LEKAR - FÖR ALLA

INNEHÅLL

Inledning	*3*
Dino-kull	*4*
Laserstrålarna	*5*
Getinggen	*6*
Gränsbrännboll	*7*
”Ga-ga boll”	*8*
Mumieleken	*9*
Vampyrleken	*10*
Rullstafett	*11*
”Styrketräning”	*12*
Bingo	*13*
Gammelgäddan i par	*14*
Gymnastikresor	*15*
1,2,3 – Rött ljus och andra rastlekar	*16*
Häst och kusk	*17*
”Sitthandboll”	*18*
Monopol utomhus	*19*
Bygga statyer	*20*
Färgkonspring	*21*
Prickboll	*22*
Smygindianerna	*23*
Spotta gelégroda	*24*
Sol och is	*25*
Rita svansen på grisen	*26*
Sko din häst	*27*
Trädgården	*28*
Os – grupper	*29-30*
Tips från barn	*31*

LEKAR - FÖR ALLA

Att vara delaktig i lek på raster eller i olika aktiviteter är viktigt för den fysiska, psykiska och sociala utvecklingen. Trots detta finns det elever som av olika orsaker står vid sidan av sådana aktiviteter.

Många elever med funktionsnedsättning i skolan uttrycker att de inte är delaktiga i lekar, spel och olika aktiviteter trots att de gärna skulle vilja. Det är lätt att glömma att det kan behövas anpassning eller förändring i aktiviteten för att det ska fungera bra för alla.

Med detta som bakgrund samlades - Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom (NCFF), Specialpedagogiska institutet (som efter första juli 2008 är en del av Specialpedagogiska skolmyndigheten) och Varsam AB för att utmana landets elever, lärare och skolledningar med syfte att förändra och anpassa olika lekar och aktiviteter så att alla elever blev delaktiga.

I detta häfte ges exempel på hur olika skolor har anpassat sina lekar och aktiviteter för att skapa bättre möjligheter för alla. Vi hoppas att dessa exempel också kan fungera som inspiration och tips på hur lekar och aktiviteter kan anpassas och förändras så att alla kan vara delaktiga.

Alla illustrationer är gjorda av David Nazerian.

Av de inskickade bidragen valdes tio skolor ut och fick pris i form av aktivitetslådor med material som främjar fortsatt samarbete och uppmuntrar till aktivitetslust. Dessa skolor var:

AKK Kyrkskolan	Hässleholm
Bråtenskolan	Karlskoga
Henåns särskola	Orust
Kerstingården	Dalsjöfors
Kvännarskolan	Västervik
Munksundsskolan	Enköping
Näsums skola	Näsum
Parkskolan	Norrtälje
Sveaskolan	Örebro
Vimmerbyskolan	Vimmerby

DINO-KULL

Alla utom två lägger sig som stenar i en ring. Ingen får titta upp. Ringen bör inte vara mindre än fyra - fem meter i diameter.

De två som inte är ”stenar” är ”dinosaurier” som ska försöka kulla varandra, där den ena är jagad och den andre är kullare. För att den jagade ska bli fri lägger han/hon sig nära intill någon av ”stenarna”. Denna ”sten” blir nu jagad ”dinosaurie” och för att bli fri måste denne i sin tur lägga sig vid någon av de andra ”stenarna”. Om den jagade blir kullad är rollerna direkt omvända.

Detta är en kull-lek som kan hålla på i evighet. För att få koll på att alla har blivit jagade kan de ”stenar” som inte varit ”dinosaurier” föra oväsen, som odjur.

Krockningsrisken är minimal då det är endast två personer i rörelse åt gången. De som ligger som stenar får anstränga sig att inte titta vilket kan vara mycket svårt.

Tips från Munksundsskolan i Enköping

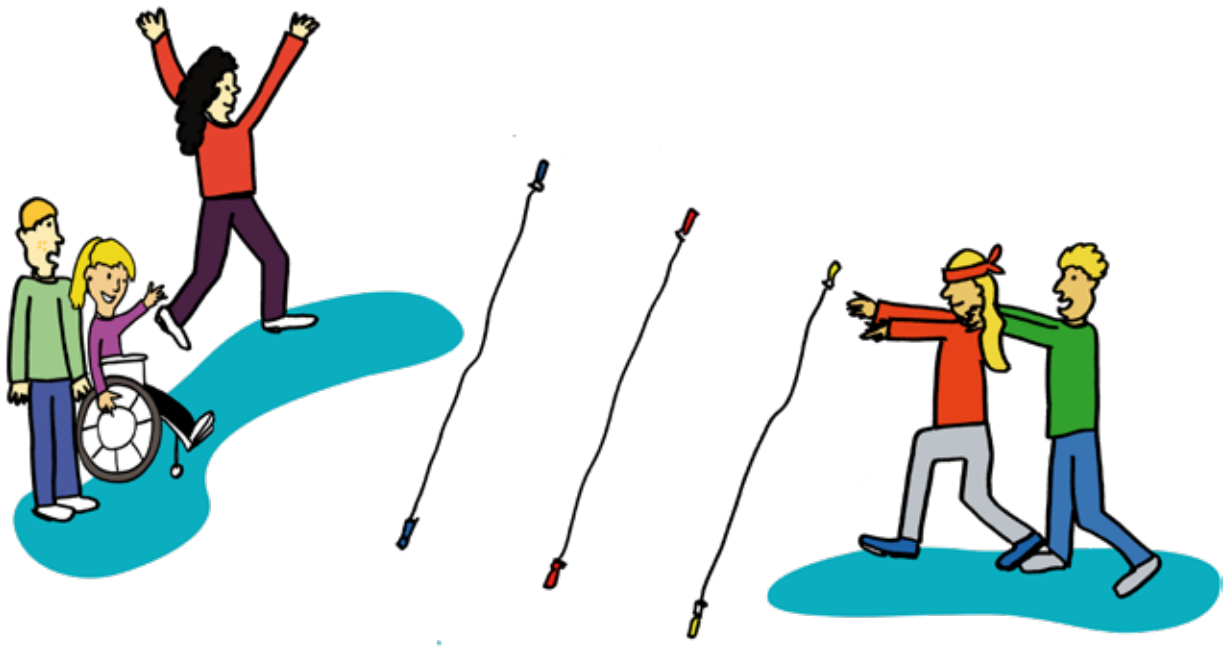
LASERSTRÅLARNA

MATERIAL OCH FÖRBEREDELSER

- *Minst tjugo hopprep*
- *En ögonbindel per par*

Deltagarna delas in i par. Hopprepen läggs ut som laserstrålar på lekplanen. Start- och mållinje bestäms till var sin ände av lekytan. Laserstrålarna som inte får vidröras ska ligga på olika ställen men alltid parallellt med start- och mållinje. Mellan laserstrålarna bildas fria passager. Vid startlinjen ställer sig paren och den bakre i paret håller sina händer på kamratens axlar. Den främre har ögonbindel och ska låta sig ledas av den bakre. En variant som är lite svårare är att den bakre leder genom att muntligt ledsaga sin kamrat. Näsan ska alltid peka framåt mot mållinjen och steg till sidan är lika med sidsteg. Tillsammans med eleverna bestämmer man vad som händer om någon trampar eller kör på en laserstråle.

Tips från Sveaskolan i Örebro



GETINGEN

MATERIAL OCH FÖRBEREDELSER

• *Mjuktennisboll eller ärtpåse*

Ett barn blir utvalt till ”geting” och ska ”sticka” alla de andra barnen som rör sig fritt i salen. Som gadd används exempelvis en liten mjuktennisboll eller ärtpåse.

De som blir ”stungna” av ”getingen” blir förstenade och måste stå alldeles stilla med den ena handen utsträckt. De barnen som inte har blivit ”stungna” kan rädda de som är förstenade genom att ta i hand och hälsa. De som blir räddade får fortsätta att röra sig runt i salen. Efter en stund byts ”getingen” ut. År det väldigt många barn som är med i leken kan flera barn vara ”getingar” samtidigt.

