

KURSHEFTE

HØST 2022

TRIVSEL

LEK

RESPEKT

TL

INKLUDERING

GLEDE

VENNSKAP

AKTIVITET

VENNLIGHET

Innhold

Innledning	3
Mål for kursdagen.....	3

Tips til laginndeling

Stein, saks, papir.....	4
Ryggprikking.....	4
Zig, zag, zug.....	5
Først og sist.....	5

Aktiviteter

Slalomkjøreren	6
Flip out	7
Poengball	8
Snurr og løp	9
Haukene.....	10
Jaktlag	11
Soppball	12
Team-Gaga	13
Terningfotball	14
Treeren	15
Ertekopp	16
Street Racket	18
Korridoren	23

Move it

Hopp med kropp	24
Bevegelsesserie	25

Aktiv læring

Hva er aktiv læring?	26
Hvorfor aktiv læring?	26
Hva sier forskning?	26
Hvordan implementere Aktiv læring?	27
Stikkball med rettskriving (norsk)	28
Word relay (engelsk)	29

Informasjon og nyheter

Trivselsboka.....	30
Lærervikaren	32
Trivselspatruljen.....	33
Utstyrspakker fra Klubben.....	34

Innledning

Velkommen til en ny kursperiode med Trivselprogrammet! Sammen fortsetter vi å jobbe for trygge og aktive friminutt. I dette heftet finner du forklaringer til aktivitetene fra sesongens kurs for trivselslederne. Vi håper at lekene faller i smak og vil bidra til økt aktivitet og trygge friminutt.

Vi har laget en kursvideo hvor dere får beskrivelser av alle aktivitetene, TL-dans, samt tips til laginndeling. Kurset inneholder blant annet to aktiviteter fra Aktiv læring og to aktiviteter fra Move it. Du finner kursvideoen på forsiden på trivselsleder.no. Bruk videoen som et ekstra redskap for å lære aktivitetene til flere elever og voksne på skolen.

Mål for kursdagen

Lære seg

- nye leker og aktiviteter
- å dele inn i lag på en god måte
- mer om ledelse og få tips i rollen som Trivselsleder

Trene på å

- starte og lede aktiviteter
- vise hensyn og respekt for nye og gamle venner

Jeg vil være trivselsleder fordi jeg vil ikke at noen skal gå alene i friminuttene. Jeg vil at alle skal ha det bra, sier Ole Herman Hol-Stormoen.

Tips til laginndeling

Det er viktig at trivselslederne har gode verktøy for å dele inn i lag på en enkel, rask og morsom måte når de skal sette i gang aktiviteter. Her finner dere fire ulike metoder som kan brukes for å dele inn i lag.

Stein, saks, papir

Stein, saks, papir brukes når man skal dele inn i to lag. Still alle deltakerne på to rekker ovenfor hverandre, slik at alle har en å konkurrere mot. Alle som vinner går til den ene siden, mens alle som taper går til den andre siden. Så er man klar til å spille kanonball, fotball eller å gjennomføre en stafett. Er gruppen oddetall? Da står en trivselsleder over og går inn på ett av lagene etter at stein-saks-papir er gjennomført.

Ryggprikking

Ryggprikking brukes for å dele inn i mer enn to lag. Alle deltakerne stiller seg i en kø bak en trivselsleder som står med ryggen til. Trivselslederen som står lengst fram ser ikke de andre deltakerne og fungerer som «velger». Den første i køen prikker «velgeren» på ryggen og får med en armbevegelse vite hvor hen skal gå. Neste person gjør det samme og «velgeren» peker igjen. Her kan det være lurt å telle opp hvor mange deltakere det er på forhånd, slik at man vet hvor mange det blir på hvert lag. "Velgeren" bør stå slik at hen har oversikt over lagene. Skal man dele inn i tre eller flere lag, peker «velgeren» i ulike retninger for hvert lag.

Zig, zag, zug

Zig, zag, zug er en klassisk variant man kan bruke når man skal velge ut én person fra en gruppe, for eksempel som i «sisten». De som skal være med i leken, stiller seg sammen i en ring. Alle setter inn en fot i midten. I kor roper alle sammen «zig, zag, zug», og på «zug» velger man om man skal trekke foten til seg eller la den stå igjen i midten. Gjør alle det samme skjer ingenting, og man setter i gang en ny runde. Om noen derimot trekker foten ut og noen står igjen med foten, er det vinnende alternativet det som har minst antall elever (er det sju stykker med, og 3 trekker ut foten og 4 lar foten stå igjen, er det de 3 som trakk ut foten som er med videre). Så gjennomfører man en ny runde til en vinner er pekt ut. Er det to elever igjen, avslutter de med stein, saks, papir for å avgjøre hvem som vinner.

Først og sist

Alle deltakerne stiller seg på en rekke bak trivselslederen. Deretter stiller trivselslederen seg ved siden av rekken og ber første og siste deltaker i rekken danne et par. Paret går ut av rekken. Så dannes det et nytt par av de deltakerne som nå står først og sist i rekken. Slik fortsetter man til alle deltakerne har dannet par. Hvis det står igjen en deltaker danner hen par med trivselslederen. Blir trivselslederen til overs kan hen lede aktiviteten og bytte med en annen deltaker i neste omgang av leken.



Slalomkjøreren

Antall: 10 - 20

Utstyr: 2 tryllesnorer, 1 fløyte

Forslag til laginndeling: Zig, zag, zug

Bind sammen de to tryllesnorene til en sirkel. Deltakerne stiller seg med jevne mellomrom i en ring og holder snoren med begge hendene. Annenhver deltaker slipper snoren og starter som slalomkjørere.

Trivselslederne starter som ledere og holder både snoren og fløyten.

Aktiviteten starter når de som holder snoren drar den opp over hodet.

Slalomkjørerne skal nå løpe slalom mellom deltakerne som holder snoren.

Alle løper i samme retning, med klokken. På signal fra lederne

skal snoren kjørt dras ned. Dersom man havner innenfor snoren bytter

man plass med en av deltakerne som holder snoren. Man bytter i en

bestemt rekkefølge og den starter fra trivselslederen. Minn deltakerne

på at de også må være aktive og følge med på hvem som skal bytte.

Dersom man havner utenfor snoren er man med i neste runde. Ny

runde starter når snoren igjen dras over hodet.

Dette er en evighetslek og ingen vinner kåres ettersom man hele tiden bytter inn nye deltakere.

Dersom man har mange deltakere kan man lage flere ringer.

Tips! Varier tiden på omgangene.

“Hopp inn vennlig”!

Dersom leken er i gang og man ønsker å delta, kan man stille seg i sirkelen og holde snoren.



