



## UKEPLANER MED AKTIVITET NR. 3

Følg oss på facebook siden [Trivselsprogrammet TL](#).  
Søk også opp aktivitetene på YouTube for å se video.

Nr. 3	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Move it	Slap jack	Dyreparken	Gjett sporten!	Først til 50!	Harry Potter
Utfordring	Ring en slektning	21 fot	Dorull challenge	Arkitekten	Dorulltårnet



På trivselslederskoler skal barn og ungdom være aktive og inkluderende  
- med store smil om munnen!

# AKTIVITETER

## Nr. 3

### MANDAG

#### Move it: Slap jack

**Utstyr:** En kortstokk

Slap jack er et kortspill for 2-4 deltakere. Del først ut bunken, slik at hver deltaker har like mange kort. Spillet går ut på å få tak i alle kortene. Den som sitter til venstre for den som deler ut, starter med å legge fram et kort med bildesiden opp på midten av bordet. Det er viktig at man åpner kortet mot de(n) andre og legger det øverst i bunken. Spillet skal gå fort, så her gjelder det å legge nytt kort så fort den forrige deltakeren har lagt sitt.

Dette gjør man på tur helt til det dukker opp:

- En knekt
- To like kort på rad

Når dette skjer er det om å gjøre å legge hånda si på bunken i midten først. Den som er raskest får bunken med kort. Slik fortsetter spillet til kun én deltaker har kort igjen. Dette er vinneren av spillet!

Når en deltaker har mistet alle kortene sine, har vedkommende én siste mulighet til å spille seg inn igjen. Dette kan gjøres ved å vinne den bunken som allerede er i spill. De(n) andre må fortsette å legge på kort til det dukker opp en knekt eller kommer to like kort på rad. Hvis den spilleren uten kort vinner denne, er vedkommende med i spillet igjen.

#### Andre regler:

- Legger man hånda på bunken uten grunn, får motstanderen bunken. Er dere 3 eller 4 spillere får den som la kortet på bordet ett kort av deg istedenfor.
- Man kan kun bruke én hånd

#### Utfordring: Ring en slektning/familiemedlem

I dag skal du ringe et familiemedlem/slektning som er eldre enn deg. Kanskje du kan ringe en bestemor, bestefar, tante eller onkel? Ring gjerne noen du ikke har pratet med på lenge, eller noen du tror blir glad for å høre fra deg! Spør hvordan personen har det, og hva slags aktiviteter han eller hun gjør om dagen. Finn også ut hva denne personen pleide å leke i sin oppvekst. Vi utfordrer deg til å prøve ut en eller flere av disse aktivitetene selv. Ta gjerne med de du bor sammen med på lekene!

## TIRSDAG

### Move it: Dyreparken

I denne aktiviteten er oppgaven å etterligne ulike dyr mens dere beveger dere rundt. Dere kan enten utforske nærområdet, eller huset/leiligheten dere bor i. Trill to terninger og se hvilket dyr du skal etterligne. Ta gjerne med familien din på leken. Når alle deltakerne har trilla terningene, drar dere på oppdagelsesferd!

1:	Hopp som en frosk!
2:	Beveg deg som en slange som åler seg!
3:	Galloper som en hest!
4:	Svøm som en fisk!
5:	Gå som en bjørn!
6:	Beveg deg som en krabbe!
7:	Fly som en ørn!
8:	Spankuler som en påfugl!
9:	Gå som en pingvin!
10:	Sprett som en kenguru!
11:	Smyg deg som en katt!
12:	Hopp og sprett som en apekatt!



### Utfordring: 21 fot

Gå sammen med et familiemedlem og still dere mot hverandre. Målet med leken er å ikke være den som sier tallet 21. Person 1 starter med å ta fram en fot, og person 2 skal møte motstanderen med sin fot. Bruker man begge føttene teller man én og to. Motstanderen velger så én eller to føtter og fortsetter å telle oppover til 21. Slik fortsetter dere annenhver gang helt til dere kommer til 21.

## ONSDAG

### Move it: Gjett sporten!

Gjør mimelek med følgende sporter. Klarer noen i familien din å gjette hvilken sport du viser? Når de har gjettet riktig skal alle stille seg opp og gjøre den samme sporten som du viser. La det gå på rundgang hvem som mimer og hvem som skal gjette. Denne kan også gjøres over web.

#### Forslag til sporter:

Kunstløp, ishockey, slalom, crossfit, bordtennis, sykling, orientering, sjakk, parkour, innebandy, golf, bowling, skateboard, fotball, dans, stuping, basketball, osv.

### Utfordring: Dorull challenge

Plassér en dorull på pannen: Klarer du å legge deg ned på ryggen og reise deg opp igjen?

## TORS DAG

### Move it: Først til 50!

Dette er en fartsfylt aktivitet der du får ulike oppdrag ut fra hva terningen viser. Kast terningen og utfør bevegelsene. Legg sammen alle kastene du gjør og konkurrer med noen du bor med om å komme først til 50!

1. En fugledans
2. To stjernehopp
3. Tre opphopp
4. Fire indianerhopp
5. Fem runder flossing
6. Seks skihopp

### Utfordring: Arkitekten

Finn ut hvor mange vinduer og dører det finnes der du bor. Hvis du bor i en leilighet kan du også forsøke å finne ut hvor mange vinduer og dører det finnes i din oppgang eller hele bygningen! Er det trapper der du bor? Finn ut hvor mange trappetrinn det er i trappen.

Når du har telt opp antall dører, vinduer og trappetrinn der du bor skal du gjøre disse utfordringene.

En dør	en burpees
Et vindu	hink en gang på hvert bein
Et trappetrinn	et froskehopp

## FREDAG

### Move it: Harry Potter

Denne aktiviteten kan du gjøre sammen med noen du bor med. Bestem en som skal være magiker med en tryllestav i hånden. Magikeren skal med hjelp av tryllestaven lede den andre. Han eller hun følger tryllestaven med nesen sin. Bytt på hvem som er magiker etter en stund. Det er ekstra gøy med litt musikk i bakgrunnen!

### Utfordring: Dorulltårnet

Utfordre en du bor med til å bli med på aktiviteten! Dere bygger hvert deres tårn med doruller. Bruk så mange doruller dere vil, men sørg for at dere har like mange hver. Still dere opp noen meter unna tårnet dere har bygget. Bruk en dorull til å kaste på tårnet ditt. Målet er å velte alle dorullene i tårnet, og det er om å gjøre og være først ferdig. Du får kun lov til å kaste en dorull, men du kan kaste den flere ganger. Dere starter å kaste samtidig.