



UKEPLANER MED AKTIVITET NR. 4

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

UKE 4	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Aktivitet	100 om dagen	Spagaten	Flyver'n	Moonball challenge	Dance monkey
Aktiv læring	Vandredebatt	Hvilket land	Multiplikasjon Squat	Hvilepuls og makspuls	Listen and find



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

AKTIVITETER

UKE 4

MANDAG

Aktivitet: 100 om dagen

Gjennomfør øvelsene samlet eller fordelt utover dagen. Få gjerne med de du bor med.

- 10 froskehopp
- Løp 10 runder rundt en stol
- Hopp på ett ben 10 ganger
- Gjør 10 sit-ups
- Hopp på det andre benet 10 ganger
- 10 høye kneløft
- Gå opp og ned fra stolen 10 ganger
- Ta på annenhver skulder med motsatt hånd i stående planke, 10 ganger til sammen
- 10 stjernehopp
- 10 valgfrie dansebevegelser

Aktiv læring: Vandredebutt

Kompetansemål i norsk

Etter 7. trinn:

Lytte til og videreutvikle innspill fra andre og begrunne egne standpunkter i samtaler.

Læringsmål

Uttrykke og grunngi egne standpunkter og vise respekt for andres.

Forarbeid

Forbered ulike temaer elevene kan diskutere. Det kan være temaer dere nettopp har gått igjennom i ulike fag. Se forslag til temaer lenger ned i teksten. Eventuelt kan dere legge opp til at elevene velger tema selv.

Aktivitet

Du må først finne en diskusjonspartner. Det kan være noen du bor med eller en venn på telefon. Husk at i en god debatt er det viktig å lytte til hva de andre sier, ikke avbryte hverandre og slippe andres meninger til.

Morsomme fakta:

Tidligere statsminister Jens Stoltenberg gjennomførte mange viktige møter gående på tur.

Den kjente filosofen Aristoteles og hans følgere var kjent for å vandre rundt og diskutere filosofiske spørsmål.

Den kjente tyske filosofen Nietzsche som levde andre halvdel av 1800-tallet, sa «at alle store tanker oppstår mens man går». Han gikk i mange timer hver dag.

Forslag til tema

Miljø

- Søppelsortering nytter
- Sykkel er bedre enn bil
- Kjøp brukt
- Ikke kast mat

Sport

- Fotball er gøy
- Dansing er kult
- Løping er slitsomt
- Langrenn er morsommere enn slalåm

Mat

- Middag er dagens beste måltid
- Hva smaker best, fisk eller kjøtt?
- Frokost er dagens viktigste måltid
- Sjokolade eller potetgull

Musikk

- Synge på norsk eller engelsk?
- Ariana Grande eller Miley Cyrus?
- Melodi Grand Prix eller Idol?
- Rap er kulere enn pop

TIRSDAG

Aktivitet: Spagaten

I spagaten skal deltakerne duellere mot hverandre én mot én. Duellantene setter sin venstre fot mot hverandre og setter sin høyre bak sin venstre. De skal så gjøre en runde stein-saks-papir. Den som taper duellen flytter sin venstre fot bak og inntil den høye for så å flytte den høyre inntil motstanderens venstre. Denne deltakeren er da på vei ut i spagaten. Taperen av neste runde gjør det samme. Jo flere runder man taper jo lengre ut i spagaten kommer man. Den som klarer å stå lengst vinner. Her gjelder det å være myk, ha god balanse og ikke minst være god i stein-saks-papir.

Se video av aktiviteten her: https://www.youtube.com/watch?v=Jin1_4-g3C4

Aktiv læring: Hvilket land?

Kompetansemål i samfunnsfag

Etter 7. trinn:

Beskrive geografiske hovudtrekk i ulike delar av verda og reflektere over korleis desse hovudtrekka påverkar menneska som bur der.

Læringsmål

Diskutere og gjennomgå kjennetegn man forbinder med ulike land i verden.

Utstyr: Lapper og blyant eller penn

Forarbeid

Skriv opp land på lapper, ett land på hver lapp. Gjerne 10-15 land. Det lønner seg å velge land som dere har litt kunnskap om.

Aktivitet

Denne aktiviteten må du gjøre sammen med minst én du bor med, men gjerne flere. Tegn opp en startstrek og legg lappene med land ca. 15 meter unna. En om gangen løper for å trekke en lapp og løpe tilbake. Der skal han/hun prøve å forklare hvilket land som sto på lappen, uten å nevne landet. Hvis det for eksempel står Japan på lappen, kan eleven bukke og samle hendene, eller snakke om spisepinner og sushi. Det er både lov å lage bevegelser og forklare med ord. Gjettes det riktig, løper den neste for å hente en ny lapp og prøver å forklare landet. Hvis man ikke klarer å forklare et land kan man si pass, da mister man imidlertid ett poeng og den neste må løpe og trekke en ny lapp. Det er om å gjøre å klare så mange riktige som mulig.

