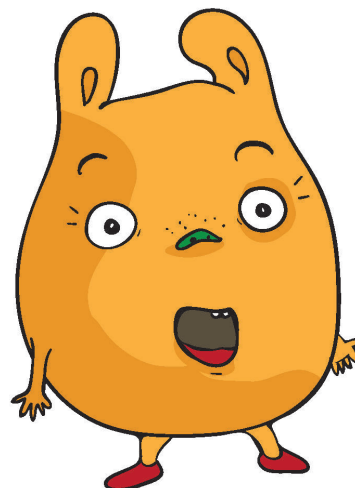




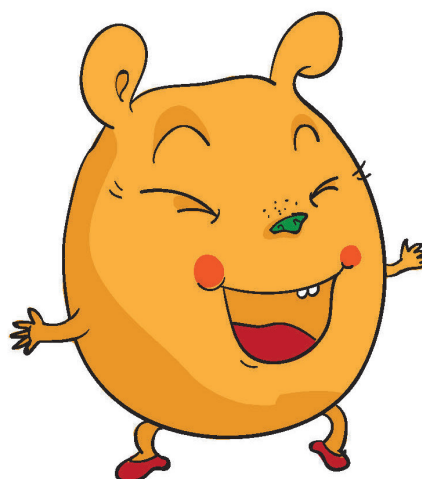
avsmak



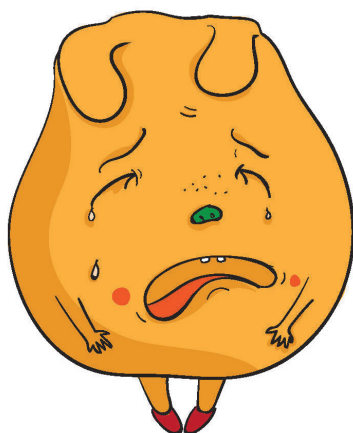
förvånad



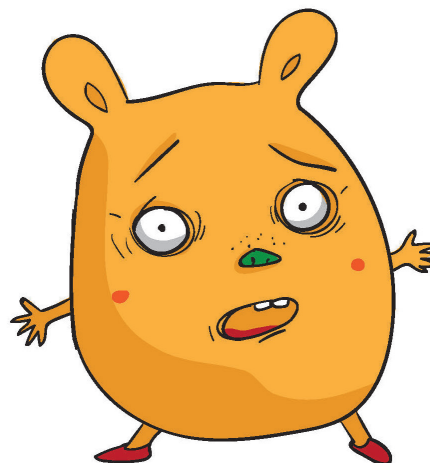
arg



glad

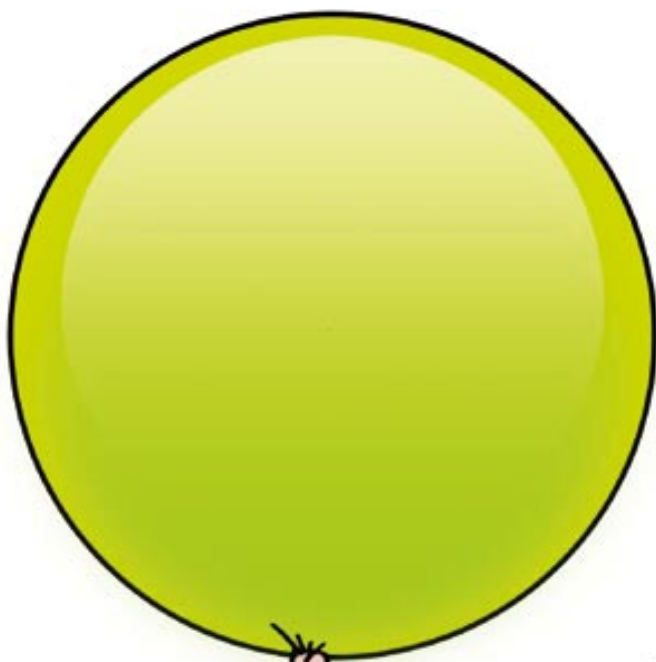


ledsen



rädd

OSYNLIGA BOLLEN • 5 min.



Deltagare:

Ensam/parvis/i grupp/alla

Uppgift:

Du har en osynlig boll i händerna. Bestäm hurdan bollen är: jättestor/pytteliten/tung/lätt/fylld med helium/het/kall/kan lätt gå sönder/kan studsas bra/fotboll/korgboll/tennisboll/superboll eller en pingisboll. Lek med din boll.



Gör så här:

- ▶ Kasta bollen parvis eller i små grupper till varandra. Kom ihåg bollens egenskaper.
- ▶ Alla väljer en egen bollegenskap. Byt bollen med andra i klassen tills du får din egen boll tillbaka.

Tränar

- ▶ koncentration
- ▶ motorik
- ▶ kroppsuppfattning



VISA KÄNSLOR • 10 min.