En variant på leken är att alla elever kryper, går krabbgång eller hasar sig fram för då blir det lättare för alla att bli delaktiga.

Tips från Bråtenskolan i Karlskoga

GRÄNSBRÄNNBOLL

MATERIAL OCH FÖRBEREDELSER

- *Bänkar*
- *Bollar*

Gränsbrännboll kan spelas sittande på golvet så att alla kan få samma villkor. Området begränsas med långa låga bänkar. Det är två lag med en brännare i varje lag. Brännaren sitter utanför planen på motståndarlagets sida.

Deltagarna får skydda sig med händerna och är inte tagna om bollen kommer på huvudet. När brännaren bränner sin första person byter de plats så han/hon också får vara med och bli bränd. Leken är slut när alla i ett lag är brända.

Bidrag från Kvännarpsskolan i Västervik

”GA-GA BOLL”

MATERIAL OCH FÖRBEREDELSER:

- *Boll med pingla*
- *Bänk*

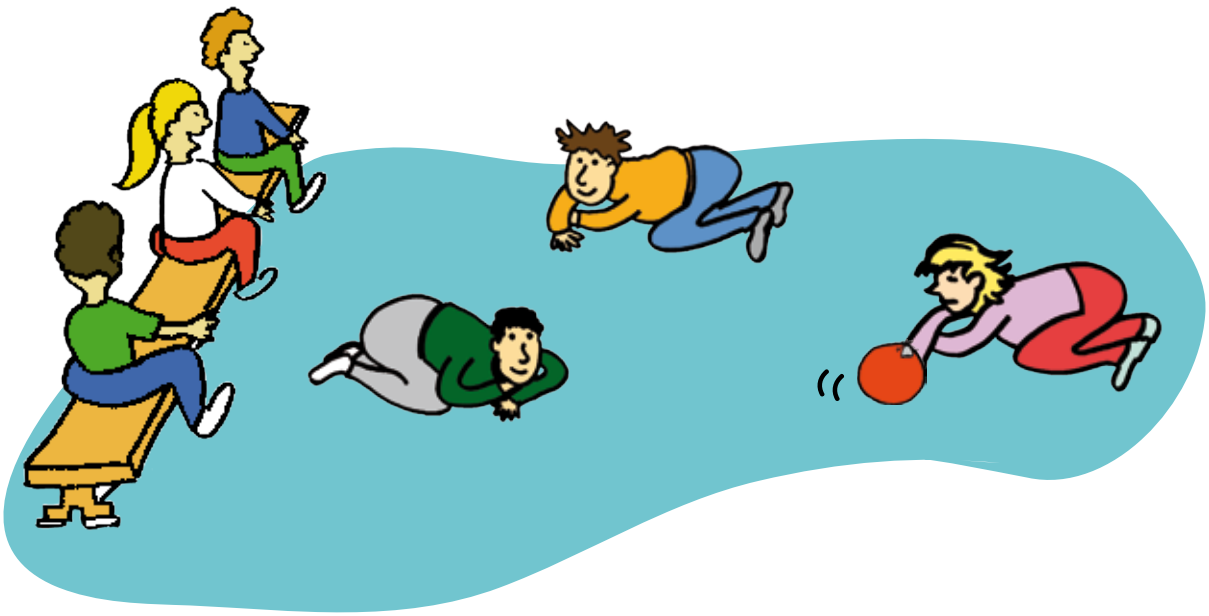
Lokalen bör vara en gymnastiksal eller motsvarande, cirka 5 x 10 meter.

Alla barn spelar mot varandra i krypställning. Bollen får inte kastas utan ska hela tiden rulla på golvet för att höras. Barnen använder sina armar med knutna nävar som racket för att slå iväg bollen. Den som bollen träffar är kullad och får sätta sig på bänken.

För att slå på bollen igen krävs det att den är stilla, har studsat mot väggen eller mot ett redskap. När ungefär fem till tio elever är kullade säger man ”Bänken fri!” Då får de kullade vara med igen. Leken är slut efter ett bestämt antal minuter eller när alla utom upp till exempelvis tre barn är kullade.

”Ga-ga boll” är en snällare variant av ”killerboll”. Krockningsrisken mellan eleverna är liten, ingen riskerar att få en hård bollpassning på sig och alla kan höra var bollen är då den hela tiden måste vara på golvet i rörelse.

Tips från Munksundsskolan i Enköping



MUMIELEKEN

MATERIAL OCH FÖRBEREDELSER

• *Massor av toalettpapper*

Barnen sitter eller står i par. Uppgiften är att rulla in den andre i toalettpapper så att kroppen täcks. Ögon, näsa och mun får sticka fram. Lekledaren är domare och avgör när mumien är färdig.

Tips från Parkskolan i Norrtälje

VAMPYRLEKEN

Tillsammans bestämmer barnen en plats som ska vara ”bo” samt en ytterligare bestämd samlingsplats. Därefter utses ett barn till ”vampyr”. När ”vampyren” och säger ”morgon” ska alla komma ut från ”boet”. När ”vampyren” säger ”eftermiddag” ska alla gå sakta. När den säger ”kväll” går alla till den bestämda platsen. När ”vampyren” säger ”natt” får denne jaga och då skyndar sig alla till ”boet”. Den första som blir tagen får bli ny vampyr.

Ett tips av Alliesa på Vimmarskolan i Vimmerby

RULLSTAFETT

MATERIAL OCH FÖRBEREDELSER

- *Två bollar*
- *Två koner*

Barnen delas in i två lag. Varje lag bildar ett led. På startsignalen ska förste man rulla som en stock och hålla i en boll samtidigt. När denne har kommit över till konen som är målet på andra sidan rullas bollen över till kamraten som står på tur. När alla är över på andra sidan är stafetten slut.

Bidrag från Kvännarpsskolan i Västervik

STYRKETRÄNING

MATERIAL OCH FÖRBEREDELSER

- *Mattor*
- *Bänkar eller pallplintar*
- *Bollar - medicinboll till lätta mjuka bollar*
- *En tjockmatta*

Detta är exempel på anpassad styrketräning med stationer där det finns alternativa övningar så att det passar för alla. Eleverna jobbar i grupper med tre eller fyra barn i varje grupp. Det finns sju stationer och eleverna jobbar 2 x 30 sekunder på varje station. Ett tips är att använda färdiginspelad musik, 30 sekunder musik – 30 sekunder tystnad. Eleverna jobbar när musiken är på och vilar under tystnaden.

Stationerna består av:

- Sit ups alternativ titt ups.

- På golvet hopp från nigsittande till sträckning alternativt resa sig och sätta sig på pallplint eventuellt med stöd av ribbstol eller vuxen.

- Armhävningar från knän alternativt ryggliggande lyfta och sänka stjärten.

- Golvsittande bakåtlutad med hälar i golv och lätt böjda ben: lyft medicinboll med båda händerna från sida till sida alternativt rulla en lättare mjuk boll från sida till sida över benen.

- Hopp och spring på tjockmatta alternativt spring eller ta dig runt tjockmatten på eget sätt.

- Magliggade: lyft huvud och axlar från golvet och rulla boll fram och tillbaka under hakan alternativt lyft huvudet utan att rulla boll.

- Olika hopp upp och ner på bänk alternativt kliva upp och ner på bänk med stöd av ribbstol eller vuxen.

