



Cirklartränning är en träningsmetod som innebär att man gör ett antal övningar efter varandra utan vila emellan. I vår litterära cirklartränning utmanas barnen i moment kring bokstäver och skrivande, rörelse och miljökonst.

- Bygg upp övningarna på skolgården: skriv ut bilder och förbered med eventuellt material.
- Delar av cirklartränningen kan eleverna utföra själva på rasterna medan andra kräver en ledare. Vi rekommenderar att ni delar in eleverna i mindre grupper med ca 4-5 deltagare i varje grupp.

1. Känslor

- Skriv ut listan med adjektiv, klipp och ev. plasta, vill ni kan ni även trä en tråd i lappen så att den går att hänga upp.
- Dela ut ett adjektiv per barn eller per grupp med barn. Läs lapparna och fundera gemensamt över vad ordet betyder.
- Låt barnen gå runt på skolgården och märka den plats/det föremål som de tycker motsvarar ordet på lappen.
- Avsluta med att gemensamt gå igenom alla beskrivningar.

2. Bli arkeolog

Utforska områden där ingen vistats på långa tider. Hitta föremål som aldrig tidigare hittats. Vad har ni hittat? Vad har det använts till? Vad heter det?

- Eleverna går runt på skolgården och letar saker. Det kan vara pyttesmå saker som t.ex. en liten växt eller jättestora saker som t.ex. en kulle.
- När eleverna letat och hittat samlas alla för att presentera sitt föremål och historien bakom det.

3. Lyssna

- Märk ut ett område ca 5 x 5 meter.
- Alla elever ställer sig tysta inom området och blundar och lyssnar.
- Berätta sedan i tur och ordning vad ni hörde.

4. Tungvrickningsramsor

- Skriv ut några av ramsorna på papperslappar.
- Lägg lapparna i en burk.
- Dela in eleverna i grupper på ca 3-4 personer.
- Gruppen drar en lapp och övar på ramsan.
- Gruppen går vidare i cirklartränningen när alla kan säga ramsan, antingen tillsammans eller enskilt.
- Tips: känns det omöjligt att lära sig, ta en paus och spring ett varv runt huset.
- Sex laxar i en laxask.
- Packa pappas kappsäck.
- Sju sjösjuka sjömän sköttes av sju sköna sjuksköterskor.
- Sju sjösuka sjömän sjunger.
- Fem pepparkorn i en kopparpanna.
- Raffiga Rolle rullar runt.
- Männe Minna minns min mamma.

- Viffla, våffla vällingtoffla.
- Vigga vagger Finlands flagga.
- Vänliga Eva ville veta varför.
- Knut stod vid knuten och skulle knyta en knut.
När Knut hade knutit knuten var knuten knuten.
- När fru Fick fick Fick fick Fick fru.
- Flyg fula fluga flyg och den fula flugan flög!
- Får får får, nej får får inte får får får lamm!

5. Var uppmärksam!

Hur väl känner du igen din skola?

Förberedelse: Läraren fotograferar vinklar och vrår på skolgården. Fotografera gärna närbilder och detaljer. Minst en bild/elev.

- Skriv ut bilderna, plasta om ni vill och lägg dem i lämplig burk eller låda
- Dela in eleverna i grupper på 3-4 personer. Låt alla i gruppen dra varsin bild och sen gemensamt ge sig ut på skolgården för att söka var bilden passar in.
- Upprepa så många gånger ni tycker det är roligt

6. Ordstafett

Avsluta med en gemensam ordstafett. Alla lag tävlar mot varandra och startar från samma sida.

- Märk ut två linjer ca 15 meter ifrån varandra.
- Bestäm dig för en mening t.ex. "Att spela fotboll är roligt men att läsa är roligare". Obs! Det är viktigt att meningen innehåller minst lika många ord som det finns deltagare i ett lag.
- Skriv ner orden ett och ett på A4 papper, gör så många upplagor som det finns lag.
- Sprid ut pappren huller om buller i respektive lags område vid den bortre linjen.
- Leken börjar: deltagarna springer en och en efter ett papper från den bortre linjen.
- När de fått alla papper över till "hemlinjen" ska de bygga orden till en mening. Obs! laget får inte titta på pappren före alla papper är över på rätt sida.
- Det lag som först byggt en mening har vunnit.

Känsloord

<https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2019/03/Kansloord-kort.pdf>

GLAD

LEDSEN

BESVIKEN

FÖRVIRRAD

SUR

ARG

FNITTRIG

OTÅLIG

FUNDERSAM

IVRIG

ÄVENTYRSLYSTEN

OSÄKER

UPPRÖRD

KRITISK

UTTRÅKAD

LYCKLIG

RÅDLÖS

BESVIKEN

TRYGG

BESTÄMD

OTILLRÄCKLIG

ENGAGERAD

STRESSAD

HOPPFULL

FRUSTRERAD

BELÅTEN

UPPIGGAD

ÅNGESTFYLLD

BESTYRKT

TRÖTT

ENSAM

ÖVERRASKAD

FÖRTRÄFFLIG

FÖRSKRÄCKT

TILLITSFULL

IRRITERAD

TACKSAM

LIVSKRAFTIG

KUNSKAPSTÖRSTIG

RÖRD

LUGN

FÖRVIRRAD

UTTRÅKAD

GLAD

FÖRSTÅDD

HÄPEN

VILD

GAMMALDAGS

BEFRIAD

LYCKA

MISSFÖRSTÅDD

KRAFTFULL

VANLIG

LEDSEN

OROLIG

NERVÖS

AVUNDSJUK

KAOTISK

JÄKTAD

UPPLIVAD

KREATIV

RASTLÖS

UTMATTAD

FÖRYNGRAD

ÖDMJUK