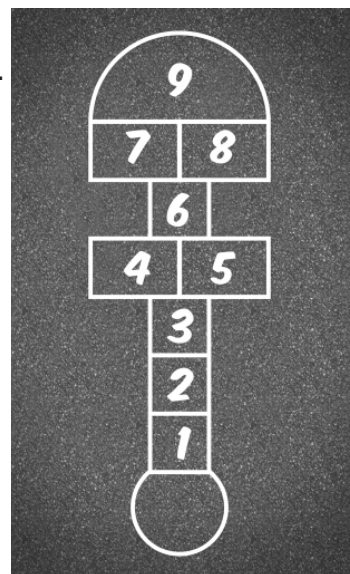
ONSDAG

Aktivitet: Flyver'n

Sted: Asfalt eller grus

Utstyr: Kritt til å tegne på asfalt eller en pinne til å streke opp i grusen, en stein (alle har hver sin stein, holder avstand til hverandre når de venter på tur).

Tegn opp et paradiset slik bildet viser. Alle spiller mot alle og stiller seg på rekke. Målet er å hinke/hoppe gjennom hele paradiset, fra 1 til 9, uten å tråkke på streken eller utenfor, eller sette foten i bakken. Førstemann kaster steinen sin i rute 1. Så hopper han på ett ben gjennom alle rutene unntatt rute 1, som steinen ligger i. Man skal lande med begge beina samtidig i rute 4 og 5, rute 7 og 8 og i rute 9. Man hopper rundt i rute 9, og hopper på samme måte tilbake. På vei tilbake skal man stoppe opp foran den ruten der steinen ligger, plukke opp steinen, og igjen hoppe over ruten. Så er det nestemann til å kaste sin stein i rute 1. Man må klare hele paradiset mens steinen ligger i rute 1, før du kan gå videre, og kaste steinen i rute 2. Vinneren er den som først er ferdig med rute 9. Man kan også fortsette, og ta fra 9 tilbake til 1 igjen. Bommer man på ruta med steinen, er det nestemann sin tur.



Aktiv læring: Multiplikasjon Squat

Kompetansemål i matematikk

Etter 3.trinn:

Eksperimentere med multiplikasjon og divisjon i kvardagssituasjoner.

Læringsmål

Repetere og øve på den lille multiplikasjonstabellen og divisjon.

Aktivitet

Fordel dere i området dere skal bruke. Velg én av gangetabellene, f.eks. 5-gangen. Regn høyt sammen: $1 \times 5 = 5$, $2 \times 5 = 10$ osv. Før dere sier regnestykket går dere ned i en knebøy. Når dere sier svaret går dere opp igjen. Hver gang svaret blir et tall som kan deles med tre, skal man hoppe opp etter knebøyen (f.eks. $3 \times 5 = 15$ som delt på $3 = 5$).

TORSDAG

Aktivitet: Moonball Challenge

Sted: Må være ved en vegg

Utstyr: Moonball/sprettball/tennisball e.l. To deltakere per ball.

Denne aktiviteten kan gjøres alene eller med to stykker sammen.

Man skal gjennomføre ulike øvelser ved hjelp av en ball. Den første oppgaven er å kaste ballen mot veggen og ta den imot uten at ballen går i bakken. Dette skal gjøres syv ganger. Hvis dere er to, kaster dere annenhver gang. Dersom den første utfordringen ikke ble bestått, må det prøves på nytt helt til oppgaven er gjennomført. Først da kan man gå videre til neste øvelse.

Øvelser:

- Kast ballen mot veggen og ta imot - gjør dette syv ganger.
- Kast ballen i veggen og la den sprette én gang i bakken, mens du klapper i hendene (1 klapp første gang, 2 klapp andre gang, 3 klapp tredje gang osv.), og så tar du imot - gjør dette seks ganger.
- Kast ballen først i bakken og så i veggen før du tar imot - gjør dette fem ganger.
- Kast ballen under foten (som du løfter), mot veggen og ta imot - gjør dette fire ganger.
- Støtt en hånd mot veggen og sprett ballen i veggen under armen og ta imot med den hånden du har fri - gjør dette tre ganger.
- Kast ballen bak ryggen og i veggen. Grip ballen før den går i bakken - gjør dette to ganger.
- Kast ballen i veggen, la den sprette én gang i bakken mens du snurrer rundt og tar imot.