Flip out

Antall: 4 - 16

Utstyr: 4 kjepler, poengmatte tre på rad, 1 ertepose

Forslag til laginndeling: Ryggprikking

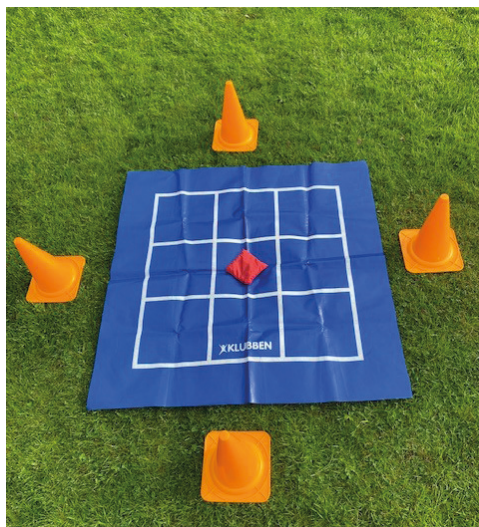
Legg ut poengmatten for tre på rad og legg en ertepose i den midterste ruten på matten. Sett ut fire kjepler, en på hver side av matten.

Alle deltakerne stiller seg i kø. De fire første i køen stiller seg på hver sin side av poengmatten. Når starten går skal deltakerne flippe sine kjepler. Dersom man lykkes med å flippe kjeqlen slik at den står oppreist, får man flytte erteposen en rute i fra seg. Den deltakeren som først lykkes med å få erteposen ut fra poengmatten vinner. Vinneren møter da tre nye motstandere fra køen. I hver runde starter man med erteposen i midten av spillbrettet. Dersom man vinner tre ganger på rad blir man legende og får applaus fra de andre deltakerne. Legenden stiller seg da bakerst i køen.

Variant

Samme aktivitet som over, men man har lag i stedet for enkeltspillere. Hvert lag stiller seg i en kø ca. tre meter fra poengmatten. En deltaker fra hvert lag løper fram og flipper kjeqlen før hen løper tilbake og veksler med den neste i køen. Det laget som først lykkes med å få erteposen ut av poengmatten vinner.

“Hopp inn vennlig”! Dersom leken er i gang og man ønsker å delta, stiller man seg bakerst i køen.



Poengball

Antall: 6 - 30

Utstyr: Kortstokk, innebandyballer, markeringstallerkener, markeringsmatter, rockering

Forslag til laginndeling: Ryggprikking

Del deltakerne i grupper på 3-6 elever. Hver gruppe plasserer seg i en sirkel rundt hver sin markeringstallerken. Alternativt legg ut markeringsmatter som deltakerne skal stå på med minst en armlengdes avstand mellom hver.

Hver gruppe har en innebandyball som ligger på en markeringstallerken i midten av sirkelen. I midten mellom gruppene ligger en kortstokk i en rockering (ta ut alle bildekort). En fra hvert lag løper og henter et kort til sitt lag og legger det i ringen. Hvis kortet for eksempel viser sju skal laget kaste sju pasninger rundt i ringen, med klokka, uten å miste ballen. Hvis laget klarer dette får de beholde kortet og neste deltaker løper og henter et nytt kort. Hvis man mister ballen begynner man å telle på nytt. Den deltakeren som tar i mot ballen til slutt beholder ballen og begynner neste runde. Bestem på forhånd i hvilken rekkefølge dere skal løpe for å hente kort. Når lederen blåser av aktiviteten (eller når det er tomt for kort) regner lagene sammen de kortene de har, kortet med tallet 7 gir 7 poeng osv. Det laget med flest poeng til sammen vinner!

Tips! Når kortene skal summeres kan dere først sortere kortene i tiervenner.



Varianter

- Tell antall kort, laget med flest kort vinner.
- Etter at du har kastet ballen videre skal du ta et spensthopp/en armheving for å få inn enda mer aktivitet.
- Utfør ulike bevegelser i ringen ut i fra kortet. F.eks:

Kløver: Pasning under benet

Spar: Ta et spensthopp

Hjerter: Gjør en burpee

Ruter: Kast vanlige pasninger

Snurr og løp!

Antall: 4 eller flere

Utstyr: Markeringstallerkener

Forslag til laginndeling: Del inn deltakerne i par ved hjelp av Først og sist

Merk opp et område og tilpass størrelsen etter antall deltakere. Del deltakerne inn i par. Parene skal utføre en runde med stein, saks, papir. Den som taper skal snurre tre ganger rundt på stedet mens vinneren løper unna. Når deltakeren som tapte er ferdig å snurre skal hen prøve å ta vinneren. Når vinneren er tatt, begynner paret på en ny runde av stein, saks, papir.

Når et par har kjørt tre omganger roper de høyt "BYTTE". Da stiller alle deltakerne seg opp på linje igjen og lederen deler inn i nye par.

Varianter

- Dersom man ønsker roligere tempo kan leken gjennomføres ved å gå. Da kan den brukes som en bevegelsespause i klasserommet.
- Dersom man vil ha lengre tid mellom hvert bytte kan man kjøre flere omganger eller gjøre det på tid.

Haukene

Antall: 10 - 30

Utstyr: Markeringstallerkener, 1 kjegele, markeringsmatter/benk, 2 lagbånd

Forslag til laginndeling: Velg to hauker med Zig, zag, zug



Merk opp et lekeområde slik som bildet viser. Tilpass størrelsen etter antall deltakere. Merk opp to trekanter, diagonalt, mot hverandre i lekeområdet (duenes rede). Sett ut en benk (duenes pinne) på området. Sett en kjegele på den ene siden av benken. Denne viser hvilken side duene skal reddes fra. Dersom man ikke har en benk, kan man bruke markeringsmatter i stedet.



Velg to deltakere som blir hauker. Disse markeres med et lagbånd. Aktivitetene går ut på at alle duene starter i det ene redet, og skal ta seg fra dette redet og til det andre uten å bli tatt av haukene. Dersom man blir tatt går man til benken (duenes pinne) og stiller seg nærmest kjegele. Duene kan redde hverandre ved at en due gir en "high five" til duen på pinnen. Duene skal reddes etter tur og det er den som står nærmest kjegele som skal reddes først. Man kan kun redde en due av gangen. Det er viktig at duene samarbeider og selv om man har kommet over til redet må man kanskje fly ut igjen og redde en av sine duevenner. Haukene kan ikke passere gjennom duenes pinne når de jager.

Aktiviteten er slutt dersom alle duene har kommet over til det andre redet. Da vinner duene. Haukene vinner dersom de tar alle duene, altså at alle står på pinnen.

Tips! Bytt hauer mellom omgangene.