Bidrag från Kerstinsgården i Dalsjöfors

BINGO

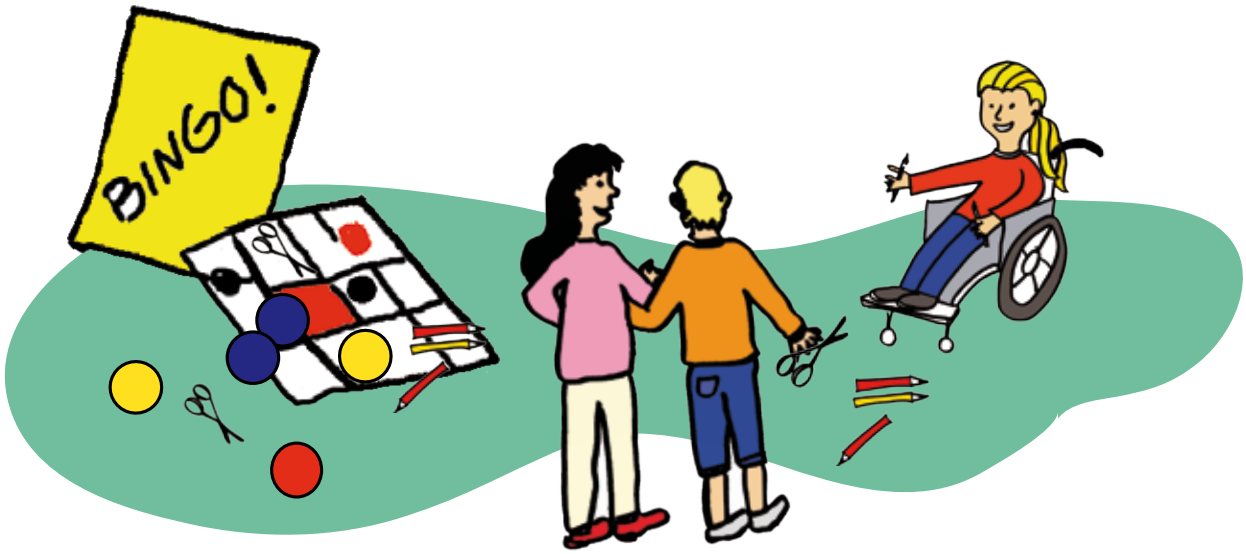
MATERIAL OCH FÖRBEREDELSER

• Samlade småsaker såsom exempelvis;
• plastdjur
• penna
• sax

*• Bingobrickor med exempelvis 5*5 rutor som är indivudellt utformade med exempelvis;*
• blissbilder
• andra bilder
• foton på saker
• skrivna ord

Alla barn ska ha samma figurer i någon form men på olika ställen på brickorna, så att inte alla får bingo samtidigt. Sedan får någon agera bingoutropare tills en elev fått bingo.

Parkskolan i Norrtälje



GAMMELGÄDDAN I PAR

MATERIAL OCH FÖRBEREDELSER

Idrottshallen eller avgränsat område såsom exempelvis gräsmatta eller avgränsat med koner, cirka 5 x 10 meter.

Dela in eleverna i par varav ett par är kullare. Alla som inte kullar ställer sig armkrok längs en kortsida av hallen/planen som är områdets ena frizon. Kullarna som också håller armkrok placerar sig mitt på planen.
När kullarna säger: ”Gammelgäddan kommer!” ska alla springa så fort de kan till motsatta sidan som är nästa frizon. De som blir kullade av gammelgäddorna stannar på exakt den plats de blir kullade och blir ”sjögräs”, fortfarande stående i armkrok. Då alla som inte är kullade har nått nästa fri-zon placerar sig kullarna igen i mitten av planen igen och säger: ”Gammelgäddan kommer!”.
Fortsättningsvis hjälper sjögräsen gammelgäddorna att kulla utan att röra på benen, de får endast röra på armarna. Endast gammelgäddorna rör på benen. De som inte är kullade är tvungna att springa igenom sjögräsen utan att bli nuddade. Sista paret kvar blir gammelgäddor nästa omgång.

I originalversionen av Gammelgäddan springer eleverna en och en, gammelgäddan är en person och sjögräsen likaså. Det är en ganska snabb lek. I denna version går leken lite långsammare. Alla har ledsagare om någon skulle vara synskadad.

Tips från Munksundsskolan i Enköping

GYMNASTIKRESOR

MATERIAL OCH FÖRBEREDELSER

- *Inspelad musik*
- *Hopprep*
- *Filt eller matta*

Detta är en reativ rörelselek för barn i olika åldrar där fantasin kan flöda fritt.. Välj ett resmål och på vilket sätt ni ska ta er dit. Här följer några exempel på vad som går att hitta på under leken.

- Åk tåg, barnen kopplar ihop varandra som vagnar med hopprep.
- Flyg, barnen sitter bakom varandra på bänk eller balansrulle med armarna utsträckta.
- Åk båt, ett barn ligger på en stor filt eller matta som andra barn kör över golvet.
- Cykla, alla barn cyklar med armar eller ben.

Fortsätt med teater med mycket rörelser. Här följer några exempel på vad som går att hitta på under teatern.

- Cykla till Pippis hus på Gotland och städa, baka, måla, plocka blommor.
- Åk till Disneyland i Paris och åk karusell,
- Besök ett spökslott (där en mörk filt dras/viftas/flyges över huvudet på barnen).
- Dansa i Törnrosas slott.

Använd mycket fantasi, kreativitet och bakgrundsmusik. Var lyhörda för barnens initiativ under resans gång och hitta på rörelser och material som passar till. Under resorna kan roller såsom konduktörer, kaptener och piloter tänkas in samt känslan av exempelvis vattenstänk och höga vågor. Det gäller att kreativt plocka in rörelser i aktiviteten, och att snabbt plocka upp barnens signaler.

AKK Kyrkskolan i Hässleholm

1,2,3 – RÖTT LJUS OCH ANDRA RAST-LEKAR

Denna lek är roligast om det är många barn och även vuxna. Leken går till så att man enas om vem som ska ”stå”. När detta är gjort så ställer sig den utvalda personen med ryggen mot de andra. De övriga deltagarna ställer sig på led några meter bort. Hur långt avståndet ska vara är valfritt.

Leken går ut på att ta sig till den som ”står” när denne inte ser det. Den som ”står” vänder ryggen mot de andra och räknar högt ”ETT…TVÅ…..TRE RÖTT LJUS”. Medan den som ”står” räknar går, springer, skuttar eller kryper de andra mot denne. Precis när ”rött ljus” utropas vänder ska barnet som ”står” sig om och då måste de andra deltagarna vara blickstilla. De som då rör på sig får gå tillbaka och ställa sig vid start igen. Detta upprepas tills det att någon hinner fram till personen som ”står” och klappar denne i ryggen. När det är gjort så slutar den lekomgången och den personen som kom fram först får ta över rollen som ”står” och leken börjar om.

Bidrag från Årsta särskola i Uppsala

HÄST OCH KUSK

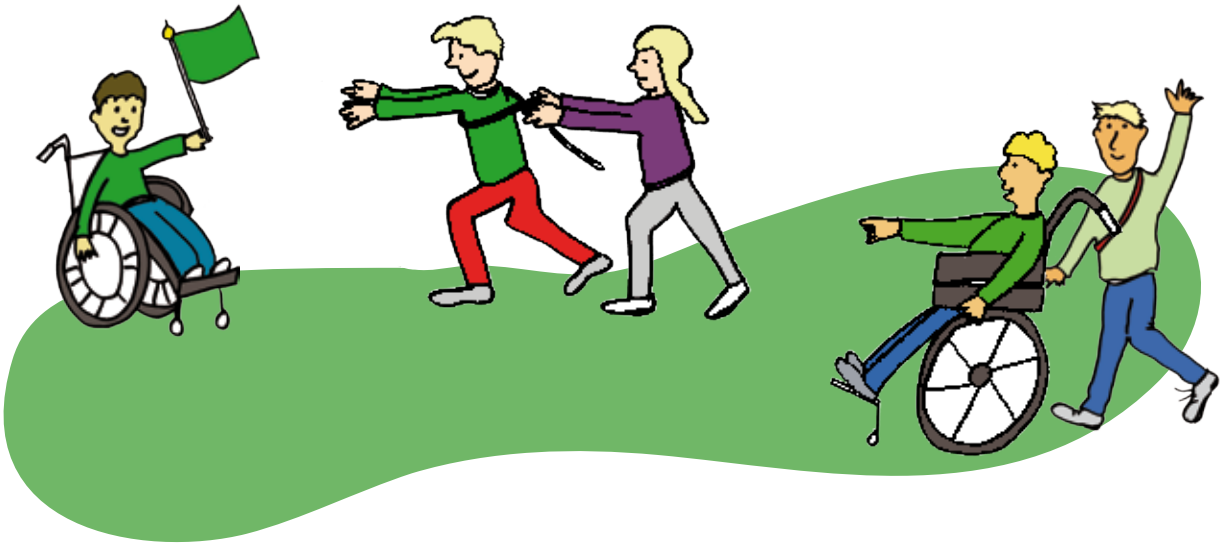
MATERIAL OCH FÖRBEREDELSER:

