



Naturskoleföreningen

Enkla lekar ute på fritids

Fritidspedagogdagen 31 oktober 2016

Dokumentation

Intervjukull

Den här leken är ett sätt att inleda eller sammanfatta något. Det kan t.ex. handla om att fånga in barnens tankar om vilka lekar de tycker är roliga eller att utvärdera en utedag med frågan "Vilket var ditt bästa naturspan idag?". Grunden i leken är densamma. Frågan bestämmer du.

Utse 1-3 kullare. Den som blir kullad står stilla med handen uppräckt ("Jag vill säga något!").

Övriga som inte är kullade eller kullare kan befria den kullade genom att med en "låtsasmikrofon" ställa intervjufrågan t.ex. Vilka kännetecken har en bra utelek på fritids? När den kullade svarat är hen fri att springa igen. Kullarna får inte kulla under intervjun eller lurpassa. Byt kullare efter ett tag.

Samla alla efter lekens slut och sammanfatta det som kommit fram under intervjuerna.

Material: Lekband till kullarna, koner att avgränsa lekytan med

Kännetecken på en bra utelek (som kom fram under intervjukull):

- glädje, det ska vara roligt för alla
- olika typer av lekar = variation i form och innehåll
- nyfikenhet och spänning
- samarbete
- lätta att starta och avsluta
- träning i att följa regler
- enkla regler
- gemenskap – alla kan vara med och får vara med
- enkelt material eller inget
- rörelse eller lugn, beroende på behovet just nu
- barns idéer – skapa egna lekar eller att utveckla en lek
- fantasi
- motorisk träning
- trygghet – en grundlek som man känner igen och känner sig trygg i och som sedan ändras lite
- olika terräng – kan lekas på olika platser t.ex. i skogsdungen eller på skolgården
- social träning
- det går att anpassa leken efter olika åldrar och grupper
- en lek som man vill leka igen

Örebro kommun

Kommunstyrelseförvaltningen/
Centralt skolstöd
orebro.se/naturskolan
Instagram: naturskolan

Örebro naturskola
Oljevägen 15, 703 82 Örebro
019-21 68 32, 019-21 68 61
naturskolan@orebro.se



ÖREBRO

Skatleken

Den här leken ger möjligheter till en diskussion om varför vi har regler och varför det är viktigt att följa dem.

Dela in gruppen i 3-4 mindre grupper. Varje grupp har en rockring som bo. Placera ut bona i kanten av lekytan. Alla hämtar två pinnar var och lägger i sitt skatbo. Se till att alla grupper får lika många pinnar i sina bon. På en given signal gäller det för ”skatorna” att ta pinnar från de andra bona och lägga i sitt eget. Inga övriga regler finns när man startar. När leken kommit igång kan vem som helst av deltagarna stoppa leken om de känner att något behöver ändras. Barnet som stoppat leken förklarar problemet och föreslår en regel för att lösa det. Gruppen kanske har flera förslag på lösningar. Beslut om vilken regel som ska gälla sker genom omröstning. Leken fortsätter sedan med den nya regeln tills någon stoppar den igen och så vidare. Vinnare blir den grupp som har flest pinnar i sitt bo när leken slutar.

Material:

3-4 rockringar, ev. koner att avgränsa lekytan med och lekband att markera grupperna med.

Här kommer vi

Deltagarna delas upp i två lika stora lag. Lagen ställer sig mitt emot varandra med ganska långt avstånd. De ena laget ska utan att motståndslaget hör, bestämma sig för ett djur som lätt går att dramatisera med rörelser ett djur t.ex. älg eller ett yrke t.ex. brandman. När alla i laget är överens om ett djur/yrke ställer de sig armkrok på en linje och marscherar mot det andra laget och ropar "Här kommer vi! Här kommer vi!" tills motståndslaget ropar "HALT!", "Vilka är ni?!" Då stannar de omedelbart och visar med rörelser vilket djur/yrke de valt. Motståndslaget ska försöka gissa vad de ska föreställa. När de gissat rätt får de jaga motståndarna mot deras kortsida och försöka fånga så många de kan. De som blir fångade får byta lag.

Nästa runda får laget som gissade välja djur/stig. Så fortsätter man tills alla är medlemmar i samma lag och alla har vunnit!

Material: 4 koner att markera lagens bo-linjer med.

Robotleken

Den här leken är lämpligast ute på ett område som är lätt att avgränsa.

Deltagarna delas upp i tre och tre. Två är robotar och den tredje ska styra robotarna.