“Hopp inn vennlig”! Dersom leken er i gang og man ønsker å delta, stiller man seg i duenes første rede.

Jaktlag

Antall: 9 - 24

Utstyr: Markeringstallerkener, lagbånd i ulike farger (5 x 4 farger)

Forslag til laginndeling: Ryggprikking

Marker et område, tilpass størrelsen til antall deltakere. Del inn i 3-4 lag, marker lagene med lagbånd.

Aktiviteten går ut på at alle lag skal jage hverandre samtidig og forsøke å ta de andre lagene. Blir man tatt setter man seg ned på huk. Om to deltakere tar hverandre samtidig tar man stein, saks, papir-duell om hvem som vant. Man kan ikke bli tatt når man er i en duell. Man kan befri de som er tatt på laget sitt ved å gjøre en “high-five” med den som sitter. Hvis hele laget er tatt er de ute av konkurransen og sitter der de ble tatt til aktiviteten er slutt. Når alle på tre lag er tatt står det siste laget igjen som vinnere.

Variant

- Hvis alle på laget er tatt kan de sette seg selv fri ved at alle gjør fem spenst hopp.
- Avtal på forhånd hvordan man får bevege seg, for eksempel “Alle får bare hoppe på ett ben!”

Soppball

Antall: 6 - 40

Utstyr: Markeringstallerkener, 4-5 Dragonskin skumballer



Merk opp et lekeområde. Tilpass størrelsen etter antallet deltakere i leken. I Soppball spiller alle deltakerne mot hverandre. Målet med leken er å skyte ballen på de andre spillerne. Hender og hode er fritt. Tilpass antall baller til antall deltakere (ca. fem baller per 20 deltakere). Alle kan plukke opp ballen og kaste den, men man må stå helt i ro når man har ballen i hendene. Dersom man blir truffet av en ball blir man en sopp. Da setter man seg ned på huk. Man kan bli fri på flere ulike måter:

1. Dersom en ball kommer rullende kan man plukke opp ballen og kaste den på noen som ikke er blitt til en sopp. Treffer man, er man fri og den som ble truffet blir sopp.
2. Dersom en ball kommer rullende kan man plukke den opp og kaste til en annen sopp. Dersom hen griper ballen blir begge de to soppene fri. Den som grep har da ikke lov å kaste ballen på den som kastet, hen må prøve å skyte på noen andre først.
3. Dersom en motstander kommer nært en sopp kan man prøve å ta på den personen. Dersom man klarer det, blir man fri og den som ble tatt blir sopp.

Variant

- Dersom en sopp kaster til en annen sopp som griper, blir alle fri!



Team-Gaga

Antall: 10 - 30

Utstyr: Gagaballnett, SIX-ball, 2 små rockeringer, lagbånd ca 20 stk

Forslag til laginndeling: Ryggprikking

Gagaball er en ballaktivitet der man skal treffe hverandre gjennom å rulle og slå en stor ball med hendene. Man spiller i lag innenfor Gaganettet. Del deltakerne i 5-6 lag.

En person fra hvert lag stiller seg i nettet som stolpe. Resten av deltakerne på hvert lag stiller seg i hver sin kø på utsiden. Person nummer to på hvert lag stiller seg inne i nettet og skal spille mot hverandre. Plasser to rockeringer med lagbånd i på utsiden av nettet til poeng.

Aktiviteten går ut på å treffe de andre spillerne med ballen og dermed få et lagbånd/poeng til sitt lag. Blir man truffet stiller man seg bakerst i køen til sitt lag, stolpen blir ny spiller og den som står først i køen blir ny stolpe. Husk å holde nettet stramt.

Blir man truffet av ballen fra midjen og ned er man ute. Deltakerne kan beskytte seg med hendene/armene. Det er også lov å slå ballen, men hvis man rører ballen to ganger (dobbel touch) er man ute. Det er tillatt å bruke nettet, slår du ballen i nettet kan du deretter slå ballen videre. Det er kun lov å røre ballen med hendene og det skal helst spilles langs bakken. Slår man ballen over nettet er man ute og bytter med neste i rekka, ingen lag får poeng. Når man treffer en spiller på et annet lag roper man ut "Tatt", da løper en lagkamerat som står i køen og henter et lagbånd og legger bak "stolpen" til sitt lag. Når det er tomt for lagbånd i rockeringene teller man opp hvilket lag som fikk flest poeng.

Variant

- Del deltakerne i par, den ene begynner som stolpe, den andre begynner på banen. Blir du tatt bytter du rolle med stolpen. Tell poeng selv i stedet for å hente lagbånd.



Terningfotball

Antall: 8 - 20

Utstyr: 1 stor skumterning, 8 kjepler, markeringstallerkener

Forslag til laginndeling: Ryggprikking

Marker en bane på ca 10 x 15 meter og sett ut fire mål, to kjepler per mål, ett i hvert hjørne. Sett en markeringstallerken bak hvert mål som viser hvor laget skal stå. Del deltakerne inn i fire lag. Terningen legges midt på banen.

Når aktiviteten starter løper den første på hvert lag ut på banen og spiller fotball med terningen. Man kan score på hvilket mål man vil, bortsett fra sitt eget. Når et lag scorer løper alle de som spilte ut av banen og stiller seg bakerst i køen til sitt lag, og en ny spiller fra hvert lag løper raskt ut på banen. Den som scorer mål gir terningen til Trivselslederen som legger den på midten og en ny runde starter. Det blir mål når terningen passerer mellom kjeplene. Man regner mål fra midjehøyde og ned. Skyter man over midjehøyde regnes det ikke som mål.

Tips! Trivselslederen kan telle mål, men aktiviteten er også morsom uten å telle mål. Hvis en omgang tar for lang tid kan lederen av leken telle ned fra 10-0.



“Hopp-inn vennlig”! Hvis man vil være med etter at leken har startet stiller man seg i den korteste køen. Det er bare fint om det er ulikt antall på lagene fordi det gir mer variasjon i hvem man spiller mot.

Varianter

- Test med ulike typer av fotballer, skumterninger, stor ball, innebandyball osv.
- Hvis lederen roper to skal to av deltakerne fra hvert lag inn og spille. Da kan det være en idé å bruke lagbånd.
- Spill med flere terninger samtidig.
- Legg til at laget skal feire om man scorer mål. Hvert lag lager en egen feiring før aktiviteten starter.

