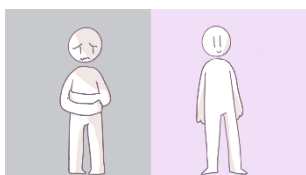


1. Introduser temaet og start med å vise [Det er smart å bruke kroppen! - YouTube](#) og sjå bilda og snakk om det de såg.



Kva ulike aktivitetar er bra for oss?



Fysisk aktivitet er ikkje berre bra for kroppen, men også for tankar og følelsar! Kan du huske at du har blitt meir glad av å gjere på ein aktivitet av og til?



Hjernen vår er kroppen sin datamaskin og den treng energi til batteriet for å virke godt. Kva kunne gi energi til hjernen?

2. Sjå [Do the Right Thing LYRIC VIDEO - YouTube](#)

Etter filmen: Lag ei oversikt over måtar å få brukt kroppen aktivt på: i timane, i friminutt, til og frå skulen, heime, på fritidsaktivitetar, i ferien. Visualiser denne som plakat, eller på tavla eller liknande. Bruk lappar eller anna for at alle får bidra.

3. Sett på ein av desse videoane. Be elevane legge merke til korleis dei kjenner seg før og etter øvinga. Spør elevane etterpå kva dei kjenner i kropp, puls, hjerte og hovud no når dei har bevegde seg litt.

[Trolls: Can't Stop The Feeling | GoNoodle - YouTube](#)

[Fruit Juice | Shake Shake Shake it | Dance Along | Pinkfong Dance Along for Children - YouTube](#)

★ [Just Dance 2017 : Watch Me \(Whip/Nae Nae\) - Silentó | 5 Star ★ - YouTube](#)

[Just Dance 2019: Shaky Shaky by Daddy Yankee - Official Track Gameplay - YouTube](#)

[Learn How To Dance To: TAKE FLIGHT! | Mini Pop Kids - YouTube](#)

[Action Verbs Song - Educational Children Song - Learning English for Kids - YouTube](#)

4. Finn ein eller fleire leikar eller aktivitetar ute eller inne frå dette heftet som de vil bruke:

- [Leikehefte med 150 leikar og øvingar](#)