Aktiv læring: Hvilepuls og makspuls

Kompetansemål i naturfag

Etter 7. trinn:

Gjøre rede for noen av kroppens organsystemer og beskrive hvordan systemene virker sammen.

Læringsmål

Beskrive i hovedtrekk hvordan hjerte, puls og fysisk aktivitet og helse henger sammen.

Sted: Utendørs, i nærheten av en motbakke

Utstyr: Stoppeklokke, papir og penner

Trening og kondisjon

Personer som er i regelmessig fysisk aktivitet har mindre sjanse for å utvikle en rekke sykdommer som blant annet hjerte- og karsykdom. Man får også bedre humør, mer energi og bedre konsentrasjon av å være aktiv. Kondisjon som også kalles utholdenhet, er når man orker å være veldig aktiv med kroppen over tid. Man kan også si at det er evnen til å unngå å bli sliten når man trener. Når man vil ha bedre kondisjon må man trene slik at man blir andpusten og varm.

Aktivitet

Du skal måle pulsen din i ulike situasjoner fra hvilepuls til makspuls. Du måler puls på håndleddets innside på tommelfingersiden. Legg peke- og langfinger langs pulsåren og tell pulsen i 60 sekunder. Du kan også måle pulsen på siden av halsen. Skriv ned målingene etter hver øvelse.

Fire øvelser

- **Hvilepuls:** Når du skal måle hvilepuls må du holde deg helt i ro en stund før du måler. Hva du har i hvilepuls henger nøye sammen med hvor god kondisjon du har. Toppidrettsutøvere innen sykling og langrenn ligger ofte mellom 35 og 50 slag per minutt. De fleste av oss har en hvilepuls på mellom 50 og 80. Faktorer som spiller inn er alder, kjønn, helse. Barn har ofte en hvilepuls på mellom 90 og 100.
- Gå rolig (5 minutter)
- Jogge i rolig tempo (5 minutter)
- **Makspuls:** Løp alt du kan oppover en motbakke (løp bakken to ganger, mål pulsen etter andre gang du har løpt). Makspulsen er et mål på hvor fort hjertet klarer å slå i løpet av ett minutt når man har presset kroppen sin hardt. Makspulsen er bestemt fra fødselen av og vil synke etterhvert som man blir eldre. En måte å regne ut ca. makspuls er med formelen: $220 - \text{alder}$. Regn ut din makspuls. Deretter kan du sammenligne makspulsen med pulsen du hadde etter at du gikk rolig, jogget rolig og løp motbakken. Hva betyr det om målingen du gjennomførte er lavere enn makspulsen? Hvis pulsen etter bakkeløpet var nærme makspuls, betyr det at du presset deg hardt da du løp. Om

man holder seg i aktivitet slik at man blir andpusten og får opp pulsen flere ganger i uken vil hvilepulsene over tid senke seg. Det som faktisk skjer er at hjertet blir sterkere og klarer å pumpe mer blod for hvert hjerteslag.

FREDAG

Aktivitet: Dance monkey

En person begynner med å finne på en dansebevegelse. Den andre personen skal så først gjøre denne bevegelsen, og deretter finne på en ny bevegelse. Hvor mange ulike dansebevegelser klarer dere å lage og huske, og gjøre i riktig rekkefølge? Lag gjerne en hel dans :)

Aktiv læring: Listen and find

Kompetansemål i engelsk

Etter 4. trinn:

Bruke noen vanlige småord, høflighetsuttrykk og enkle fraser og setninger for å få hjelp til å forstå og bli forstått.

Læringsmål

Bruke enkle lytte- og talestrategier og forstå betydningen av ulike kommandoer som blir gitt.

Utstyr: 10 ting du har hjemme eller som finnes ute, f.eks klesklyper, skjører, votter, steiner, kongler eller lignende, 1 skjerf/buff til bind for øynene.

Aktivitet

Denne aktiviteten må du gjøre sammen med en du bor med. En av dere skal ha bind for øynene mens den andre skal guide ved bruk av engelske ordre/beskjeder. Velg et startsted som skal være basen deres. Legg alle gjenstandene utover et område. Det er om å gjøre å samle alle gjenstandene, og det er kun lov til å ta en av gangen. Deretter må den med øyebind guides tilbake til parets base for å legge fra seg gjenstanden. Videre kan de gå ut på banen igjen for å samle flere. Hvor lang tid bruker dere på å samle alle ti gjenstandene? Bytt roller neste runde.

Eksempler på ordre:

Walk, pick up, stop, turn right, turn left, walk slow