

Uteaktiviteter för aktiva skolelever. (Skolår F-6)

Sommarbubblor

Något som är roligt att göra tillsammans är såpbubblor. Det kostar inte mycket och är enkelt att göra själv. Böj till piprensare så att alla elever får en egen ring att blåsa genom. Det finns olika recept på såpbubblor som man kan göra själv. Här följer två olika recept som du kan prova:

Recept 1

6 delar vatten

3 delar Yes

1 del sirap

Här kan man spara det som finns i slutet på en sirapsflaska och fylla på med vatten och Yes. Vänd på flaskan några gånger så att allt blandas men gör det inte så häftigt att det blir skum.

Recept 2

8 dl vatten

2 dl Yes

0,5 dl glycerin

en nypa salt

Glycerin köper du på apoteket. Blanda allt och låt gärna blandningen stå några dagar innan du använder den. När bubblorna stiger mot skyn kan ni passa på och jämföra storlek, hur högt de flyger, vilken/vilka som flyger längst med mera.

Sommarlekar

Såpboll

En lek som är MYCKET rolig men KLETIG är Såpboll och den passar bäst om man är på läger och har tillgång till ett dopp i sjön eller en dusch efteråt. Vågar ni?

Till den här leken behövs två lag iklädda badkläder, en domare, en presenning, en boll, en spann med såpa och vatten och två mål exempelvis bandymål eller fyra koner. Lägg ut presenningen på en mjuk gräsyta. Målen ställs på kortsidorna av presenningen som man har såpat så att den är hal. Bollen läggs mitt på planen. Lagen står på led bakom sina mål och varje lagmedlem har tilldelats ett nummer. När domaren ropar: Nummer 1, ska de två första i varje lag ta sig fram till bollen och försöka göra mål som i vanlig fotboll. När domaren säger: Nummer 3, springer de tredje i varje lag i väg osv. OBS! Leken kräver ett visst mått av försiktighet då det är lätt att få blåmärken. När alla är uppvärmda går det alldeles utmärkt att avsluta med att ha dragkamp på den ännu hala presenningen. Glöm inte att ta foto och ett dopp i sjön!

Scoutbrännboll

En annan rolig sommarlek som inte är det minsta kletig är Scoutbrännboll. Den spelas som brännboll fast man använder inte slagträn eller koner och istället så har man en fotboll.

Eleverna delas upp i två lag. Ett lag börjar som utelag, det andra som innelag. Utelaget sprider sig över spelplanen och innelaget ställer sig på led. Förste man i innelaget tar några steg framåt, tar upp fotbollen och kastar så långt han kan. När bollen är kastad springer han runt sitt eget lag så många gånger som möjligt och varje varv ger 1 poäng. Utelaget försöker snabbt fånga bollen och när någon i utelaget får tag i bollen ställer sig hela laget bredbent snabbt på ett led efter den person som fångat bollen och bollfångaren (som står först) rullar bollen mellan benen på laget till siste man. Siste man fångar bollen och springer fram till brännplattan och ropar: Bränd! Då måste löparen i innelaget sluta springa runt sitt lag och ställa sig sist i ledet. Näste man i innelaget går fram och kastar osv. Efter utsatt tid, ca 15 minuter, byter lagen sida. Till sist räknas poängen.

Attackfotboll

Har man suttit inne i klassrummet och arbetat en stund kan det vara roligt att leka en lek tillsammans utomhus. En kul stund med frisk luft och rörelse ger oss ny kraft att fortsätta lärandet. Prova att spela Attackfotboll.

Du behöver en fotboll, eleverna indelade i två lag samt två mål. Låt lagen ställa upp på led längs var sin långsida. Läraren står på fotbollsplanen mellan leden och håller fotbollen i händerna. Läraren säger ett nummer; till exempel 3, och kastar samtidigt ut bollen på planen. Nu gäller det för de tre första eleverna i varje led att springa ut på planen och spela bollen. När det ena laget gjort mål eller om bollen rullar utanför planen springer eleverna tillbaka till respektive lags led och ställer sig sist i ledet. Läraren tar upp bollen, ställer sig i mitten av planen och ropar ett nytt nummer; till exempel 4, och de fyra första i varje led rusar ut och spelar bollen. Om läraren ropar "Attack fotboll" ska samtliga elever in på planen och spela bollen.