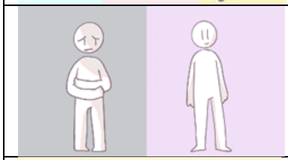
AKTIVITET 1.-2. TRINN

SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Introduser temaet og start med å vise Det er smart å bruke kroppen! - YouTube og sjå bilda og snakk om det de såg.
	Sjå på bilda og snakk saman: - kor mange ulike aktivitetar klarer elevane å kome på?
	Klarer elevane å forklare til kvarandre kvifor kroppen har det betre når den får vere nok i aktivitet?
	Det er gøy å vinne, men det er viktigare å vere aktiv enn å vere best! Klarer elevane å kome på 1-5 aktivitetar dei likar?
	Sjå BEVEGELSE | Øisteins blyant og Kreftforeningen - YouTube Etterpå kan elevane gjerne samarbeide i grupper og enten: • Teikne ulike rare aktivitetar/øvelsar som dei får prøve å gjere ute eller inne etterpå • Planlegge ei hinderløype som kan lagast inne eller i anna egna areal – teikne denne, og prøve kvarandre sine hinderløyper etterpå • Eller dei kan bytte på å vere modellar for rare bevegelsar som dei andre i gruppa skal teikne med enkle strek-figurar på kort tid.

I den gule boksa ligg ulike filmar de kan vere aktiv til inne i klasserommet. Vel ein eller fleire av desse og be elevane legge merke til korleis dei kjenner seg i kroppen før aktivitetsøvingane: korleis banker hjertet, korleis er pusten, kjenner dei seg slitne eller fulle av energi, er dei glade eller leie? Spør igjen etter aktiviteten: korleis kjenner dei seg no?
Elevane kan godt også teikne seg sjølv før og etter aktivitet.

- Jungle Boogie Dance | Dance Along | Pinkfong Songs for Children - YouTube
- Baby Shark Dance | #babyshark Most Viewed Video | Animal Songs | PINKFONG Songs for Children - YouTube
- Alle barna klapper - Barnesanger med bevegelser - YouTube
- Trolls: Can't Stop The Feeling | GoNoodle - YouTube
- Fruit Juice | Shake Shake Shake it | Dance Along | Pinkfong Dance Along for Children - YouTube

I tillegg kan de velge leikar og aktivitetar frå desse leikehefta:

- smartoppvekst.no/kategori/medlem/lek-smart/
- **Leikehefte med 150 leikar og øvingar**