**Fripp ”Fritidsjoggen Ht 2023”**

**Arbetslag:** Alla Fritids avdelningar

**Ansvarig för utförandet av aktivitet: Utegruppen**

**Planeringsansvarig:** Utegruppen

**Lgr22**

Genom undervisningen i fritidshemmet ska eleverna sammanfattningsvis ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att:

Röra sig allsidigt i olika miljöer samt förstå vad som kan påverka hälsa och välbefinnande

Utevistelse under olika årstider, samt närmiljöns möjligheter till vistelse i naturen och på andra platser för fysisk aktivitet och naturupplevelser.

**Period/När:** 3 & 4/10 2023

**Konkreta mål:**

* Lyssna på instruktioner och följa regler
* Att ha roligt tillsammans
* Att våga utmana sig själv

**Långsiktiga mål:**

Att tillsammans med alla Fritids avdelningar göra en aktivitet där alla kan delta, som med tiden kan bli en återkommande aktivitet.

**Arbetssätt/ Metod:**

Vi möter upp elevgrupperna vid skateparken, där startar vi upp med en uppvärmning på ca 5 min. När alla är uppvärmda startar vi igång grupperna med lite mellanrum.

Utefter banan har vi placerat pedagoger som hjälper eleverna att komma rätt. Banan är också markerad med lappar så alla ska komma rätt. Vi har också pedagoger som springer med i banan(utegruppen)

När sista löpar gänget är iväg går pedagog efter och ser till att ingen är kvar på sträckan.

När alla elever kommit i mål bjuds det på frukt vatten.

Varje avdelning har fått diplom tilldelat sig som dom vid tillfälle kan ge eleverna.

Dag två har vi en längre bana ca 2.3 km samt en vattenstation placerad vid Östra Gymnasiet.

**Material:**

* Högtalare /ipad
* Sjukvårdsväska
* Markeringsband
* Vatten, frukt plastmuggar
* Målstolpar(höjdhoppsstolpar)
* Torgvagnar
* sopsäckar

**Förberedelser:** Vi i utegruppen markerar upp sträckan vi ska springa samt fixar iordning stat/målgången.

**Särskilt stöd:** Här får pedagoger på respektive avdelning ansvara för dom elever som behöver extra stöd/information m.m

**Reflektion från eleverna:**

**Utvärdering av pedagog:**

La**i**la från Rönnen som ansvarade för uppvärmningen hade elever(3st) från åk 6 med som höll i uppvärmningen och sprang med eleverna. Positiv respons från samtliga.

Dag ett var regnig många blöta elever. Partytält uppsatt vid målområdet

Allt flöt på bra ☺

Dag 2 Pga av arbete längs spåret utefter pendeltåget fick vi i år flyta vattenstationen till parkeringen vid Skogåsleden.

Eken och Klubben fick mellis(pannkaka) vid Mossen vilket var väldigt uppskattat.

Eken fick också springa två varv runt Mossen istället för den längre sträckan. Eleverna glada och positiva.

Pga idrott för åk 2 som slutade vid 14:00 var marginalen för tajt att kunna köra igång i tid, då dom också behövde äta mellis innan.

Björken var i god tid så dom kunde starta igång direkt

Minus dag två Många vägar att korsa/springa över Elever som sprang rakt ut i gatan

**Analys av resultat:**

**Datum för Uppföljning:**