Treeren

Antall: 8 - 30

Utstyr: 7 baller/erteposer/lagbånd eller lignende, 5 rockeringer

Forslag til laginndeling: Ryggprikking

Legg ut fire rockeringer i et stort kvadrat, ca 5 x 5 meter. Legg en rockering i midten av kvadratet og plasser syv erteposer i ringen. Del deltakerne i fire lag og fordel lagene ved hver sin rockering. På signal løper en deltaker fra hvert lag inn i midten, henter en ertepose og løper tilbake til sitt lag og legger erteposen i deres rockering. Da kan den neste deltakeren på laget løpe. Når det er tomt for erteposer i midten, må deltakerne begynne å stjele fra de andre lagene. Det er fortsatt kun en deltaker fra hvert lag som kan løpe. Det er ikke tillatt å hindre/stille seg i veien for de som skal stjele erteposene. Ingen kroppskontakt er tillatt. Når et lag har fått tre erteposer i sin rockering, setter laget seg ned og roper “treeren”. Laget har da vunnet ett poeng. Den første runden er nå ferdig og alle erteposene legges tilbake i rockeringen i midten og neste omgang starter. Spill til ett lag når tre poeng og bytt deretter lag.

Dersom man er mange deltakere, fordel deltakerne på flere lag og legg ut flere erteposer i rockeringen i midten.

Ertekopp

Antall: 10 - 30

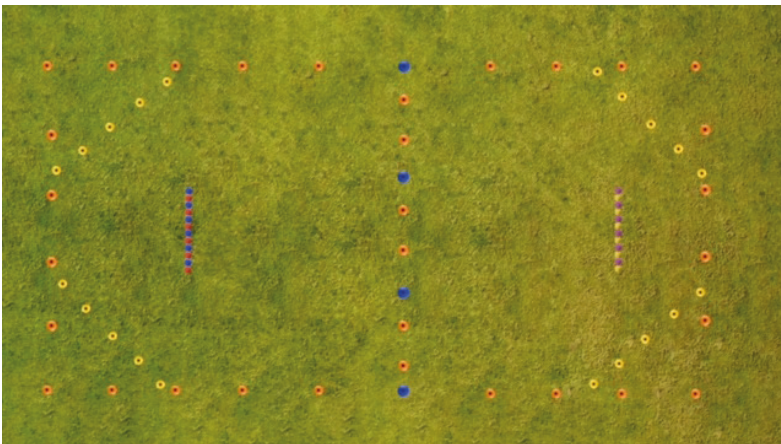
Utstyr: Lagbånd (2 x 10 lagbånd), 10 erteposer, 18-24 Jumbo Stacks, markeringstallerkener

Forslag til laginndeling: Stein, saks, papir

Marker en bane (ca 10 x 20 meter) med en midtstreke. Tilpass størrelsen ut fra antall deltakere. Marker fengsler i hjørnene som vist på illustrasjonen. Legg ut 10 erteposer på midtstreken. Sett opp 9-12 Jumbo Stacks (kopper) på hver banehalvdel, fire meter fra midtstreken.

Del deltakerne i to lag. Lagene tar på seg lagbånd og stiller seg på hver sin banehalvdel. Målet med aktiviteten er å vinne alle de 18-24 koppene over på sitt lags banehalvdel.

Når trivselslederen roper: "Klar, ferdig, gå" starter aktiviteten. Lagene skal løpe over til motstanderlagets banehalvdel og få tak i en kopp. Når man passerer midtlinjen kan man bli tatt av motstanderlaget. Blir man tatt må man stille seg i fengslet på motstanderlaget sin banehalvdel. Kommer man seg over uten å bli tatt holder man koppen opp i lufta og en lagspiller tar en ertepose som ligger på midtstreken og forsøker å kaste den opp i koppen. Man kan prøve flere ganger.



Den som holder i koppen må stå stille med føttene, og kan ikke bli tatt. Hvem som helst kan ta opp erteposer som ligger på bakken og kaste/legge de tilbake på midtstreken. Lander erteposen i koppen vinner man koppen og tar den med seg til sin banehalvdel og setter den sammen med de andre koppene. Legg erteposen tilbake på midtstreken. Man kan ikke bli tatt når man løper tilbake med koppen. Hvis man ser at en lagkamerat er i fengsel må man løpe og befri lagkameraten ved å føre hen tilbake til sin banehalvdel (løp ved siden av hverandre). Hvis det står flere medspillere i fengsel, er det den som har stått der lengst som blir befridd først. Man kan ikke bli tatt når man fører en lagspiller tilbake til sin banehalvdel. Laget som har vunnet alle koppene til sin side av banen vinner.

Tips! Færre kopper gir kjappere runder.

Variant

- Lek leken uten elementet hvor man blir tatt og satt i fengsel. Målet er da å ha flest bøtter på en bestemt tid.



STREETRACKET

Street Racket Sport er det ideelle spillet for lek og fritid. Det kan spilles nesten hvor som helst, og det kreves ikke stor plass. Streetracket byr på alt fra grunnleggende øye-hånd øvelser til mer avanserte spillvarianter. Vi har samlet noen tips og varianter til dere nedenfor.



Nettet

Antall: 2 eller flere

Utstyr: 1 ball og 2 lagbånd per par, 1 racket per deltaker

Laginndeling: Først og sist

Del deltakerne i par. Knyt to lagbånd sammen til et nett. Paret holder båndene mellom seg. Aktiviteten går ut på å spille ballen over nettet. Ballen skal stusse en gang i bakken før den slås tilbake over nettet. Her øver man både på samarbeid og fotarbeid! Hvor mange pasninger klarer dere?

Ringen

Antall: 3 eller flere

Utstyr: 1 ball, 1 rockering, 2 racket

Laginndeling: Ryggprikking

Del deltakerne i grupper på 3 og 3 eller 4 og 4. To av deltakerne skal holde i en ring (er man tre holder en person ringen).

To deltakere spiller til hverandre og spiller pasningene gjennom ringen. Her er det viktig at man samarbeider godt på gruppa. En deltaker begynner med å stusse ballen i bakken før den skal spilles gjennom ringen. På den andre siden skal ballen så stusse i bakken en gang før den spilles tilbake gjennom ringen. Den/de som holder ringen

kan flytte på både seg selv og ringen for å forsøke å sørge for at ballen går gjennom. Hvor mange pasninger klarer dere til sammen? Bytt roller.

Veggen

Antall: 2 eller flere

Utstyr: 1 ball, 1 racket per deltaker, maskeringsteip/markeringsmatter/kritt

Laginndeling: Først og sist

Marker en firkant på bakken. Tilpass størrelsen ut i fra hvor mye deltakerne har spilt tidligere. Jo mindre firkant jo vanskeligere. Deltakerne skal spille ballen annenhver gang. En spiller begynner med å stusse ballen i bakken og deretter slå den i veggen. Da stusser ballen tilbake og neste spiller skal slå ballen i veggen. Ballen må stusse innenfor firkanten før spilleren slår ballen i veggen igjen. På denne aktiviteten skal man samarbeide og se hvor mange pasninger man klarer til sammen.