- *Ett hopprep per par*
- *Något att visa färger med såsom exempelvis lekband*

Häst och kusk är en lek som övar samarbete och uppmärksamhet. En person får rollen som lekledare och de övriga delas upp i par där en är ”häst” och en är ”kusk”. ”Hästen” har ett hopprep runt nacken och under armarna som tömmar. ”Kusken” håller i tömmarna. När lekledaren visar upp olika färger, en i taget, gäller det att vara uppmärksam på vad som ska göras. Detta betyder färgerna:
grön = spring framåt,
röd = stopp,
blå = backa
gul = ät havre vid kanten av lekplanen.

Efter en stund byter hästen och kusken roller och lekledaren byts ut.

Ett bidrag från Sveaskolan i Örebro



SITTHANDBOLL

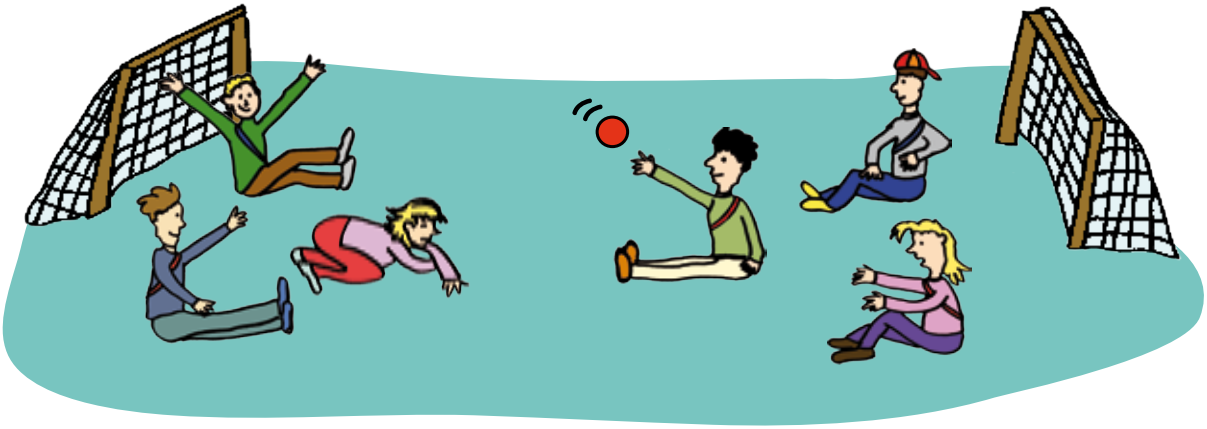
MATERIAL OCH FÖRBEREDELSER

En mjuk boll
Två mål - ett på vardera kortsida, stora eller små
Planen kan vara cirka 5 x 10 meter.

Alla sitter ner på stjärten, även målvakterna, om ni bestämmer er för att ha sådana. För att ta sig fram på planen måste barnen hasa sig framåt eller gå krabbgång. Spelet går ut på passningar, ej dribblingar. Så fort någon får bollen måste denne passa bollen vidare eller skjuta mot mål. Man får inte förflytta sig med bollen så därför är det bra att ha koll på lagkamraterna för att passa bollen till dem. Motståndarna kan när som helst blockera passningarna och därmed överta bollen. När bollen passas bollen ska stjärten vara i golvet. Om inte, bollen går över till motståndarna.

Finns det en elev med synnedsättning läggs en extra lagmedlem till som ”hjälpare”. Dennes uppgift är att hela tiden finnas vid eleven med synnedsättning. för att ta emot passningar som sedan överlämnas till den som har synnedsättning för att kunna passas vidare. ”Hjälparen” måste hela tiden berätta vad som händer och säga i vilken riktning bollen ska passas.

Tips från Munksundsskolan i Enköping



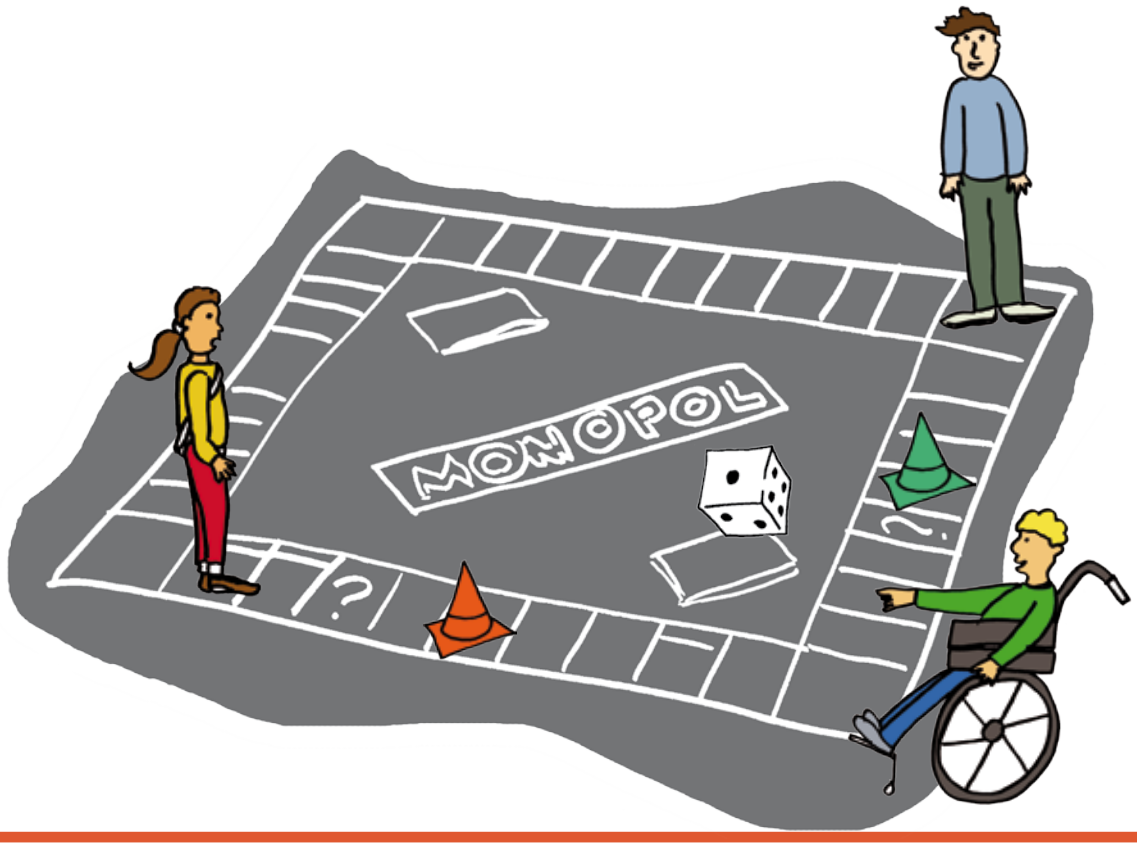
MONOPOL UTOMHUS

MATERIAL OCH FÖRBEREDELSER:

- *Spelplan*
- *Egentillverkade inplastade A3 kort*
- *16 allmänningskort*
- *16 chanskort*
- *Monopol- eller låtsaspengar*
- *32 stycken träbitar eller liknande som motsvarar hus*
- *1 • 2 stycken träbitar eller liknande som motsvarar hotell*
- *Två stycken tärningar i skumgummi*
- *En magväska per spelare*
- *Spelpjäser i detta spel är deltagarna själva*

Grundreglerna är samma som i det traditionella Monopolspelet. Vid ens tur slås tärningarna och man förflyttar sig det antal tärningarna visar tillsammans. Två personer kan bli stående på samma ruta. I övrigt gäller samma regler som i Monopol. Alla deltagare hämtar chanskort, hus etcetera när det är aktuellt. Har någon svårigheter att hämta tärningar eller annan rekvisita sköter banken det. Detta är en lärande utomhusaktivitet som alla kan vara med på där eleverna samtidigt lär sig geografi, matematik och svenska.

