



## Ormstafetter



**Årskurs:** Förskola, 1-3 och 4-6

**Ämne:** Naturorienterande ämnen, idrott och hälsa, biologi.

**Beräknad tidsåtgång:** 15-30 minuter.

**Material:** Behövs inte till denna övning.

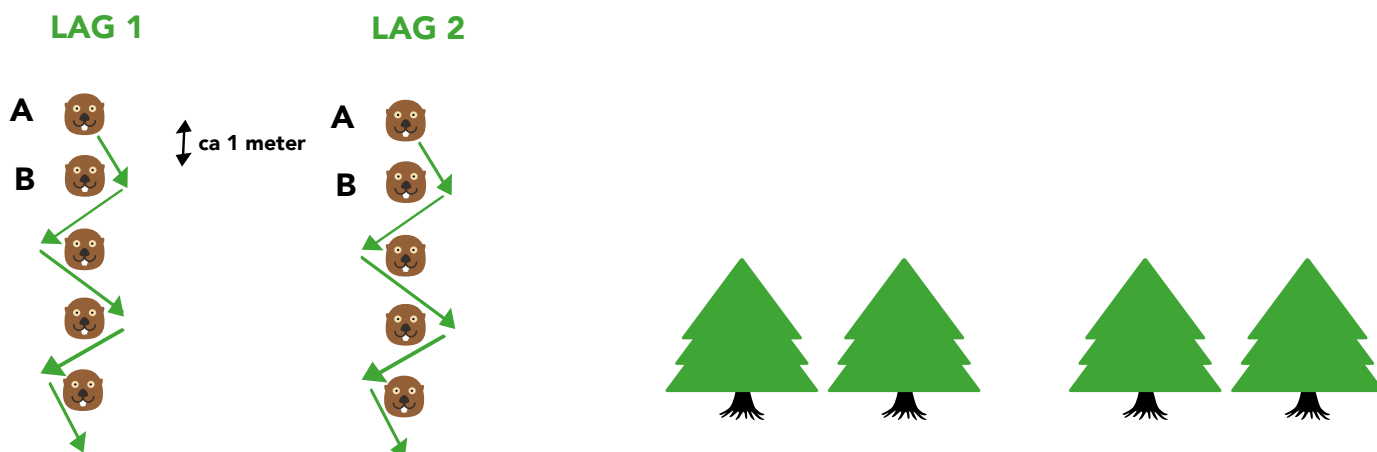
**Koppling till centralt innehåll i grundskolans kurser finns i slutet av denna övning.**

Denna övning är bra för att få upp humöret och värmen! Dessutom passar den väl som en introduktion för att tala om ormar. Övningen passar för ca 10-30 personer och består av två tävlingar; en huggormsstafett och en snokstafett. Dela upp gruppen i två lag, som ställer upp sig i var sitt led. Nämn att det finns tre arter av orm i Sverige: huggorm, vanlig snok och hasselsnok. Hasselsnoken är mycket ovanlig.

### HUGGORMSTAFETT

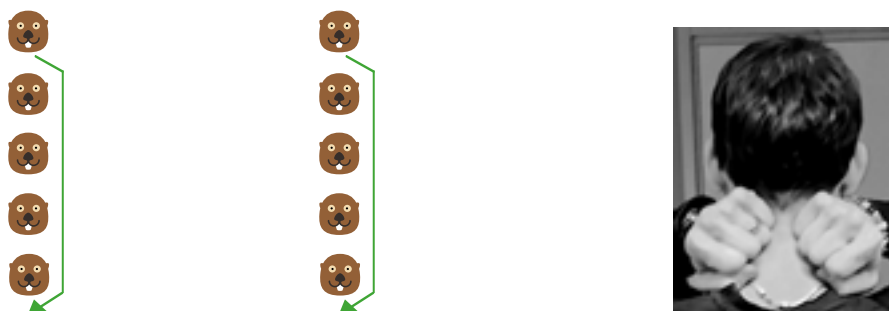
**Genomförande:** Fråga eleverna hur man känner igen en huggorm. De flesta huggormar har ett zick-zack-mönster på ryggen. Därför springer man huggormsstafetten i zick-zack enligt följande:

- Ha ett mellanrum mellan personerna i ledet på ca 1 meter.
- Den som står längst bak i ledet (person A) börjar springa zick-zack framåt i ledet ända tills hen står längst fram.
- Så fort person A sprungit färdigt och står längst fram i ledet räcker hen upp händerna, som en signal för den som nu står längst bak att börja springa (person B). Fortsätt så tills alla har sprungit två gånger. Det lag som är först vinner.



## SNOKSTAFETT

**Genomförande:** Fråga eleverna hur man känner igen en vanlig snok. De flesta snokar har två ljusa fläckar i nacken. Därför springer man snokstafetten med sina knutna händer i nacken förbi ledet (ej zick-zack). I övrigt gör man som i huggormstafetten; räcker upp händerna när man kommer längst fram och fortsätter tills alla sprungit två gånger.



## Mer om orm

I Sverige finns det tre ormarter. Huggorm, *Vipera berus*, är mest utbredd. Vanlig snok, *Natrix natrix*, förekommer också på många platser, men är inte lika vanlig som huggormen. Hasselsnok, *Coronella austriaca*, är den minst vanliga ormen och finns bara i södra Sverige. Huggormen är den enda giftiga ormen i Sverige, men dess bitt är sällan livshotande. Alla ormar är fridlysta i Sverige. Det betyder att det är förbjudet att döda, skada eller fånga ormar samt ta deras ägg och/eller ungar.

## 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
  - förståelse för naturvetenskap, kunskaper om växter och djur samt enkla kemiska processer och fysikaliska fenomen

### Åk 1-3

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

**Naturorienterande ämnen:** Centralt innehåll

#### Året runt i naturen

- Djur och växter i närmiljön och hur de kan sorteras, grupperas och artbestämmas samt namn på några vanligt förekommande arter.

**Idrott och hälsa:** Centralt innehåll

#### Friluftsliv och utevistelse

- Lekar och rörelse i natur- och utemiljö.

### Åk 4-6

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

**Biologi:** Centralt innehåll

#### Natur och samhälle

- Ekosystem i närmiljön, samband mellan olika organismer och namn på vanligt förekommande arter. Samband mellan organismer och den icke levande miljön.

**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.