Variant

- Denne varianten passer bra om mange ønsker å delta. Alle deltakerne stiller seg på en lang rekke. Hvis en deltaker ikke rekker å slå ballen i veggen etter en stuss ryker hen ut, alternativt får en prikk. Etter tre prikker ryker man ut eller så vinner den som har færrest antall prikker når friminuttet er over. Aktiviteten kan gjøres vanskeligere ved å gi deltakerne beskjed om hvordan de skal slå ballen, f. eks med racket i motsatt hånd, slå ballen under beinet osv.



Spill

Banen til Streetracket kan krittet opp ute eller teipes opp innendørs. Banen består av tre ruter i samme størrelse inntil hverandre på en rekke. Tilpass størrelsen til spillerne. Store ruter gir flere og større bevegelser, og små ruter trener mer på finmotorikk og ballkontroll. Anbefalt størrelse er tre ruter på 2 x 2 meter hver.



Matchspill

Antall: 2 per spill

Utstyr: 1 ball, 1 racket per deltaker, maskeringsteip/markeringsmatter/kritt

To deltakere stiller seg på hver sin banehalvdel med hver sin racket. De tar stein-saks-papir om hvem som skal begynne med ballen og spille første serve, deretter spiller de annenhver gang. Man spiller til 11 poeng. Den som server stusser først ballen i sin egen rute før ballen spilles over "nettet". Ruta med kryss i midten er "nettet". Ballen må stusse en gang i motstanderen sin rute før den kan spilles igjen. Man får poeng hvis motstanderen slår ballen utenfor banen, i "nettet" eller lar ballen stusse to ganger i sin rute. Hvis ballen stusser på streken spiller man videre. Hele ballen må være utenfor banen for at det skal bli poeng.

Rundstreet

Antall: 2 - 20

Utstyr: 1 ball, 1 racket per deltaker, maskeringsteip/markeringsmatter/kritt

Laginndeling: Stein, saks, papir

Del deltakerne i to grupper. Deltakerne stiller seg i en kø ved siden av hver sin banehalvdel. Første deltaker i hver kø stiller seg på sin banehalvdel. Alle deltakere har hver sin racket (man kan også sende racket fremover i køen). En deltaker begynner å serve, altså stusse ballen i egen rute før ballen spilles over "nettet". Ballen må stusse i motstanderens rute før den kan spilles igjen. Når man har slått ballen over til motstanderen løper man og stiller seg bakerst i køen på den andre siden av banen og neste deltaker kommer seg raskt inn i ruta. Hvis man slår ballen utenfor banen, i nettet eller lar ballen stusse to ganger på sin banehalvdel får man en prikk. Hvis ballen stusser på streken fortsetter spillet. Hele ballen må være utenfor banen for at det skal bli poeng.

Hvis man får tre prikker er man ute av spillet og må vente til neste omgang. Når det kun er to deltakere igjen er det første spiller til to poeng som vinner.

Tips til trivselslederne:

- Hvis man vil ha kortere omganger kan man spille med at man ryker ut på første prikk.
- Hvis man vil ha lengre omganger spiller dere uten poeng, eller at man teller prikker men får spille videre. Deltakeren med færrest prikker når friminuttet er slutt vinner.



Streetking

Antall: 4 eller flere

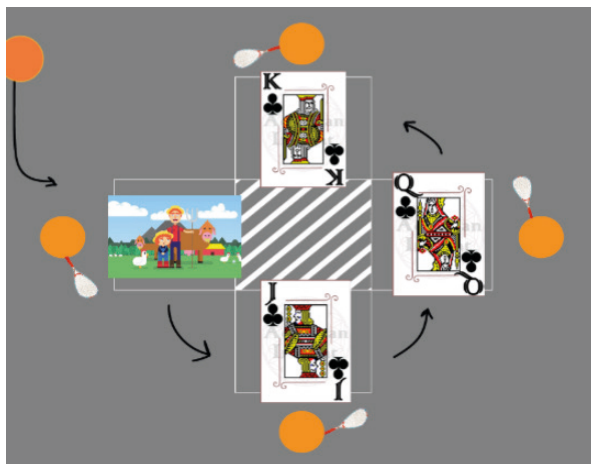
Utstyr: Racketer + 1 ball, maskeringsteip/markeringsmatter/kritt

Anbefales til TL-mester.

Marker opp en bane som vist på tegningen. Hver rute har hvert sitt navn. Bonde, knekt, dronning og konge. Fire deltakere starter i hver sin rute på banen, de resterende deltakerne stiller seg på en rekke utenfor bondens spillerute. Kongen server alltid med en stuss i bakken i sin egen rute før ballen slås over i hvilken som helst annen rute. En deltaker ryker ut om man bommer på en annen rute, man ryker også ut om man ikke tar ballen etter den har sprettet i sin rute. Når man ryker ut går man bakerst i køen. De resterende spillerne på banen roterer slik at den nye spilleren går inn i bonderuten. Husk at ballen alltid må sprette i sin egen rute før man kan slå den videre.

Variant

- Regne poeng: Det er kun i kongens rute man får poeng. For hver runde man blir stående i kongeruten får man ett poeng. Etter tre runder i kongeruten får man ett legendepoeng og stiller seg bakerst i køen. Den som har flest legendepoeng når spillet er ferdig vinner.



Korridoren

Antall: 20 eller flere

Utstyr: 4 kjepler, KIN-ball

Forslag til laginndeling: Stein, saks, papir

Bruk fire kjepler og merk opp en bane på 4 x 15 meter. Tilpass bredden ut i fra underlag, antall deltakere og alder på deltakerne.

Fordel deltakerne i to grupper. De to gruppene fordeler seg mellom kjeplene på hver sin langsida og ser mot hverandre. Gruppene danner da en "korridor" med fire meters bredde.

Bestem i fra hvilken kortsida leken starter. Alle deltakerne fra hver gruppe skal løpe gjennom korridoren uten å bli truffet av KIN-ballen. Det er de to deltakerne fra hvert sitt lag som står nærmest kjeplene på "startsidene" som skal løpe først. De løper da rundt kjeplene og prøver å løpe gjennom korridoren uten å bli truffet av ballen. Dersom man er mange deltakere, kan to eller flere deltakere fra hver gruppe løpe samtidig. De øvrige deltakerne står igjen på sine rader og skal forsøke å skyte KIN-ballen på de som løper. Når deltakerne har kommet seg gjennom korridoren skal de stille seg på langsiden igjen. De to neste deltakerne starter når de to forrige har kommet seg halvveis gjennom korridoren. Dersom man blir truffet av ballen skjer det ingenting, man kan derfor skyte ballen på alle spillerne uavhengig av hvilket "lag" de tilhørte.

