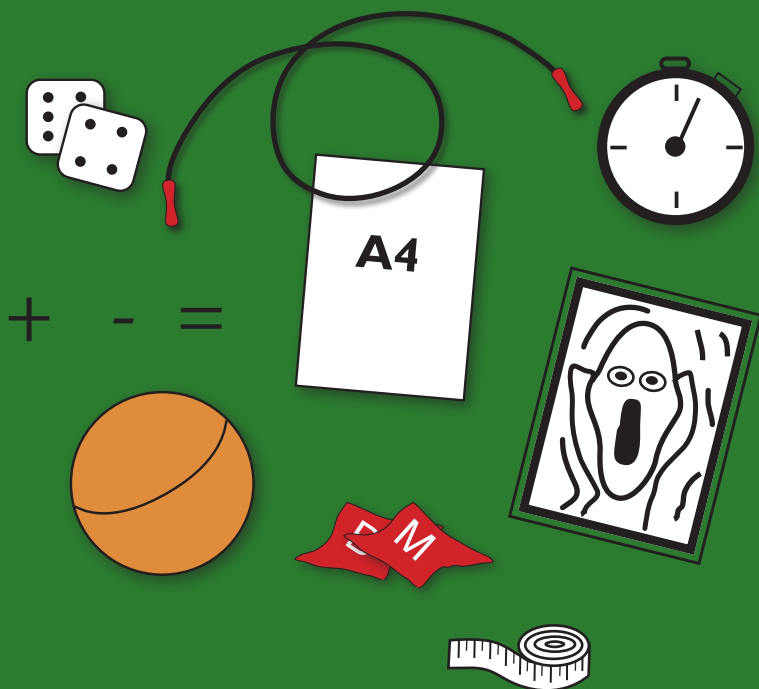


51 ideer

til fysisk aktiv læring (FAL)



51 ideer

til fysisk aktiv læring (FAL)

Utarbeidet av ansatte ved Nesna skole
Redaktør Tony Øwre Lyngås



Innhold

1. Gå-stopp
2. 1-2-3
3. Multiplikasjonsaktivitet
4. Ord som skrives med o, men leses med å-lyd
5. Måling ved hjelp av ikke-standardiserte måleenheter til standardiserte måleenheter.
6. Sant eller usant
7. Problemløsning i skolegården
8. Klokka
9. De fire regnearterne
10. Gloseprøve-stafett
11. Kapittelprøve-stafett
12. Konsentrasjonstrening med matematikk
13. Multiplikasjonskonkurranse
14. Multiplikasjonstrening
15. Addisjon og subtraksjon med oppstilling
16. Shilocko (samarbeid)
17. Artsobservasjoner
18. Stjerneorientering
19. Sterke verb i engelsk
20. Tall og tallinjer på gulvet
21. Kaboompinnestafett
22. Stjerneorientering for de minste
23. Ordjakt for de minste
24. Lydleik for de minste
25. Hentediktat
26. Hente oppgaver
27. Langhus
28. Game of trash
29. Scavenger Hunt
30. Formjakt i matematikk
31. Ta et standpunkt!
32. Verbstafett på nynorsk
33. Ordstafett på engelsk.
34. Engelsk grammatikk
35. Tall og mengde - memory
36. Klokka
37. LØKO stafett
38. Kortstafett
39. Huske nøkkelsetninger
40. Innlæring av høyre og venstre
41. Plassere ord i riktig ordklasse
42. Speed-date
43. Bygge to og tredimensjonale figurer
44. Preposisjoner i praksis
45. Partall/oddetall med stein, saks, papir(1-2-3)
46. Gjenskape historiske hendelser eller malerier
47. Walk and talk
48. Bli kjent med nærmiljøet
49. Farmen/mesternes mester
50. Hvor mye tåler egget?
51. Fremmedspråk (Spansk)

Forord

Dette heftet beskriver 51 aktiviteter som inneholder innslag av fysisk aktiv læring. Alle aktivitetene kan med små justeringer tilpasses alle klassetrinn.

Ideene i heftet er utarbeidet av lærerne på Nesna skole i Nordland. FAL handler om å innlemme fysisk aktivitet i undervisningen og læringsarbeidet. FAL trenger ikke nødvendigvis inneholde høy puls.

FAL er miljøskapende, morsomt, øker blodgjennomstrømmingen, øker aktiviteten i hjernen, øker trivselen hos elevene, og gir oss som lærere en unik mulighet til å danne gode relasjoner til elevene. Gjennom bruk av fysisk aktiv læring har vi opplevd å få fornøyde elever, gode tilbakemeldinger fra foresatte, smilende lærere og fornøyde skoleledere.

Elevene får god trening i samarbeid, får brukt fagbegreper, blir aktiv i egen læring, blir mer motivert og får oppleve stor grad av mestring. Vi håper dere vil prøve ut noen av aktivitetene vi har jobbet frem.

Dette heftet er utarbeidet på oppfordring fra Nordland fylkeskommune.

Nesna 12.november 2020
Tony Øwre Lyngås
Redaktør

51 ideer

til fysisk aktiv læring (FAL)

1. Gå - stopp

Utstyr: Ingenting.

Gjennomføring:

Oppvarming: Elevene skal gå rundt i rommet uten å prate. De skal bytte retning om de ser at de kommer til å støte på noen. Denne gåinga kan varieres med at man skal holde blikkontakt med den man møter, stoppe opp å si hei eller slå av en liten prat, hilse med hånda, bukke/neie etc. Variasjoner av dette er at man går i strake linjer, litt konsentrert. Skift retning om man holder på å kræsje. Fokuser på å gå til ett punkt.

