

LEKMETODIK.

- Vad går leken ut på?
- Hur går leken till, regler?
- Vad tränas i leken?
- Hur förklarar jag leken (konkret)?
- För vilken ålder passar leken?
- Hur kan jag förändra/anpassa leken? (ex regler, spelare, mål, redskap)

Grundformer

Rulla

Åla

Balansera

Styrka och koordination

Hoppa

Kasta/Fånga

Hänga

Klättra

Härnkull.

Den som blir tagen av dem som är jägare blir förstenad, stannar upp och vänder sig mot jägaren. Jägaren visar en övning och den som är tagen utför dessa rörelser tills någon annan ställer sig framför och befriar den tagne genom att härma rörelsen.

Vargen, fåret och stenen.

Vargen jagar fåret och när fåret hoppar över en sten så blir fåret sten och stenen blir varg och vargen blir fåret.

Tåget

Rulla bollen på de olika linjerna i salen och linjerna är räls.

1 Signal stationen ut på perrongen och hälsa på en kompis

2 signaler strömavbrott, stanna och byt håll

3 signaler urspårning, ner på golvet, rulla runt med bollen