Tips: Man kan gjøre en forøvelse for at alle skal være delaktige og få mulighet til å få kjenne på ballen. Alle stiller seg opp i to rader med ansiktet mot hverandre og ca. to meter i mellom radene. Begynn å rulle ballen i korridoren slik at alle deltakerne får mulighet til å kjenne på ballen. Kjør ballen fram og tilbake noen ganger. La ballen gå rolig slik at alle får mulighet til å røre den.

"Hopp inn vennlig"! Dersom leken er i gang og man ønsker å delta, stiller man seg i en av rekkene.

Move It

-leker for å bryte opp undervisningen!

Move it er enkle og raske leker man kan bruke som avbrekk i undervisningen for å øke konsentrasjonen til elevene. Disse lekene krever hverken stor plass eller utstyr.

Hopp med kropp

Antall: 2 eller flere

Del inn deltakerne i par som stiller seg mot hverandre. De skal nå konkurrere i stein, saks, papir med bevegelser. De hopper tre ganger samtidig som de sier "en, to, tre"! På det tredje hoppet skal de vise hvert sitt tegn med kroppen: stein, saks eller papir.

Stein: Man setter seg ned på huk og kryper sammen som en stein.

Saks: Man strekker hendene over hodet og hopper saksehopp.

Papir: Man holder armene ned langs kroppen.



Bevegelsesserie

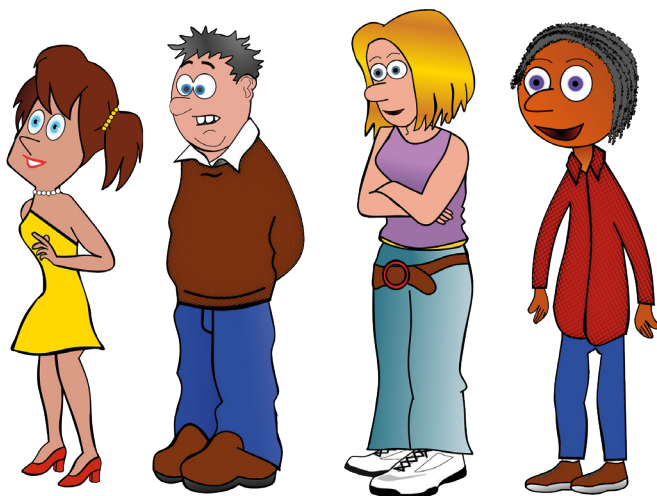
Antall: 4 eller flere

Del inn deltakerne i grupper på 4-6 personer. Deltakerne stiller seg på en rekke. Den siste personen i rekken skal tenke ut ulike bevegelser som hen skal sette sammen til en bevegelsesserie. Aktiviteten starter når denne deltakeren prikker på ryggen til den som står nest sist. Denne deltakeren skal da snu seg og se på bevegelsesserien som den siste deltakeren laget. Hen må nå memorere bevegelsene og deretter gjøre det til den neste deltakeren i rekken. Slik blir bevegelsesserien sendt videre til den når den som står først i rekken. Denne personen skal da vise bevegelsen og se om man har klart å sende alle bevegelsene riktig videre. Den som laget bevegelsene får også vise "fasiten". Før man starter en ny runde, stiller den som var sist seg først i rekken. Den som nå står sist lager en ny bevegelsesserie.

Tips!

Start enkelt og bruk bare et par bevegelser.

Vis bevegelsene to ganger





Hva er Aktiv læring?

Aktiv læring er aktiundervisningsopplegg hvor fysisk aktivitet blir brukt som undervisningsmetode. Hvert undervisningsopplegg foreslår hvilke trinn det er egnet for, og viser til relevante kompetansemål. Fagene er delt inn i underkapitler fordelt etter hovedområdene.

Barn og unge risikerer å sitte stille i over 90 prosent av undervisningstiden på grunn av få timer kroppsøving og lite aktivitet i øvrig undervisning. Gjennom Aktiv læring vil vi motivere deg som lærer til å gjennomføre mer av undervisningen mens dere er i aktivitet.

Hvorfor Aktiv læring?

Barn har ulike talenter og bruker sansene sine forskjellig. Aktiv læring skal være et hjelpemiddel for å variere undervisningen og bidra til at elevene lærer gjennom praktisk erfaring. Målet med Aktiv læring er å gjøre undervisningen enda mer lystbetont, aktiv, engasjerende og motiverende, slik at enda flere elever opplever mestring!

Fysisk aktivitet bidrar til å skape aktive, trygge, selvstendige og sosiale mennesker.

Hva sier forskning?

Forskning viser at fysisk aktivitet har svært positive effekter på læring og læringsmiljø, og har positiv påvirkning på akademiske resultater, spesielt matematikk, lesing og skriving. Videre viser forskning at fysisk aktivitet også har positive effekter på oppmerksomhet, konsentrasjon og evnen til å memorere.

En annen viktig fordel med fysisk aktivitet er at det motvirker depresjon, angst og atferdsproblemer hos barn og unge. At fysisk aktive har bedre mental helse er et viktig poeng, da hele 80 prosent av ungdom mellom 13 og 18 år sier at de føler seg ensomme fra tid til annen.

Gjennom fysisk aktivitet opplever elever og lærere flere sider hos hverandre, og egenskaper som omsorg og toleranse kommer naturlig fram.

Elevene selv liker den praktisk baserte tilnærmingen til kunnskap. De trekker frem den fysiske aktiviteten og det sosiale fellesskapet som verdsette faktorer i læringsprosessene.

Hvordan implementere Aktiv læring?

Formalisering og forankring i skolens planverk

Forankring av skolens satsing på fysisk aktivitet i ledergruppen er avgjørende for om skolen oppnår gode og varige resultater av arbeidet (Larsen og kollegers, 2013). Skolen må arbeide systematisk og målrettet med fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet bør derfor være en del av skolens handlingsplaner og utviklingsmål. Videre bør aktiviteten være timeplanfestet. På denne måten vil man synliggjøre for både personalet og foresatte at fysisk aktivitet er en del av skolens satsingsområder. Samtidig forhindrer dette ulik praksis mellom lærerne. Dermed er man i større grad sikret at fysisk aktivitet ikke blir klasse- og læreravhengig.

Skoleledelsen er både igangsetter, inspirator og organisatorisk tilrettelegger. Man kan motivere personalet ved å synliggjøre sammenhengen mellom helse, trivsel og læringsmål. Videre er det også viktig at personalet er overbevist om at endringene gir flere fordeler enn ulemper for dem selv og elevene (Rognaldsen, 2008).

