



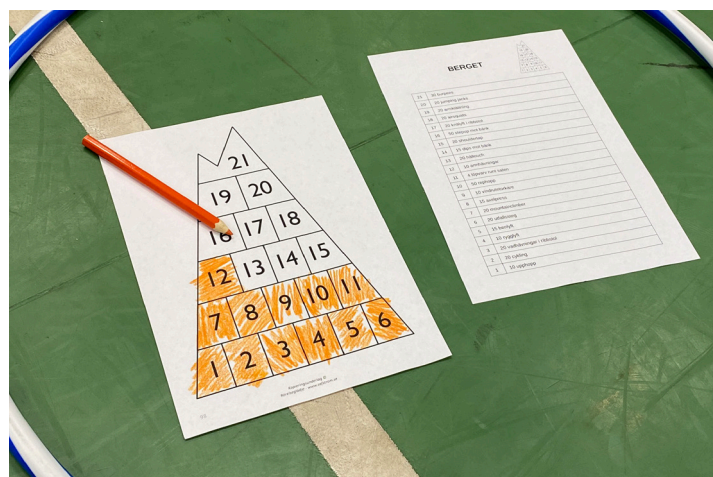
**ÄNNU MER**

# RÖRELSEGLÄDJE



# BERGET

ÅK	PLATS	FÖRARBETE	MATERIEL
F-3	INNE	LÅG	FÄRGPENNOR
4-6	UTE	MEDEL	ÖVNINGSLAPP
7-9		HÖG	BERGET UTIFRÅN ÖVNINGAR



## Förberedelser

- Förbered en lapp med 21 nummerade styrke- och uthållighetsövningar samt tillhörande antal repetitioner. En ifyllnadsbar tabell för övningarna samt ett exempel finns på [www.safstrom.se](http://www.safstrom.se).
- Kopiera upp lappen med övningar samt berget. Berget finns som kopieringsunderlag på s. 98.
- Förbered eventuella stationer.
- Dela in eleverna i par och tilldela varje par en uppsättning bestående av Berget, lappen med övningar samt en färgpenna.

## Genomförande

- Alla övningar på lappen ska genomföras och eleverna i paret bestämmer själva om de utför respektive övning på egen hand eller om de delar upp antalet repetitioner sinsemellan.
- Kom överens om övningarna ska genomföras i nummerad eller valfri ordning.
- När alla repetitioner för en övning är genomförda färglägger de övningens nummer på berget.
- Aktiviteten går ut på att eleverna ska bestiga sitt berg, färglägga alla 21 övningar.

## Tips

- Gå igenom övningarna tillsammans innan ni påbörjar aktiviteten.
- Avsluta med nummer 21 och låt den bjuda på en utmaning med många repetitioner som eleverna i paret hjälps åt att genomföra. Då kan de fira sin triumf samtidigt.
- Ha ett tema för övningarna. Aktiviteten passar utmärkt för en kombination av styrka och uthållighet men prova även andra moment som till exempel kast, koordination och rörlighet.
- Placera eventuellt ut rockringar och lägg en uppsättning i varje rockring. Detta sprider ut eleverna.
- Ha en diskussion kring att det inte är någon tävling, att kvaliteten på övningarna är det viktiga.

## Variation

- Eleverna arbetar enskilt och bestiger sitt eget berg.
- Ge eleverna en tom tabell med uppgiften att själva fylla i övningar och antal repetitioner.

	Rörelse	Friluftsliv och utevistelse	Hälsa och levnadsvanor
Åk 1-3	A B C D	A B C	A B C
Åk 4-6	A B C D E	A B C D	A B C D E F
Åk 7-9	A B C D E	A B C D E	A B C D E F G H