De två som är robotar börjar med att ställa sig rygg mot rygg. När startsignalen gått ska de gå rakt fram tills den som styr gör en lätt klapp på ena axeln. Om roboten får en klapp på höger axel, vänder den nittio grader och fortsätter att gå åt höger. Målet är att dessa två robotar ska styras så att de kommer att mötas näsa mot näsa. Robotarna är programmerade så att de inte går nedför stup eller ut på vägar. Om roboten kommer till ett stup, en väg eller ett träd så stannar den automatiskt och bara står och trampar på stället tills ”styrningen” kommer. Den person som styr får inte börja styra förrän robotarna har hunnit gå cirka fem meter från varandra. Byt sedan roller så att alla får testa på både att styra och att vara robot.

Material: inget!

Tunnelkull i par

Deltagarna går ihop i par som håller hand i hand. Ett eller två par utses som jägare. Om man blir tagen ställer man sig så att det bildas en tunnel. Man blir befriad om något annat par tar sig genom tunneln. Det är förbjudet att kulla de som håller på att befria och att "lurpassa".

Material: lekband/västar till kullarna, koner att avgränsa lekytan med

Flaggleken

Den här leken kan både lekas på en plan yta och i skogsterräng.

Dela in barnen i två lag och markera varje lag med lekband i olika färg. Avgränsa lekytan med koner och markera mitten av planen med koner eller ett rep. I bakre vänstra hörnet på varje planhalva ska det finnas ett "fängelse" = en rockring. Det finns även två eller flera "pax"-platser som markeras med rockringar på varje planhalva. Vid baslinjerna placeras 5 skatter/lag ut. Skatterna kan vara nedstuckna flaggor, bollar eller något annat.

Leken går ut på att ta så många skatter från motståndarlaget som möjligt. Det lag som har flest skatter när leken avslutas vinner.

Så fort man tagit sig in på motståndarlagets planhalva kan man bli kullad utom om man står i rockringarna som är pax. Man kan stå i pax-ringen tills en lagkamrat kommer dit och vill stå där. Om man blir kullad får man gå till fängelset. Där ställer man sig med ena foten i rockringen och sträcker sig sedan i riktning mot sin egen planhalva. Nästa som åker i fängelset ställer sig innerst och bildar kedja med den som stod där från början. Detta innebär att ju fler man blir i fängelset, desto närmare den egna planen kommer den som blivit tagen först. Det egna laget kan befria en fånge i taget genom att springa fram till den som står ytterst och ta i handen. Lyckas man med det utan att själv bli tagen, har man "pax" tillbaka till egen planhalva hand i hand med den befriade fången.

Om man lyckas ta sig fram till en skatt utan att bli kullad, och sedan även klarar sig tillbaka till egen planhalva, placeras man skatten vid det egna lagets baslinje. Om man blir kullad med en skatt i handen, måste man lämna tillbaka den innan man går till fängelset.

Material: Lekband till de olika lagen, koner att avgränsa lekytan med, ett rep att markera mitten av planen med, 2 rockringar till fångelser, minst 4 rockringar till pax, 10 skatter

Borgen

Till denna lek behöver man en boll.

Dela upp deltagarna i två lag där det enda laget bildar en ring, vända utåt med en "kung" i mitten. Vi körde utan "kung" i mitten med regeln att bollen skulle hamna innanför borgen för att det skulle bli mål. Det andra laget står utspridda utanför ringen och tilldelas bollen.

Utelaget ska anfälla och försöka att kasta in bollen i ringen, antingen över muren eller genom den. Försvararna försöker förhindra det hela men får inte släppa taget om varandras händer. Kungen kan också stoppa bollen och kasta ut den igen.

Om bollen nuddar marken inne i ringen så har anfallarna lyckats att inta borgen och då får laget byta plats.

Den som kastar in bollen så att den nuddar marken blir nästa kung. (Om den som kastar in bollen redan varit kung så får den välja någon annan av deltagarna.)

Material: en boll

Kvastleken

Leken leks runt ett hus. En utses till "kvastgubbe" och förses med en kvast med långt skaft t.ex. en piasavakvast. Övrigas uppgift är att gömma sig runt knuten eller bakom saker som sitter ihop med huset t.ex. buskar. Kvastgubben får bara gå, men kan byta håll när hen vill. Övriga får springa.

Kvastgubben börjar med att blunda och räkna sakta till fem, så att övriga hinner gömma sig. Sedan går hen åt valfritt håll runt huset. Den som kvastgubben ser och ropar namnet på, byter med kvastgubben.

Material: en kvast med långt skaft (och ett hus som man kan gå runt!)

Lektips från nätet:

[12 roliga rastlekar från skolor i Halland](#)

[Sjöbomben och 49 andra rastlekar](#)

Hoppas att ni och barnen får glädje av lekarna!
Lycka till önskar Malin och Birgitta på Örebro naturskola