Bidrag från Henåns Särskola



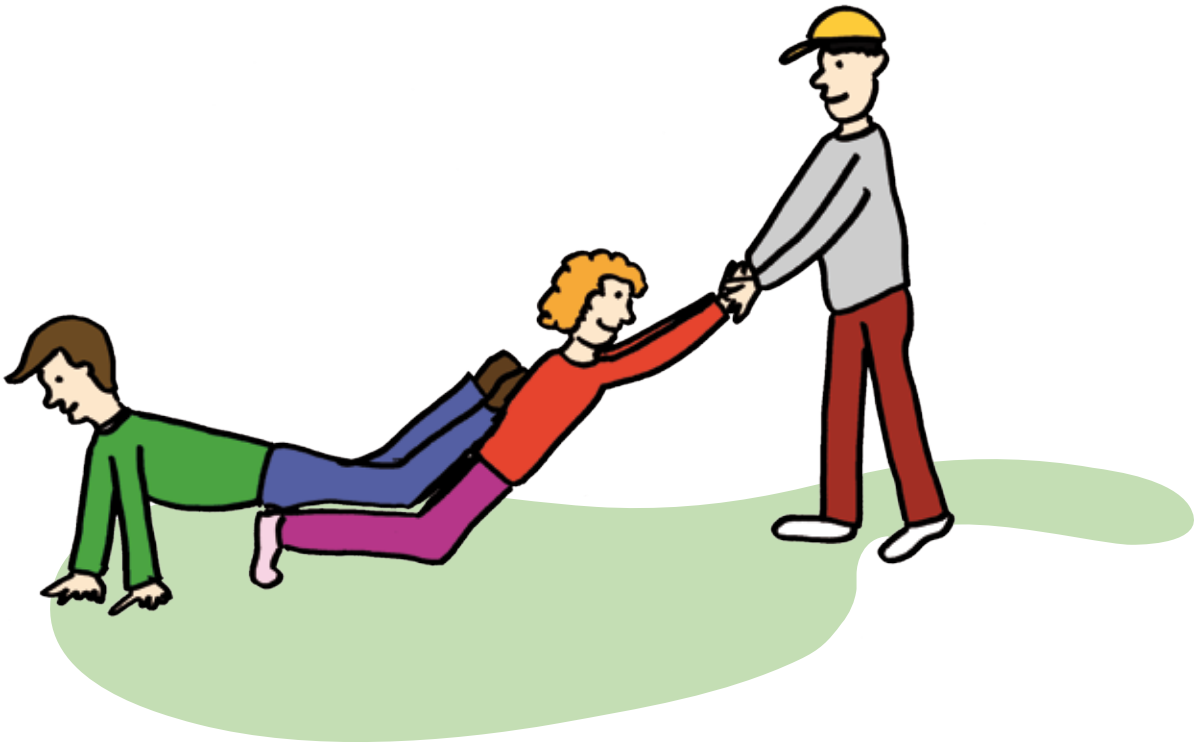
BYGGA STATYER

Eleverna delas in i grupper. Därefter får de eleverna i uppgift att bygga statyer av sig själva med exempelvis fyra fötter och tre händer i marken. Eleverna kan också få olika utmaningar såsom att göra en så hög staty som möjligt eller en staty som föreställer något.

En variant av leken är att grupperna jobbar i par, där den ena gruppen bygger en staty fritt av sig själva. Den andra gruppen får sedan försöka att härma genom att bygga en likadan staty. När det är klart byter grupperna uppgift.

Det finns många olika och roliga varianter där alla elever samarbetar och kan uppleva stor delaktighet.

Tips från Bråtenskolan i Karlskoga



FÄRGKON-SPRING

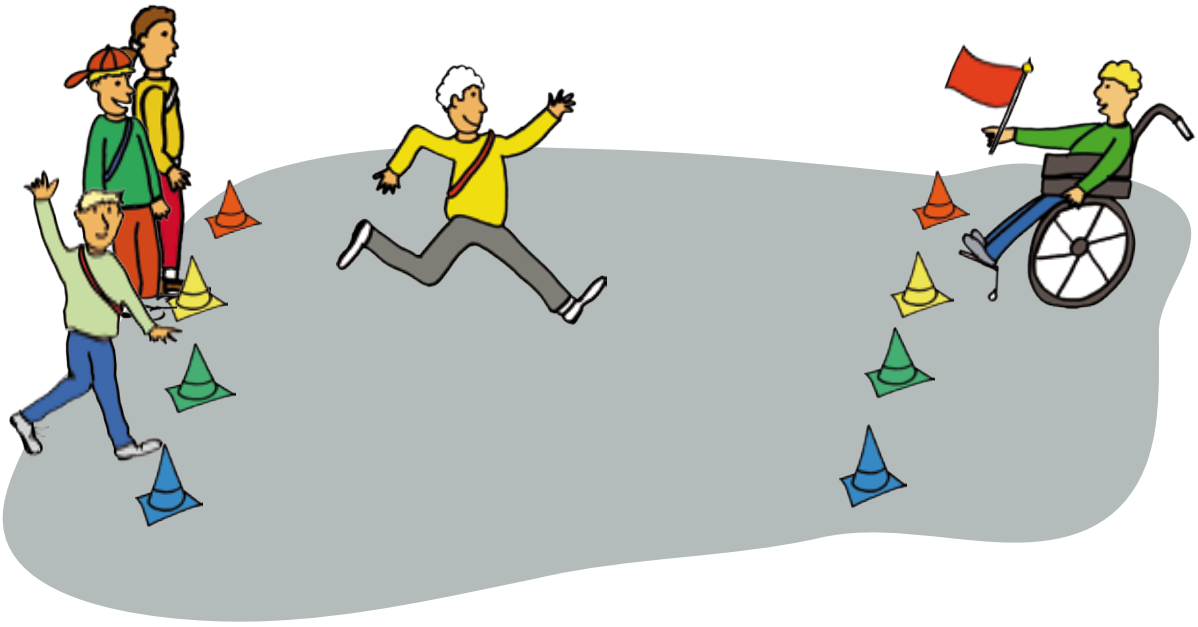
MATERIAL OCH FÖRBEREDELSER

- *Åtta koner i fyra olika färger*
- *Lekband i samma färger*
- *En startflagga*

Fyra koner i olika färger placeras bredvid varandra utmed långsidan, nära en kortsida. Likadant görs på andra sidan av salen. Eleverna bandas gruppvis med samma färger som konerna. En elev ställer sig vid de närmaste konerna och säger/tecknar/pekar på en färg. Med hjälp av flaggan signalerar denne sedan ”klara – färdiga – gå!” De elever som har den aktuella färgen springer över till den andra kortsidan. Detta upprepas tills alla har sprungit över. Flaggan lämnas över till en annan elev som fortsätter att leda leken.

Detta är en enkel lek för idrottssalen som övar färger och självständighet.

