



## Att vara ett ekollon



**Årskurs:** Förskola och åk 1-3.

**Ämne:** Idrott och hälsa samt svenska.

**Beräknad tidsåtgång:** Cirka 10 min.

**Material:** Ek. Vill du förstärka berättelsen går det till exempel att hämta en död gren att trampa på när ekorren kommer in i berättelsen.

**Koppling till centralt innehåll i grundskolans kurser finns i slutet av denna övning.**

**Bakgrund:** En vägledad rörelseövning där eleverna får tänka sig in i och vara ett ekollon. Genom ett beskrivande berättande rör de sig i takt med vad som sker i berättelsen. En del ord/meningar i berättelsen är specifika "rörelseord/rörelsemeningar" som till exempel "att röra sig i takt med vinden". Där det är fetmarkerat i berättelsen är det tänkt att eleverna ska röra sig på ett visst sätt. Det kan vara hjälpsamt att ibland visa med en gest hur en viss rörelse kan se ut, till exempel att fästa sig vid eken; genom att krama trädet eller hålla händerna på stammen.

### Genomförande:

Låt berättelsen börja!

Du **fäster dig** vid eken. Här kan du **se ut över skogen** och de andra träden. Vad ser du när du **tittar dig omkring**? Vilka andra bor i din skog?

Det blåser idag och du känner det, blåsten får dig att **svaja** i vinden. När vinden kommer **stöter du försiktigt emot de andra ekollonen** där ni sitter fast. Ni **rör er i takt med vinden**. Sida till sida.

Vinden och att **röra sig fram och tillbaka** får dig att **trilla** av från trädet. Sakta **landar du på marken** med en lätt studs. Du **tittar runt**, var har du landat och vad ser du runt omkring dig? Du tycker om din nya plats och blir sömning. Där bland löven **somnar du**.

Plötsligt **vaknar du** av ett knak, det är någon som äter ekollon! Det är en ekorre som är här. Du **gömmar dig** under löven så ekorren inte tar dig. Du kom undan ekorren. Men det är inte bara ekorren som samlar ekollon utan också nötskrikan. Fågeln tar med sig ett ekollon och flyger iväg. Några meter bort gömmer fågeln ekollonet under några löv, den sparar ekollonet för att äta under vintern. Ibland glömmar nötskrikan var den gömt sitt ekollon och istället kan det växa till sig och bli ett nytt träd. Alla ekollon ligger nu under löv, på den plats du landade när du föll av eken eller där du hamnade med nötskrikans hjälp. Ovanför löven börjar det bli kallt. Under löven är det varmt och skönt. Nu är det dags att sova för vintern.

Du **väcks** ur din sömn av att du hör en fågel kvittra och solens strålar som värmer dig, våren är här! Det börjar **spritta inom dig**. Något händer där inne. Du **svullnar upp** av fukten och värmen som nu kommer. Det **slingrar sig ut** en grodd från dig. Den söker **sig ner i marken och gräver ner sig**.

Samtidigt växer det en liten stam ut från dig. Till skillnad från roten **sträcker sig stammen uppåt**, upp genom löven och mot ljuset. Det som är toppen på stammen **utvecklar sig till små blad**. De **vrider sig mot ljuset** och blir horisontella för att samla så mycket ljus som möjligt. Ljus som blir till näring så ekollonet kan växa upp till ett träd.

Längre ner på stjälken kommer det nu flera blad. Först små som musöron, sedan blir de större och större. De sträcker och spänner ut sig för att bli fullväxta blad.

Där står du nu och **dina blad vajar i vinden**. Från marken suger du näring och vatten. Från solen får du energi. Du har blivit en fröplanta som kommer att bli något stort och mäktigt – en ek!



## Koppling till centralt innehåll i grundskolans kurser, Lpfö18 och Lgr11

### Förskola (Lpfö18)

- Förskolan ska ge varje barn förutsättningar att utveckla
  - nyfikenhet, kreativitet och lust att leka och lära
  - fantasi och föreställningsförmåga
  - motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för hur viktigt det är att ta hand om sin hälsa och sitt välbefinnande
  - förmåga att använda och förstå begrepp, se samband och upptäcka nya sätt att förstå sin omvärld
  - förmåga att skapa samt förmåga att uttrycka och kommunicera upplevelser, tankar och erfarenheter i olika uttrycksformer som bild, form, drama, rörelse, sång, musik och dans.

### Åk 1-3 (Lgr11)

- Kursplaner för grundskolan:

**Idrott och hälsa:** Centralt innehåll

#### Rörelse:

- Enkla lekar och danser och deras regler.

**Svenska:** Centralt innehåll

#### Språkbruk:

- Ord, symboler och begrepp som används för att uttrycka känslor, kunskaper och åsikter.

