



Trisstransport



Årskurs: Förskola, åk 1-3 och åk 4-6.

Ämne: Idrott och hälsa

Beräknad tidsåtgång: 15-60 minuter

Material: Rep, trätrissor

Ämne: Idrott

Genomförande: Spänn upp två stycken rep. Beroende på elevernas ålder anpassas antalet trissor. Svårast är antalet elever minus två trissor, enklast varianten är lika många elever som trissor.

Med hjälp av trissor ska eleverna ta sig över från den ena till den andra sidan. Trampar de vid sidan om trissor får de börja om igen (även detta kan anpassas efter elevernas ålder). Eftersom trissor inte räcker i antal för att lägga hela vägen mellan repen, måste eleverna samarbeta. Den bakersta trissan få då tas upp och skickas framåt i ledet av elever. Därefter lägger eleven lägst fram ned trissan på marken och därmed kan alla eleverna förflytta sig framåt.

Om trissor

En trissa, eller en stamtrissa, är en skiva som sågats loss från stammen av ett fällt träd. På trissan kan man enkelt se årsringarna som visar hur gammalt trädet är.

De ljusa årsringarna, vårveden, har bildats under barken på våren och försommaren. Den veden är porös och släpper lätt igenom vatten. Den mörkare sommarveden som har bildats på sommaren och tidig höst har tjockare cellväggar och släpper sämre in vatten.



Koppling till centralt innehåll i grundskolans kurser

Förskola

- Förskolan ska ge varje barn förutsättningar att utveckla (Lpfö18)
 - nyfikenhet, kreativitet och lust att leka och lära
 - förmåga att fungera enskilt och i grupp, samarbeta, hantera konflikter och förstå rättigheter och skyldigheter samt att ta ansvar för gemensamma regler
 - motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för hur viktigt det är att ta hand om sin hälsa och sitt välbefinnande

Åk 1-3

- Kursplaner för grundskolan (Lgr11: Åk1-3):

Idrott och hälsa: Centralt innehåll

Rörelse

- Enkla lekar och danser och deras regler.
Friluftsliv och utevistelse
- Lekar och rörelse i natur- och utemiljö.

Åk 4-6

- Kursplaner för grundskolan (Lgr11: Åk4-6):

Idrott och hälsa: Centralt innehåll

Rörelse

- Olika lekar, spel och idrotter, inomhus och utomhus, samt danser och rörelser till musik.
Friluftsliv och utevistelse
- Lekar och andra fysiska aktiviteter i skiftande natur- och utemiljöer under olika årstider.