Ett bidrag från Sveaskolan i Örebro



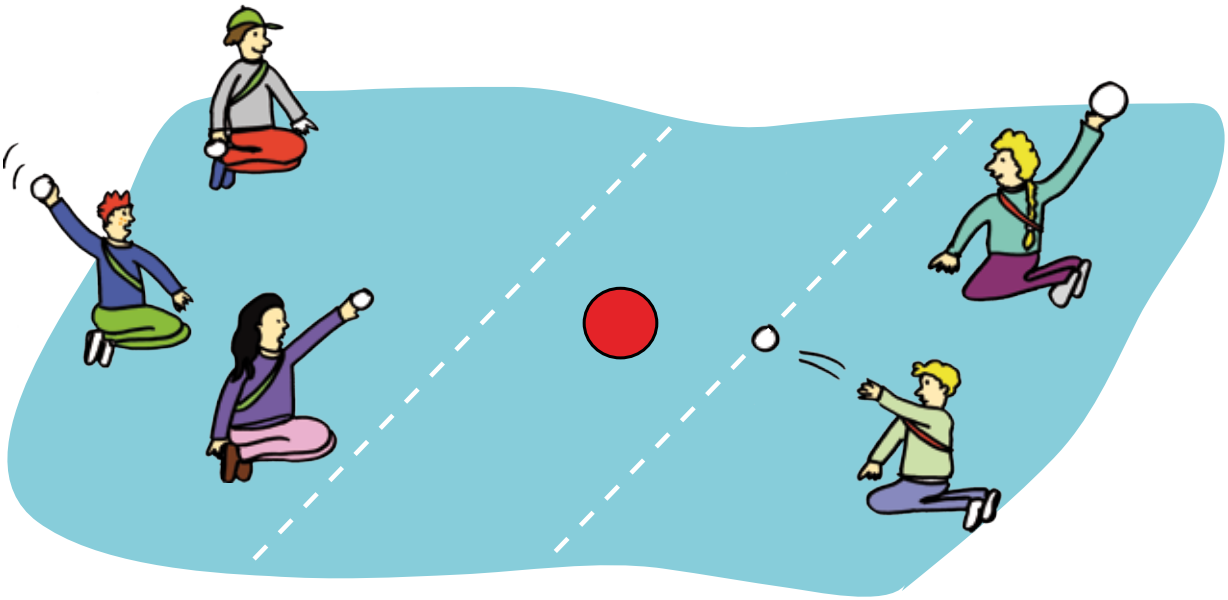
PRICKBOLL

MATERIAL OCH FÖRBEREDELSER

- *Små bollar – en per deltagare*
- *En stor boll att pricka*

Leken bör utföras på plant underlag. Barnen delas upp i två lag som sitter mitt emot varandra, på var sin sida av spelplanen. Alla har var sin liten boll och ska på given signal kasta den på en stor boll som placeras i mitten. Leken går ut på att försöka kasta så att den stora bollen rullar över till motståndarnas linje. När laget lyckas gör de mål och får ett poäng.

Bidrag från Kvännarpsskolan i Västervik



SMYGINDIANERNA

MATERIAL OCH FÖRBEREDELSER

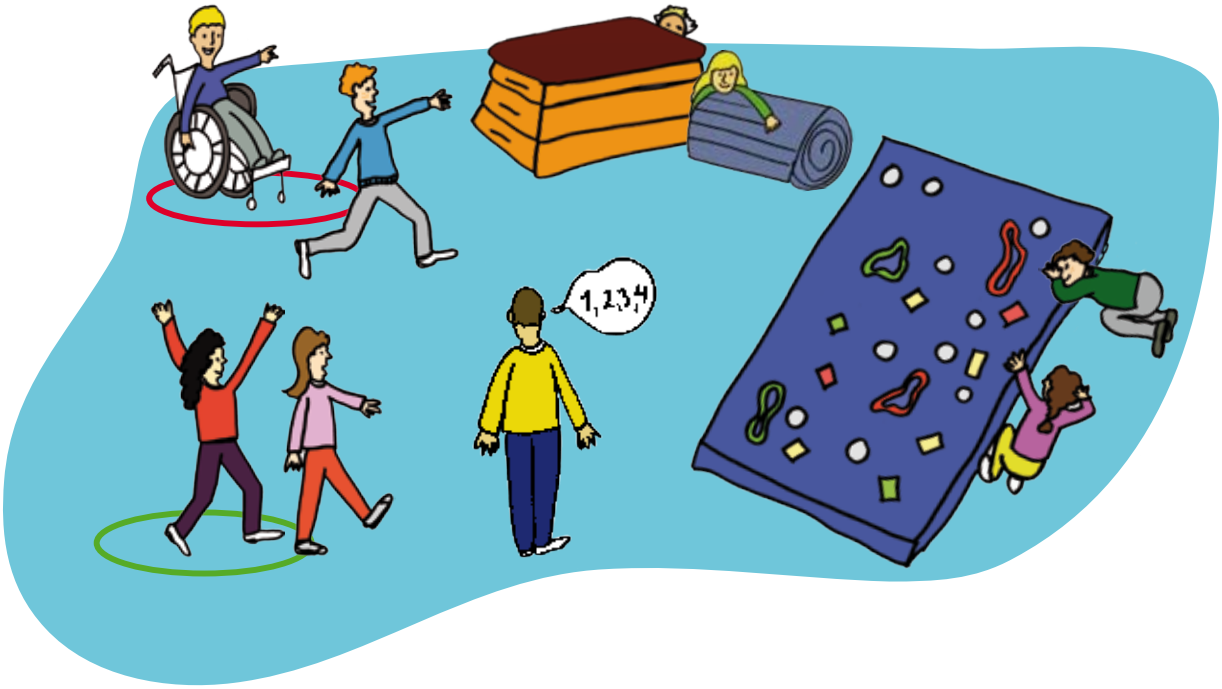
- *Ärtpåsar*
- *Lekband*
- *Innebandybollar*
- *Rockringar*
- *Tjockmatta*
- *Gömställen i form av olika redskap*

Två ”spejare” utses som ska vakta skatterna som består av en massa ärtpåsar, lekband, innebandybollar. Övriga barn är indianer och står två och två i rockringar som utgör ”bon”. När lekledaren räknar högt till tio, smyger en i paret fram mot skatterna. ”Spejarna” ligger nu och ”sover” på knä bakom tjockmattan med ansiktet ner i tjockmattan.

När ledaren närmar sig tio gömmer sig indianerna bakom hindren. När ledaren ropar tio vaknar spejarna och tittar upp, ståendes på knä. Om de då ser någon eller några av indianerna som är ute och smyger, ropar de namnet på den eller dem, som då får gå tillbaka till boet. Efter en stund börjar läraren räkna till tio igen och indianerna kan fortsätta för att ta en skatt och sedan ta sig tillbaka till boet. Sedan är det den andre i paret som smyger fram. Leken fortsätter tills skatterna är slut.

Tänk på att några hinder måste vara högre och större, så att alla kan gömma sig bakom dem. Det måste även finnas små och låga hinder, för det tycker många barn är spännande.

