


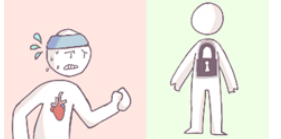




SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Introduser temaet og se <a href="#">Fysisk aktivitet for folkehelse og livsmestring - YouTube</a>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hva betyr det at vi trenger balanse mellom hvor mye vi bruker kroppen og hvor mye vi bruker hjernen?</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Husker du hva de sa i filmen om signalstoffer og koblinger mellom disse når vi er fysisk aktive?</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Når vi er lite aktive kan vi få spenninger i kroppen som kjennes som om den har låst seg litt. Fysisk aktivitet kan løse disse spenningene.</li> <li></li> <li>Hvorfor kan det likevel være så tungt å komme i gang med fysisk aktivitet?</li> </ul>
	<p><b>Lag aktiviteter vi kan bruke i klassa!</b></p> <p>Nå skal elevene få jobbe i grupper og komme på og lage aktivitetsopplegg for ulike formål.</p> <p>Avhengig av hvor mye tid dere vil bruke på dette kan enten alle gruppene lage forslag til alle typene aktiviteter, eller elevene kan få velge hvilken aktivitetsform de vil være med å lage forslag til. Eller du kan selv dele inn i fire grupper som får hvert sitt oppdrag.</p>
<p>De fire oppdragene er:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Lag forslag til mikroaktiviteter som kan utføres stående ved pulten. Tegn og beskriv mange ulike øvelser som passer å gjøre slik, og sett sammen et opplegg som varer i 3 minutter.</li> <li>Lag forslag til stille aktiviteter som kan gjøres i gang/fellesareal som et lite avbrekk i undervisningen. Det skal ta maks 7 minutter å gjennomføre aktivitetene fra man går fra plassen sin til man er tilbake.</li> <li>Lag forslag til et aktivitetsområde i klasserommet der elever som trenger litt bevegelse kan gå og røre på seg. Hva trengs av plass, utstyr, regler og tips for at det skal fungere?</li> <li>Lag forslag til 10-minuttersaktiviteter for hele klassen som kan gjøres ute, i gymsal eller annet egnet område. Aktiviteten skal gi bevegelse, godt humør og skape fellesskap i klassen.</li> </ol> <p>Etter at elevene har jobbet med dette en stund er det fint om de får prøve hverandres opplegg. Det som fungerer kan dere kanskje ta med videre som aktiviteter dere kan bruke neste skoleår? (Og dersom dere gjør dette flere år på rad kan dere lage nye opplegg basert på evalueringen fra det gamle.)</p>	<p>Se én eller flere av disse filmene og bli med i aktiviteten. Be elevene legge merke til før og etter hvordan de kjenner seg i hodet, hjertet, pusten, humøret og kroppen generelt. <a href="#">Brain Breaks - Action Songs for Children - Move and Freeze - Kids Songs by The Learning Station - YouTube</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">KIDZ BOP Kids - Levitating (Dance Along) - YouTube</a></li> <li><a href="#">Learn How To Dance To: TAKE FLIGHT!   Mini Pop Kids - YouTube</a></li> <li><a href="#">Just Dance 2019: Shaky Shaky by Daddy Yankee - Official Track Gameplay - YouTube</a></li> </ul>
	<p>Sjå <a href="#">CGI Animated Short Film: "Mind Games" by Jiaqi Emily Yan   CGMeetup - YouTube</a> La elevene bruke eit par minutt til å snakke om det dei såg i filmen - kjente dei seg igjen?</p>