

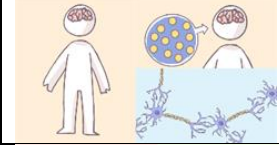
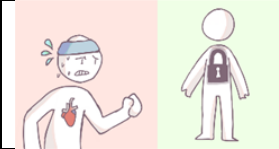




SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Introduser temaet og sjå Fysisk aktivitet for folkehelse og livsmestring - YouTube
	<ul style="list-style-type: none"> • Kva betyr det at vi treng balanse mellom kor mykje vi brukar kroppen og kor mykje vi brukar hjernen?
	<ul style="list-style-type: none"> • Huskar du kva dei sa i filmen om signalstoff og koblingar mellom desse når vi er fysisk aktive?
	<ul style="list-style-type: none"> • Når vi er lite aktive kan vi få spenningar i kroppen som kjennes som den har låst seg litt. Fysisk aktivitet kan låse opp desse spenningane. Kvifor kan det likevel vere så tungt å kome i gang med fysisk aktivitet?
 <p>Lag aktivitetar vi kan bruke i klassa!</p> <p>No skal elevane få jobbe i grupper og kome på og lage til aktivitetsopplegg for ulike formål.</p> <p>Alt ettersom kor mykje tid de vil bruke på dette kan anten alle gruppene lage forslag for alle typene aktivitet, eller elevane kan få velje kva aktivitetsform dei vil vere med å lage forslag til. Eller du kan sjølv dele inn i fire grupper som får kvar sitt oppdrag.</p> <p>Dei fire oppdraga er:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lag forslag til mikroaktivitetar som kan utførast ståande ved pulten. Teikn og beskriv mange ulike øvingar som passar å gjere slik, og set saman eit opplegg som varer i 3 minutt. 2. Lag forslag til stille aktivitetar som kan gjerast i gang/fellesareal som eit lite avbrekk i undervisninga. Det skal ta maks 7 minutt å gjennomføre aktivitetane frå ein går frå plassen sin til ein er tilbake. 3. Lag forslag til eit aktivitetsområde i klasserommet der elevane som treng litt bevegelse kan gå og røre litt på seg. Kva trengs av plass, utstyr, reglar og tips for at det skal fungere? 4. Lag forslag til 10-minuttsaktivitetar for heile klassa som kan gjerast ute, i gymsal eller anna eigna område. Aktiviteten skal gi bevegelse, godt humør og skape fellesskap i klassa. <p>Etter at elevane har jobba med dette ei stund er det fint om elevane får prøve kvarandre sine opplegg. Det som fungerer kan de kanskje ta med vidare som aktivitetar de kan bruke neste skuleår?</p> <p>(Og dersom de gjer dette fleire år på rad kan de lage nye opplegg basert på evalueringa frå det gamle).</p>	
	Sjå CGI Animated Short Film: "Mind Games" by Jiaqi Emily Yan CGMeetup - YouTube La elevane bruke eit par minutt til å snakke om det dei såg i filmen - kjente dei seg igjen?
<p>Ver i aktivitet:</p> <p>Sjå ein eller fleire av desse filmene og bli med i aktiviteten. Be elevane legge merke til før og etter korleis dei kjenner seg i hovudet, hjertet, pusten, humøret og kroppen generelt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brain Breaks - Action Songs for Children - Move and Freeze - Kids Songs by The Learning Station - YouTube • KIDZ BOP Kids - Levitating (Dance Along) - YouTube • Learn How To Dance To: TAKE FLIGHT! Mini Pop Kids - YouTube • Just Dance 2019: Shaky Shaky by Daddy Yankee - Official Track Gameplay - YouTube 	