

Övningen är hämtad från [Friluftsn](#) där du själv kan bidra med övningar och inspireras av andra utomhuspedagoger.

Författare: Petra Luhmer Mhålen
Ämne: Idrott och hälsa

Skolår: år 1-4

Så säger Lgr 11: Kursplanen:

Syfte: Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla sin samarbetsförmåga och respekt för andra. Genom undervisningen ska eleverna utveckla förmågan att vistas i utemiljöer och natur under olika årstider.

- Röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang
- Lekar och rörelser i natur- och utemiljö

Ljudgömm

Gör så här:

Lämplig plats: ute där det finns möjlighet att gömma sig

Tidsåtgång: 5-15 min

Material: inget

Syfte: att använda/göra sig uppmärksam på sin hörsel och att träna på att röra sig i ojämn terräng. Att känna sig trygg i skogen.

Ljudgömm

Eleverna delas in i par/två och två. Tillsammans kommer de överrens om ett ljud som de skall använda. I paret bestämmer de vem som skall börja gömma sig. Den som inte skall gömma sig ställer sig tillsammans med de andra som ej gömmer sig. De skall blunda och högt räkna till 20 eller vad som passar för er terräng. Innan de tittar ropar de - nu kommer vi!

De som har gömt sig börjar nu att göra det ljud som de i paren bestämt. Den som har räknat skall nu med hjälp av sin hörsel hitta fram till sin parkompis. När alla har hittat varandra så byter de roller. Man jobbar vidare så länge eleverna tycker det är kul. Det går att variera leken genom att låta eleverna byta partner och att de testar olika ljud.

Lycka till!