Deltagare:

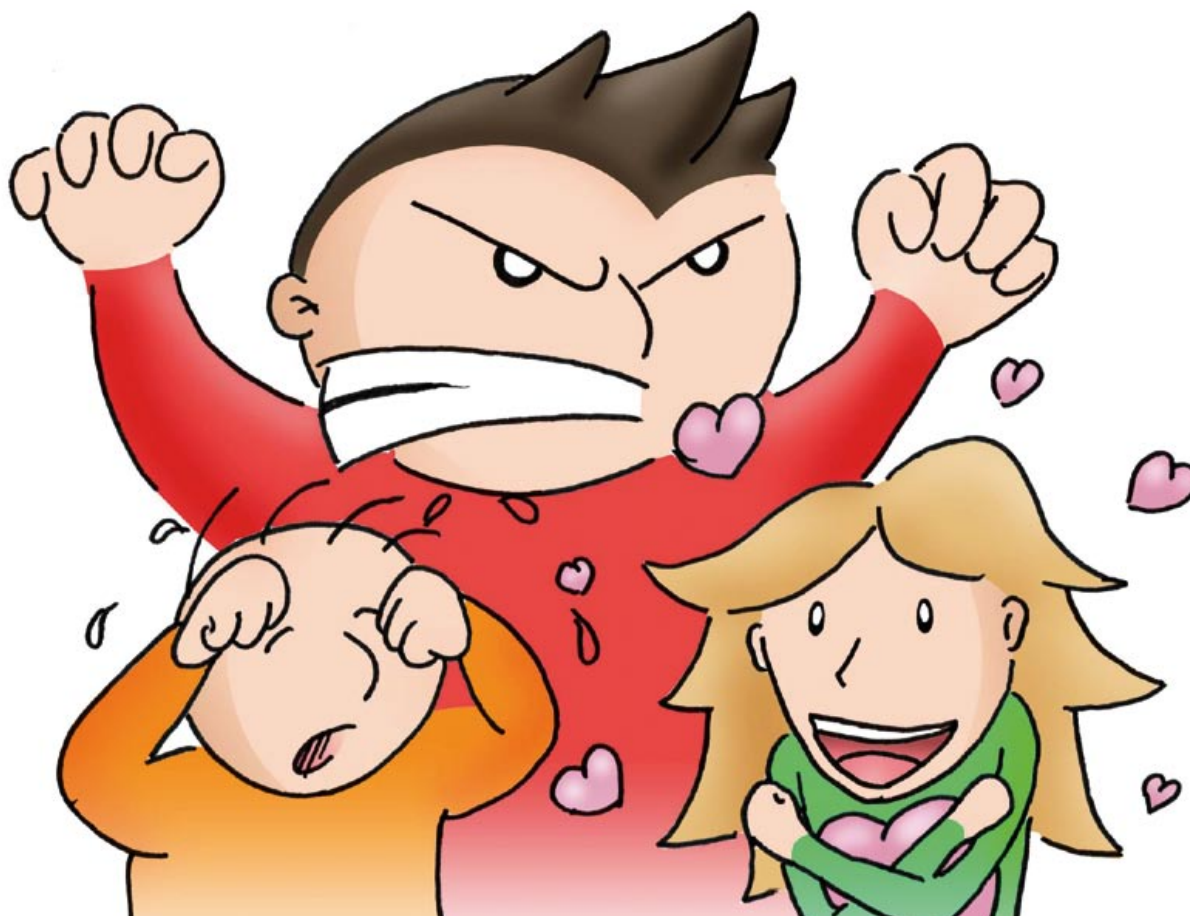
Alla

Uppgift:

Gå runt i klassen och visa utan ljud hur det ser ut att känna olika känslor. Använd kroppen, gester och ansiktsuttryck. Var glad, ledsen, pigg, uttråkad, kär, generad, arg, vanlig, slö och ivrig. Hitta på egna.

Gör så här:

- ▶ Ledaren får säga vilken känsla eller sinnesstämning som visas. Välj själv vilken känsla du vill visa.
- ▶ När du träffas med en annan deltagare försök gissa vilken känsla hon/han har.



Tränar

- ▶ kroppsuppfattning
- ▶ samarbete



POPCORN • 3 min.

Deltagare:

Enskilt

Uppgift:

Föreställ dig att du är popcorn i en kastrull. Det blir småningom varmare och popcornen börjar poppa. Poppa som popcorn tills alla popcorn har poppat färdigt. Du kan göra övningen på olika sätt:

Gör så här:

- ▶ Stående eller sittande på stolen eller golvet.
- ▶ Liggande på golvet.
- ▶ Alla samlas som popcorn i kastrullen och poppar tills alla popcorn är färdiga.



Tränar

- ▶ motorik
- ▶ kroppsuppfattning



SKUGGA DIN KOMPIS • 5 min.

Deltagare:

Parvis

Uppgift:

Härma kompisens rörelser. Kompisen står med ryggen mot dig och gör olika rörelser. Du apar efter och gör motsvarande rörelser samtidigt.

Gör så här:

- ▶ Kompisen står på stället och rör på armar och ben.
- ▶ Kompisen börjar sedan röra sig sakta omkring.



Tränar

- ▶ samarbete
- ▶ motorik
- ▶ kroppsuppfattning