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.20-09.30	Norsk	Matematikk (15 min Aktiv læring)	Matematikk	Norsk (15 min Aktiv læring)	Samfunnsfag (15 min Aktiv læring)
09.45-10.40	Kroppsøving	Norsk	KRLE (15 min Aktiv læring)	Matematikk	Samfunnsfag
10.40-11.45	Mat og TL-aktiviteter	Mat og TL-aktiviteter	Mat og TL-aktiviteter	Mat og TL-aktiviteter	Mat og storefri
11.45-12.45	Engelsk	Engelsk	K og H	Engelsk (15 min Aktiv læring)	Naturfag (15 min Aktiv læring)
13.00-14.00	Musikk		K og H	Norsk	Naturfag

Organisering og tilrettelegging

For å sikre at den timeplanfestede aktiviteten har god kvalitet er det viktig å sette av tid til planlegging og forberedelser. Planleggingsdager kan brukes til idemyldring og til å lage felles materiale. Utviklingstid er også viktige møtepunkter hvor man kan lage og vise nye opplegg, eller ha praktisk gjennomgang av aktiviteter. Videre kan lærere som ikke er kontaktlærere bruke tid på å lage materiale når kontaktlærere har egne oppgaver.

En av suksessfaktorene for Aktiv læring er at personalet føler eierskap og tror på tiltaket. Det er derfor viktig at alle får være med å bidra. Skolen kan opprette en ressursgruppe som har hovedansvar for organisering og utvikling.

Lag et godt system for deling av materiale!

STIKKBALL MED RETTSKRIVING

Kjerneelementer

Skriftlig tekstskaping

Språket som system og mulighet

Kompetansemål

Etter 2. trinn:

Leke med rim og rytme og lytte ut språklyder og stavelser i ord.

Etter 7. trinn:

Skrive tekster med tydelig struktur og mestre sentrale regler for rettskriving, ordbøying og tegnsetting.

Læringsmål

Øve på rettskriving av ord med lik uttale.



Antall: 8 eller flere

Utstyr: 10 kinahatter, 2-4 Dragonskin softballer, 2 terninger og bildekort (tilleggsmateriale)

Forarbeid

Skriv ut og laminer bildene eller bruk egne bilder. Merk opp et område egnet for stikkbull. Utenfor banen merker man opp et "straffeområde". Legg terningene her. Lærer stiller seg ca. 20 meter fra straffeområdet.

Aktivitet

I denne aktiviteten spiller alle mot alle. Bruk 2-4 baller avhengig av antall deltakere. De som har en ball skal prøve å kaste ballen på de andre. Dersom man blir truffet må man løpe ut til straffeområdet og trille de to terningene. Deltakeren summerer de to tallene terningene viser og gjør en valgfri bevegelse like mange ganger som summen de har regnet ut. Videre løper deltakeren bort til læreren som viser et bilde. Eleven skal da stove ordet som bildekortet viser. Hvis ordet er riktig stavet er deltakeren med i spillet igjen. Hvis deltakeren staver feil må han/hun løpe tilbake til straffeområdet for å trille terningene på nytt og gjøre en ny bevegelse før man kan bli med i spillet igjen.

Variant

- I stedet for bilde kan man bruke en beskrivelse av ordet.
- Elevene skal lage en setning med ordet på bildet.
- Lag ulike varianter av strafferunden.

Etterarbeid

Samle alle elevene og gjennomgå ordene. La elevene skrive ordene, og eventuelt bruke dem i setninger. Plasser ordene i ordklasser og bøy ordene.

WORD RELAY**Kjerneelementer**

Språklæring

Kompetansemål etter 2. trinn

Koble språklyder til bokstaver og stavemønstre og trekke bokstavlyder sammen til ord.

Kompetansemål etter 4. trinn

Utforske og bruke det engelske alfabetet og uttalemønstre i varierte lek- sang- og språklæringsaktiviteter.

Læringsmål

Utvide det aktive ordforrådet i engelsk.
Øve på rettskriving.

Antall: 8-16

Utstyr: Aball sett og markeringstallerkener

Aktivitet

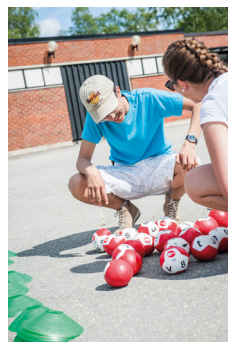
Merk opp en startstrek og et målområde. Fordel ballene i målområdet. Del inn i to lag. To og to fra hvert lag løper opp til målområdet og tar med seg så mange baller de klarer tilbake til laget. Deretter løper to nye ut og henter baller. Dette gjør lagene til det ikke er flere baller igjen. Da skal lagene starte med å lage et ønsket engelsk ord, for eksempel "sun". Det neste ordet må da starte på n, for eksempel "nice" og neste ord må da starte på e osv. Dette gjør lagene til de ikke klarer å lage flere ord eller de har brukt opp alle ballene. Laget som har flest ord vinner.

Variant

- La elevene skrive ned ordene de lager på et ark. Da kan de bruke ballene om igjen flere ganger. Målet er da å lage flest mulig ord eller lage et minimum antall ord.
- Gi elevene poeng etter hvor lange ord de lager. Ett poeng per bokstav. Hvilket lag får flest poeng?

Etterarbeid

Gjør oppgaven vanskeligere ved at elevene kun kan skrive substantiv, verb eller adjektiv.



Trivselsboka

- Konsept fra Trivselsleder for å gjøre hverdagen til skoleelever tryggere og mer inkluderende – i klasserommet.

Denne boka består av elleve sosiale opplegg som klassevis skal gjennomføres i løpet av et skoleår. Alle oppleggene som presenteres i boka har som mål å utvikle elevens sosiale kompetanse og skape et aktivt- og inkluderende læringsmiljø i klassen. Trivselsboka er lagt opp slik at det gjennomføres ett opplegg i måneden. Samtlige opplegg tar utgangspunkt i at eleven først skal erfare og deretter reflektere. Ved å følge oppsettet i boka, med ett opplegg i måneden, integrerer man fokuset på klassens- og elevens sosiale utvikling i årshjulet. Elevene får gjennom dette opplegget varierte utfordringer som gjør at de blir bedre kjent med seg selv og sine klassekamerater, samtidig som de selv er medvirkende i prosessen med å bygge et bedre klassemiljø.

