

PEDAGOGISKT MATERIAL



LÄROPLANSKOPPLAT

SYFTE OCH MÅL

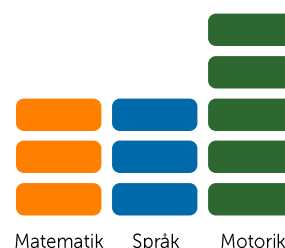
- Utveckla grovmotorik, balans och koordination.
- Träna koncentration och uthållighet.
- Utveckla samarbetsförmåga och kommunikation.
- Uppleva rörelseglädje och gemenskap.



Femkampspaket

Art.nr. 172018

GRADERING



LEKTIONSFÖRSLAG

Information om paketet: Femkampspaketet är ett stort paket för lekar. Paketet innehåller produkter för fem lekstationer. Poängmatta med tillhörande ärtpåsar som är ett enkelt och roligt kastspel där man kastar ärtpåsar och samlar poäng. Sex samarbetsband som är breda elastiska band som kan användas för att sätta ihop ben, händer eller armar så att man måste samarbeta för att röra sig framåt. Det ingår även fyra kastmål där man utmanas i precision och träffsäkerhet. Sex stycken av de klassiska "fånga bollen" finns också med. Med dessa ska man kasta och fånga sin boll som sitter fast i ett långt snöre i struten. Ingår gör även Spinladder där man ska kasta snörena med bollar mot stegens pinnar och försöka få dem att snurra runt och hänga kvar på pinnarna. Detta är en uppskattad och rolig aktivitet som även kallas steggolf.

Förslag på stationer

Station 1- poängmattan: Ta fram poängmattan och de 8 ärtpåsar som medföljer. Låt barnen, i turordning kasta mot poängmattan och samla poäng. Pedagogerna kan också låta barnen samarbeta genom att tillsammans försöka uppnå en viss poängsumma eller utmana dem att beräkna lagets totala resultat. För äldre barn kan stationen även bli ett naturligt inslag i matematikundervisningen där poäng adderas, jämföras och dokumenteras.

Station 2- samarbetsband: På denna station används samarbetsbanden. Barnen fäster banden runt benen eller armarna så att de "sitter" ihop. Låt dem sedan förflytta sig mellan olika punkter eller genom en hinderbana. För att lyckas behöver deltagarna kommunicera, anpassa sig efter varandra och hitta ett gemensamt tempo. Aktiviteten synliggör vikten av samarbete och ger barnen erfarenhet av att lösa uppgifter tillsammans. För att öka svårighetsgraden kan man utmana genom att de också ska navigera runt hinder eller transportera ett föremål till mållinjen. Räknar man poäng kan man ta tid, antingen kan gruppens gemensamma tid räknas ihop eller kan man notera den snabbaste tiden gruppen uppmätte på stationen.

Station 3- kastmålen: Med kastmålen får barnen träna precision och kastförmåga. De olika öppningarna erbjuder varierande svårighetsgrad och kan ges olika poängvärden beroende på gruppens ålder. Barnen får

möjlighet att experimentera med kastteknik och fundera över hur kraft, riktning och avstånd påverkar träffsäkerheten.

Station 4- fånga bollen: Fånga bollen-stationen fokuserar på reaktionsförmåga och koordination. Barnen använder varsin "strut" och försöker fånga sin boll. Aktiviteten kräver timing, fokus och tålamod. Pedagogen kan uppmuntra barnen att räkna sina lyckade fångster eller samarbeta för att uppnå ett gemensamt mål.

Station 5- spin-ladder: Barnen turas om att kasta kastsnörena mot stegens pinnar och försöker få dem att snurra runt och hänga kvar. De olika pinnarna kan ge olika många poäng, vilket gör att barnen får fundera över både teknik och strategi. Aktiviteten kan genomföras individuellt eller i lag där deltagarna tillsammans samlar poäng.

BEGREPP

rörelseglädje, samarbete, motorik, koordination, balans, kommunikation, kraft, fair play, precision

YTTERLIGARE TIPS OCH IDÉER

Att organisera stationer: Stationerna kan genomföras som en traditionell femkamp där grupperna roterar mellan aktiviteterna eller som en del av ett större temaarbete kring rörelse, hälsa och samarbete. Femkampen kan genomföras både som en tävling, en samarbets- och rörelseaktivitet eller delas upp och vara en del av ett rastaktivitetsprogram.

Anpassa efter gruppen: Aktiviteterna kan enkelt anpassas efter ålder, gruppstorlek och behov. Ni kan exempelvis förändra avstånd vid kaststationerna, justera tiden man är på varje station, lägga till fler samarbetsuppgifter, arbeta i par, smågrupper eller större lag. Man kan även låta barnen själva ha hand om olika stationer och låta dem vara med och skapa nya regler och utmaningar.

Pedagogiska möjligheter: Det finns inget rätt eller fel sätt att genomföra en femkamp eller stationsarbete. Ibland passar en fartfylld tävling med poängräkning bäst, och ibland är den största vinsten att barnen får röra på sig, skratta tillsammans och uppleva glädjen i att lyckas med olika motoriska utmaningar. Genom att anpassa upplägget efter gruppens behov kan aktiviteterna användas både som rastaktivitet, på en idrottsdag, som stationer, samarbetsövning eller som en rolig rörelsepaus i vardagen. Avsluta gärna aktiviteten med en gemensam samling där barnen får dela sina upplevelser med varandra. Exempel på reflektionsfrågor kan vara Vilken station tyckte du bäst om? Vad var mest utmanande? När samarbetade ni som bäst? Vad lärde du dig idag? Hur kändes det att prova något nytt?