Bidrag från Kerstinsgården i Dalsjöfors



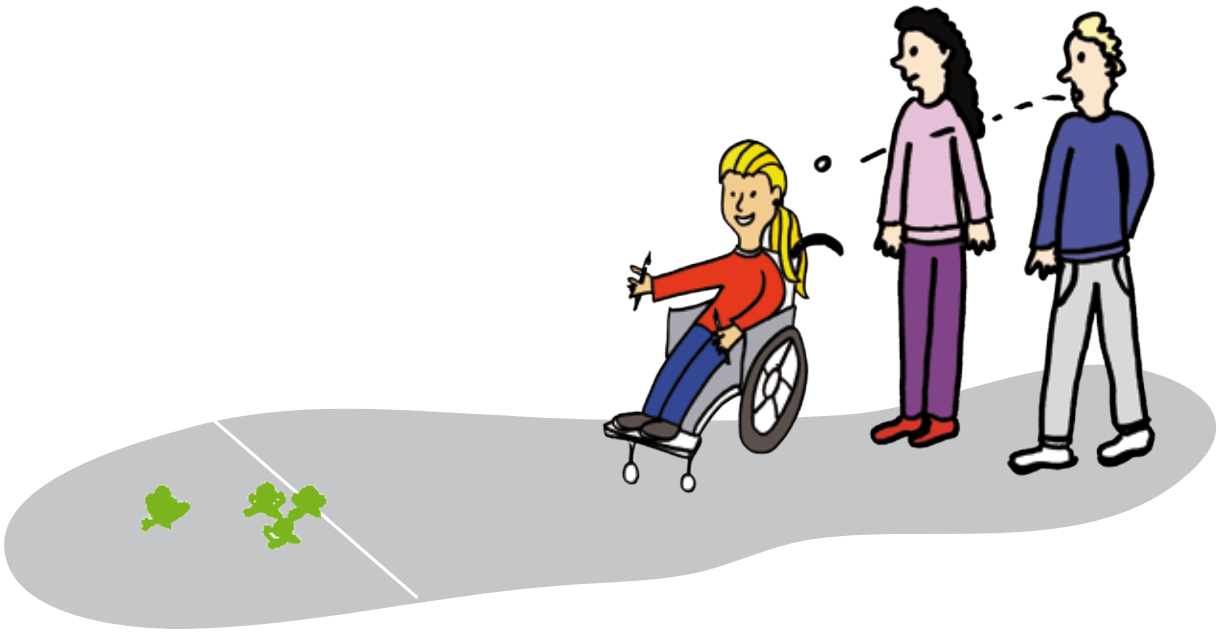
SPOTTA GELÉGRODA

MATERIAL OCH FÖRBEREDELSER

• *Smågodis i form av gelégrodor*

Barnen ställer upp sig två och två bakom en markerad linje. Alla får var sin gelégroda att stoppa i munnen. Sedan får barnen själva avgöra när det är bäst att spotta iväg grodan, tidigt när den fortfarande är torr, eller efter en stund när den är blöt. Den som spottar längst vinner.

Tips från Parkskolan i Norrtälje



SOL OCH IS

En elev utses till ”is” och ska ”ta” de andra. När någon blir tagen fryser denne till is och står med armarna rakt ut. Klasskamraterna kan smälta isen genom att vara en ”sol” som kryper under armen eller båda armarna och den frusna blir då fri igen. Här kan alla elever vara med både som ”is” och ”sol”.

Bidrag från Kvännarpsskolan i Västervik

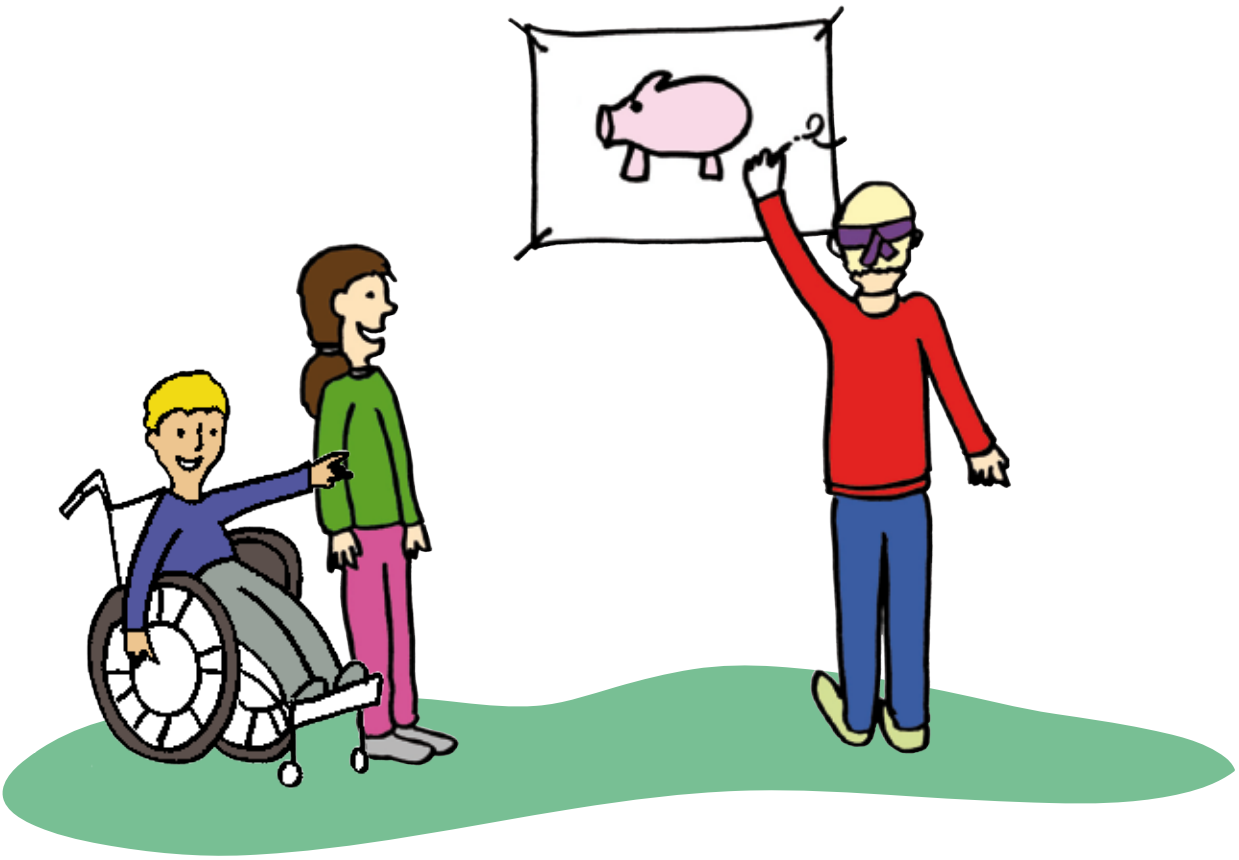
RITA SVANSEN PÅ GRISEN

MATERIAL OCH FÖRBEREDELSER

- *Blädderblocksblad*
- *Tuschpenna*
- *Ögonbindel*

Rita en gris på ett stort papper samt dela in klasserna i lagom stora grupper. Eleverna går fram en i taget med förbundna ögon och fäster fast en svans på grisen. Svansen tas bort och elevens initialer skrivs dit. Det gäller att komma närmast ”rätt plats” på grisen. Gör leken en eller flera gånger eller samarbeta två och två och fäst svansen.

Bidrag från Dammlötskolan i Nyköping



SKO DIN HÄST

MATERIAL OCH FÖRBEREDELSER:

- *Två stolar med fyra ben*
- *Åtta plastmuggar*
- *Två ögonbindlar*

Leken utförs krypande på golvet. Stolarna som föreställer hästar ställs mitt emot varandra. Muggarna föreställer hästskor som ska sättas på benen. Två barn får ögonbindlar och muggarna ställs ut på golvet bland stolsbenen.
Den som först lyckas med att få fatt på fyra ”skor” och satt dem på sin egen ”häst” har vunnit.