**En personlig bok
til hver elev med
elleve opplegg
tilpasset
1.-7. trinn.**

**Varierte opplegg
som sikrer stor grad
av elevmedvirkning,
og bidrar til økte
sosiale ferdigheter
hos elevene.**

**En bok med
forankring i
fagfornyelsen
og paragraf 9A i
opplæringsloven.**

Mari Skogmo, lærer på Røyse skole:

“Trivselsboka har vært veldig positivt for oss på Røyse skole i arbeidet med klassemiljøet. Oppgavene er fengende og godt utformet, og det er lett å orientere seg i boken. For oss har dette opplegget vært inspirerende å jobbe med”, sier Mari Skogmo, som har testet boka både på 4. og 6. trinn.

Team 5, Ammerud skole:

«Vi er veldig fornøyd med Trivselsboka og har brukt tilnærmet alle aktivitetene. Oppleggene kan fint kombineres med tverrfaglige økter. Aktivitetene er varierte og engasjerende for elevene. Vi ønsker å fortsette med Trivselsboka neste skoleår!»



Bestill nå og vær klar til skolestart høsten 2022!

[trivselsleder.no/
trivselsboka](https://trivselsleder.no/trivselsboka)

Over 100 skoler bruker Trivselsboka dette skoleåret!

TL For bestilling eller spørsmål, ta kontakt med:
post@trivselsleder.no

Lærervikaren

- Bemanningsverktøy og undervisningsopplegg klart til bruk!



Lærervikaren er undervisningsopplegg klart til bruk. Oppleggene inneholder alt fra notatsider med tydelige instruksjoner, til ferdige presentasjoner, oppgaver, spørsmål og veiledning. Alle fag for 1.-10. trinn er dekket, og er utarbeidet og kvalitetssikret av pedagoger.

"Lærervikaren.no sparer oss for 10-12 timer i uka!
Vikarhåndteringen har blitt mye enklere, og løsningen sikrer god kommunikasjon mellom ledelse, vikarer og lærere. At løsningen inneholder mange ferdige undervisningsopplegg letter hverdagen for oss. Vi er i tillegg superfornøyd med at lærerne også kan laste opp egne opplegg til vikarer. Anbefales på det varmeste."

- Ine Øvrum, vikarinnkaller Nordpolen skole, Oslo

For spørsmål eller oppstart, ta kontakt med:
post@laerervikaren.no

Oversiktlig og
visuell fremstilling av
alle skolens vikartimer i
kalenderfunksjon.

Tydelig og rask
kommunikasjon
mellom vikarinnkaller
og lærer, og mellom
lærer og vikar.

Over 2000 ferdige
undervisningsopplegg
for bruk i vikartimer på
1. - 10. trinn.

Enkel og
effektiv bemanning
av vikarer.

Trivselspatruljen

- Et program for økt aktivitet og inkludering i barnehagen!

Trivselsleder er Skandinavias største program for aktivitet og inkludering i barne- og ungdomsskolen. Programmet kan vise til gode effekter på elevenes aktivitetsnivå og det psykososiale miljøet på skolen. Nå har Trivselsleder utviklet en tilpasset modell for barnehagen, hvor førskolebarna får være trivselspatrulje!

Trivselspatruljen i barnehagen skal

- gi økt og mer variert lek i inne- og utetiden
- bygge vennskap
- hindre konflikter
- gi inkluderende, vennlige og respektfulle barn
- øke barnas lekekompetanse



Eva Larsen, styrer i Frognerbekken barnehage

”Etter at vi startet med Trivselspatruljen har barna blitt langt mer aktive i utetiden. Førskolebarna har vokst på å få ansvar for leken, og personalet leker mer sammen med barna. Med det pedagogiske opplegget for samlingsstundene jobber vi nå målrettet med lekekompetanse og verdier som empati og inkludering”.



TL HØSTENS LEKEKURSPAKKE 2022

-30%

Varenr: TL256230NO

Veil. 15.432,-

NÅ 10.799,-
eks. mva



Poengmatte med 8 erteposer - 1 stk | Markeringstallerkener - 50 stk | Tryllesnor 8 meter - 2 stk | Dragonskin 16 cm - 6 stk
 Omnikin SIX Ball 46 cm - 1 stk | Speed Stacks Jumbo - 24 stk | Lagbånd i fire forskjellige farger - 40 stk
 Markeringsmatter - 24 stk | GaGaNet - 1 stk | Kortstokk Stor - 1 stk | Omnikin Multicolor 102 cm - 1 stk
 Erteposer Mini sett - 1 sett | Innebandyballer Carter - 4 stk | Gymnastikringer 50 cm - 6 stk
 Flyøye Wizzball - 1 stk | Street Racket klassesett - 1 st | Terninger i skum 16 cm - 3 stk
 Markeringskegler 23 cm - 10 stk | Markeringskegler med hull 32 cm - 6 stk

Pakker og annet utstyr til Trivselslederne hos www.klubben.no/tl/trivselsleder

 **KLUBBEN.no**

www.klubben.no/tl/trivselsleder



Varenr: 2805405
Veil. 2.792,-
NÅ 2.234,-
eks. mva

STREETRACKET SETT 24 racketer | 24 baller | hefte | bag

Street Racket eller Streettennis er en morsom og praktisk aktivitet som spilles uten nett.
Banen merkes raskt med kritt som følger med pakken. Racketene er laget av tre, mens ballene er av skum. Street Racket kan spilles nesten hvor som helst, både ute- og innendørs, og det krever ikke stor plass. Spillet er enkelt og trygt å spille.



Varenr: 245571
Veil. 1.999,-
NÅ 1.599,-
eks. mva

GaGaNet Portabelt Gagaballnett

Gagaball i skolegården - dette blir garantert en favoritt blant elevene!

Med dette portable Gagaballnettet kan du lage en Gagaball-bane på under ett minutt. Dette gjør at du enkelt kan spille Gagaball hvor som helst



LEKE- OG AKTIVITETSKORT

Leke- og aktivitetskort egnet for trivselslederansvarlige på TL-skoler, kroppsøvningslærere, SFO-ansatte, ansvarlige for fysak i skolen, idrettsforeninger, 17. mai-komiteer, sportsklubber og privatpersoner som ønsker lett tilgang til gode og velprøvede aktiviteter.

Hvert kort i disse esken inneholder gode beskrivelser og illustrasjoner, samt hva man eventuelt trenger av utstyr. Aktivitetskortene består av de beste og godt utprøvede lekene og aktivitetene vi har hatt fra 2013 til og med 2021, mange års erfaring med TL!

TL Leke- og Aktivitetskort Volume 1

Varenr: TL252684
239,- eks. mva

TL Leke- og Aktivitetskort Volume 2

Varenr: TL252685
239,- eks. mva

Å leke er et barns jobb.

Jean Piaget



Kontaktinformasjon

Telefon: 47 44 44 18

E-post: post@trivselsleder.no

Web: trivselsleder.no

2009-2022 © trivselsleder

