

Övningen är hämtad från [Friluftfen.se](http://Friluftfen.se) där du själv kan bidra med övningar och inspireras av andra utomhuspedagoger.

Författare: Gun-Britt Folkesson

Ämne: Idrott och hälsa

Skolår: F-2

Så säger Lgr 11: Skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.

Kursplan för idrott och hälsa

Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar allsidiga rörelseförmågor och intresse för att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen.

Genom undervisningen ska eleverna utveckla förmågan att vistas i utemiljöer och natur under olika årstider och få förståelse för värdet av ett aktivt friluftsliv

Centralt innehåll i årskurs 1-3

Rörelse

- Grovmotoriska grundformer, till exempel springa, hoppa och klättra. Deras sammansatta former i redskapsövningar, lekar, danser och rörelser till musik, såväl inomhus som utomhus.

Friluftsliv och utevistelse

- Lekar och rörelse i natur- och utemiljö

### **Akta nätet!**

Gör så här: Välj en plan skogsglänta. Spänn upp rep eller plastband kors och tvärs mellan träden, 30 till 50 cm över marken. Det ska se ut som ett stort spindelnät. Välj höjden så att barnen är tvungna till att åla på marken.

Visa barnen det stora spindelnätet och berätta att de ska träna sig på att inte fastna i det.

”Ni vet hur klibbigt ett litet spindelnät är. Tänk då hur klibbigt detta stora nät måste vara. Fastnar man i det kommer man aldrig loss och tänk vilken stor spindel som har spunnit dettana. Den vill ni inte träffa på. Så träna nu noga på att inte nudda nätet.”

Låt barnen åla sig fram från en sida till en annan under nätet. Om de nuddar trådarna får de börja om från början. Låt två eller tre barn vara under nätet samtidigt.

Man kan öka svårighetsgraden genom att låta de ålände barnen ha ögonbindlar på sig och bli guidade till andra sidan av kamraternas muntliga instruktioner.