Tips från Parkskolan i Norrtälje

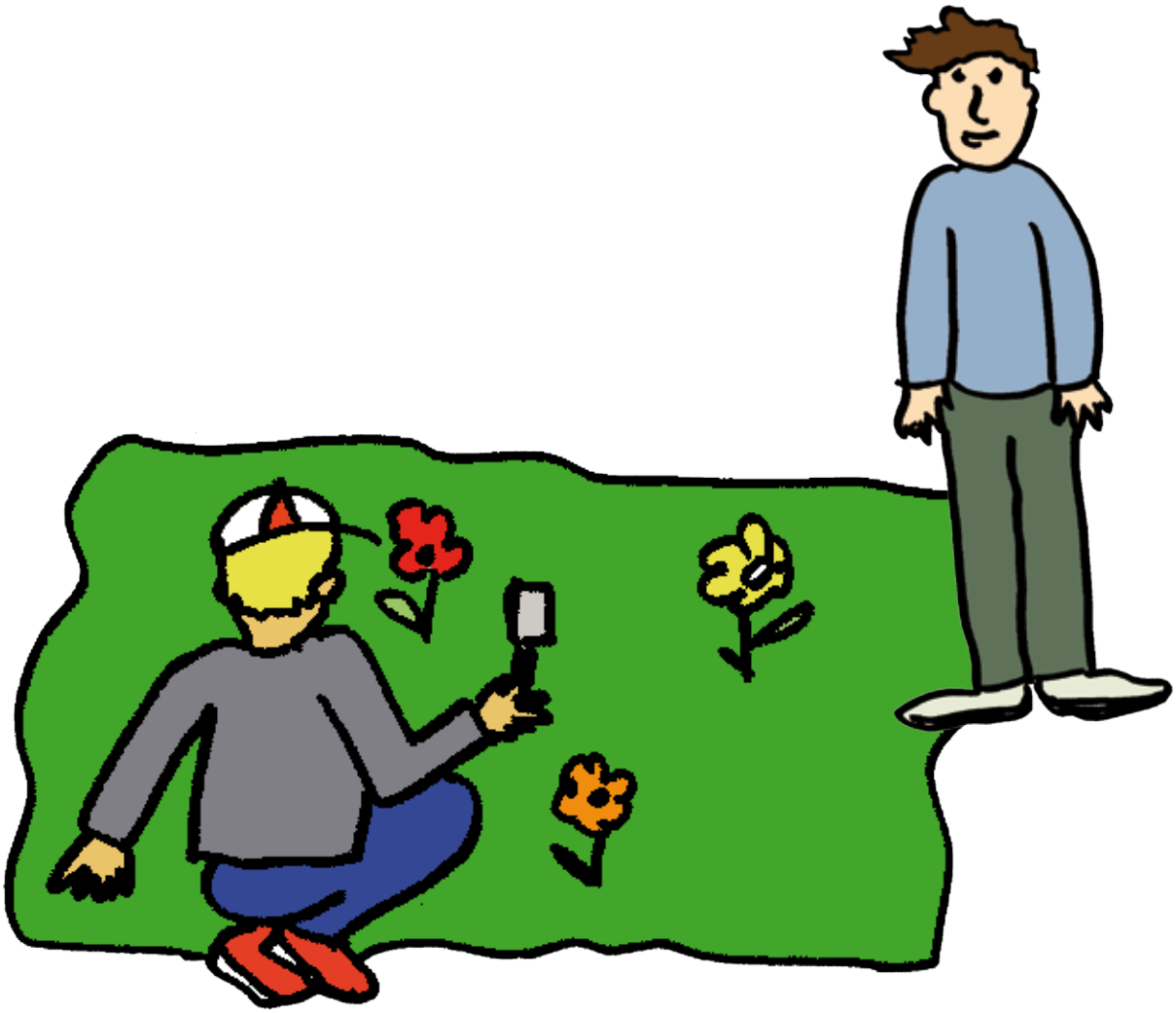
TRÄDGÅRDEN

MATERIAL OCH FÖRBEREDELSER

- *Trädgårdsredskap*
- *Fröer*
- *Jord*

Detta är ett tema att arbeta med över en längre tid. Gör en rabatt genom att rensa ogräs, vända på jorden och sätta frön och så vidare i ett tråkigt område på skolgården. Låt eleverna dokumentera genom att låta dem skriva om arbetet samt fotografera vad som händer. Sätt upp materialet i korridoren och berätta om projektet för andra klasser på skolan.

Bidrag från Guldhedsskolan i Göteborg



OS – GRUPPER

MATERIAL OCH FÖRBEREDELSER

- *Material att framställa flaggor med såsom tyg och färg*
- *Vattenballonger*
- *Säckar*
- *Vanliga ballonger*
- *Plastmuggar*
- *Bildäck*
- *Kulor*
- *Paraplyer*
- *Citroner*
- *Vattenflaskar*
- *Tomburkar*
- *Sugrör*

Blanda elever från olika grupper och klasser på skolan till familjegrupper. Varje familjegrupp kan bestå av cirka tio elever, en eller två från varje klass. Den eller de elever som går i sexan är gruppledare och har ett särskilt ansvar för att ta hand om de yngsta eleverna så att de känner sig trygga och glada. Se till att det finns en ansvarig pedagog i varje familjegrupp, som både kan vara ansvarig för gruppen och aktiviteterna som ska ske. Första träffen på hösten kan innehålla lek, spel och samarbetsövningar för att lära känna varandra. Under de övriga träffarna, cirka två – fem gånger per termin, sker andra aktiviteter såsom att gå på vandring, bestämma vilket land ”familjegruppen” ska representera vid OS-dagen samt göra hejaramsor och måla flaggor.

Anordna därefter en OS-dag i slutet på vårterminen som en avslutning på ”familjegrupperna”. Samla alla elever på en stor öppen yta och låt grupperna tåga med en fanbärare i spetsen mot ”mötesplatsen” för OS-dagen. Gör en invigning med invigningstal och hissa flaggan. Låt därefter eleverna svära OS-eden genom att hålla upp ena handen i luften och säga efter tävlingledaren ”Jag lovar och svär att följa alla regler, att inte fuska och att inte bli sur om jag förlorar” samt fästa sina flaggor på en lång lina. Innan lekarna börjar kan eleverna sjunga sina hejarramsor. Låt varje familjegrupp hålla ihop och gå runt på olika stationer för att utföra samarbetsövningar och lekar.

Exempel på aktiviteter:
Kasta vattenballong, säcklöpning, ballongstafett, vattenmuggstafett, rulla bildäck, bokstavsjakt, Spela fotboll med kula (alla rullar sin kula med fötterna mot ett mål), citronbandy (med citron och paraply), pyramidridning (två elever är häst och en ryttare), spindelnätet, fånga saker i säck, skjuta stolpe (så att en burk trillar ner), fylla vattenflaska med sugrör.

Avsluta OS-dagen med att alla elever samlas igen vid ”mötesplatsen” med glassfest och att flaggan halas. Prisutdelning kan ske vid ett senare tillfälle så att gruppen får möjlighet att samlas. Alla elever ska få pris och diplom!

Det bästa med ”familjegrupperna” är att alla elever på skolan är med och att vi blandar alla grupper så att eleverna lär känna varandra och har roligt tillsammans.

Bidrag från Näsums skola i Näsum

TIPS FRÅN BARN

• Om leken brukar lekas på kuperad mark/gräsmatta går det istället leka den på en asfalterad yta så att barn med rörelsenedsättning lättare kan delta.

• Vid kullekar kan två barn vara ”kullare” ihop genom att till exempel hålla hand i hand eller armkrok istället för att vara själv. Detta är bra för barn med viss synnedsättning och skapar trygghet.

• Vid lekar där det gäller att hitta varandra såsom till exempel kurragömma, eller vid olika kullekar kan alla deltagare ha ett ljud i form av en bjällra eller något annat.

Fritidshemmet Korallen i Sävedalen

• Om det inte går att hålla bollen så kan det gå att nicka till varandra. En stor skumgummiboll är skönast, så det inte gör ont i huvudet. Så alla kan ha roligt och vara med.

Av Jessica, Jimmy

• Den här leken går ut på att en säger vad man ska måla. De andra blundar och målar samtidigt. Sen får man titta.

• Modellera kan alla vara med på. Man kan bygga vad man vill.

Av Siri och Ellen

• Alla kan vara med om det är platt i skogen. Kojan ska vara hög bred och lång, så att en rullstol kan få plats.

Av William

• Mary och Laura från Lilla huset på prärien. Den som är Mary är blind och ska blunda. Den som är Laura ska hjälpa Mary där hon går. De kan gå och tvätta händerna eller gå någon annanstans, sen kan man turas om. Vi hittade på denna lek när vi läste Lilla huset på prärien

Av Julia

Några tips från barn på Kerstinsgården, Blå i Borås