

Rastaktiviteter



För Trivselprogrammet är ökad aktivitet och social inkludering på rasten det viktigaste. Vi tror på fysisk aktivitet för bättre hälsa, förbättrad inlärning och ökad trivsel. Trivselledarna ska med hjälp av vår stora aktivitetsmanual med över 400 lekar kunna inspireras till att leda roliga aktiviteter på rasten. Även idrottslärare och fritidspedagoger kan använda manualen i sin undervisning. Som Trivselskola har man tillgång till manualen med alla härliga aktiviteter! Nedan följer beskrivning av två favoritlekar!

Mastermind

Material: Konor/färgade papper

Lagindelning: Sten-sax-påse och Zig-zag-zug

Utse två personer som ska vara "Mastermind" som ska börja att lägga ut en "hemlig kod", bestående av fem olika färger (laminerade färgade papper/färgade konor), på en rad på golvet bakom en bänk/plint. Mastermind tillhör inte något lag. Dela därefter in deltagarna i två lag. Varje lag ställer sig på en kö några meter bort från deras Mastermind. Leken går ut på att laget ska försöka komma på koden med hjälp av sina konor. Deltagarna springer fram en och en till Mastermind och lägger ner en kon på golvet. Mastermind "rättar med sitt facit", om placeringen är rätt ställer hen upp den kon som är rätt, annars händer inget. Nästa person växlar med highfive och springer fram och lägger en ny färg osv. Laget får börja att flytta runt konorna en och en åt gången först när alla fem är utlagda. Laget som först knäcker koden vinner! Markera gärna var laget ska lägga sina konor så det blir lätt att se i vilken ordning konorna ligger.

Cowboyen

Material: Monsterboll 500 alt. en gympapåse med bomull/skumbollar i, ca 20 konor.

Lagindelning: Zig-zag-zug och Knacka rygg

Markera ett område på 10x10 meter med fyra hörn. Dela upp deltagarna i två-fyra lag, varje lag placeras på ett led vid vardera hörn. En person utses till cowboy och placeras i mitten av lekområdet. Cowboyen har snöret till bollen i handen. På golvet runt cowboyen placeras alla konor. Cowboyen startar leken genom att ropa klara-färdiga-gå. Cowboyen börjar svinga bollen över huvudet, som ett stort lassö i jämn takt. En person från vardera lag springer fram och försöker ta en kon av cowboyen utan att bli träffad av bollen. Lyckas hen tar hen med konen till sitt lag och nästa person i ledet får springa fram. Om hen blir träffad av bollen lämnas konen tillbaka och hen springer tillbaka till sitt lag. Oavsett om du har en kon i handen eller inte och blir träffad av bollen måste du springa tillbaka. När samtliga konor är slut så räknar respektive lag hur många konor de lyckats samla ihop. Flest antal konor vinner! Turas om att vara cowboy.