1. Elevene går rundt i rommet. Leder sier: stopp! Da skal alle stoppe. Målet er å stoppe ganske på likt. Så begynner man å gå igjen. Dette gjenntas noen ganger for å se om konsentrasjonen blir bedre.

2. Elevene går rundt i rommet. Når en person stopper skal alle stoppe. Da skal vi "kjenne" på gruppa at man skal

stoppe. Når så en annen person begynner å gå, så går alle (nesten som popcornlesing). Hold konsentrasjonen! Målet er å greie å stoppe som en enhet.

2. 1-2-3

Utstyr: Ingenting

Gjennomføring: Dette er en konsentrasjons- og telleøvelse.

1. To og to går sammen. Stå ansikt mot ansikt. De skal vekselvis telle til 3: 1-2-3-1-2-3-1-2-3. Målet er å greie noen runder uten at det går i stå eller latter.

2. Nå skal tallet 1 byttes ut med en lyd og bevegelse. I stedet for å si en, blir det for eksempel BOING samtidig som man løfter hånda i været. Da teller man: BOING (med hånda i været)- 2-3- BOING (med hånda i været)- 2- 3 osv. Øv noen ganger med lyd og bevegelse.

3. Videre legger man til lyd og bevegelse på tallet 2 og tallet 3, og til slutt kan man ha en framføring med lyd og bevegelse for hvert tall. Man kan også ha fremvisning av at elevene teller vanlige tall.

3. Multiplikasjonsaktivitet

Utstyr: Plakater med 2- gangen, 3- gangen, 4- gangen osv. Her kan man velge ut de gangene man ønsker å bruke/øve på.

Gjennomføring:

Heng plakaterne i hjørnene i klasserommet. (f.eks. 2-, 3-, 4- og 5- gangen)

Lærer sier et tall, f.eks. 12. Elevene må finne ut hvilke ganger som har svaret 12 i seg, og går til det hjørnet de mener er rett. Noen svar finnes i flere ganger (12 finnes i både 2, 3 og 4- gangen).

Lærer gir så riktig svar, hvem har gått til riktig hjørne. Lærer sier så et nytt tall, og elevene går på nytt til det hjørnet de mener er rett. Her kan elevene etter tur få være den som sier svaret/tallet.

4. Ord som skrives med o, men leses med å-lyd

Utstyr: To bokser (en for ord med o-lyd og en for å-lyd). Lapper med ord (f.eks. sommer, sokk, kom, slott, drops, kort, Norge, bort, fot, frosk, solbær, stokk osv.)

Gjennomføring: Sett boksene et stykke fra hverandre.

Bland lappene og legg dem i en bunke med baksiden opp. Elevene trekker en lapp etter tur, leser ordet, løper og legger lappen i den boksen man mener ordet tilhører. Når alle lappene er fordelt i boksene, gjennomgår lærer fasit i plenum.

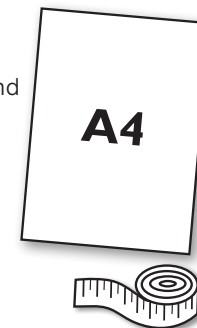
5. Måling ved hjelp av ikke- standardiserte måleenheter til standardiserte måleenheter.

Utstyr:

A4-ark, tusjer, målebånd eller tommestokk.

Oppgave: Hvor langt ble kastet?

- Hver elev bretter et papirfly.
- Hver gruppe bestemmer seg for en vilkårlig enhet (en ikke-standardisert måleenhet). Alle gruppene SKAL ha ULIKE enheter. Dette kan være ikke-standardiserte måleenheter som pinne, genser, kroppslengde, skritt etc. Når hver gruppe har fått bekreftet og godkjent en ikke-standardisert måleenhet av lærer, kan de utføre kastene med hvert sitt fly.
- Hver gruppe finner en plass hvor de kan utføre kastene med flyene.
- Konkurransen innad i hver gruppe. Finn vinnerkastet. Hvor langt er vinnerkastet med gruppa sin valgte enhet?
- Alle vinnerne på gruppa skriver opp sitt kast på et A4-ark. (For eks. kan de



- få «28 Erle-skrutt», 7 gensere, 9 pinner, 4 kroppslengder, 12 taubiter o.s.v.)
- Samle alle sammen - Hvem er klansens vinner? Finn ut! Her er det fint med diskusjon om enhet, måltall, betydning av lik enhet for å sammenligne. Er for eksempel «28 Erle-skrutt» lengre enn de 9 pinnene? Målet er å komme fram til at det er nødvendig med hensiktsmessige enheter i for hold til ting vi skal måle og sammenligne.
 - Når har vi behov for standardiserte enheter?
 - Eventuelt måle vinnerkastene i hver gruppe med måleband for å se hvor langt vinnerkastene ble i standardisert enhet.

6. Sant eller usant

Utstyr: Laminerte lapper påskrevet «sant» og «usant»



Gjennomføring

Lag lapper med sant og usant. (Når det er gjort en gang, bruker man de samme lappene neste gang). Del klassen i grupper på 4. Gruppene står på rekke bak en «startstrek». Legg sant/usant lappene 10-20 meter unna. Hver gruppe har sine egne sant/usant lapper. Lærer står foran elevene og leser/ sier setninger om et tema som klassen har jobbet med i det aktuelle faget. Setninga kan være sann eller usant. Så gjelder det for den første i rekka å løpe fram og holde opp riktig lapp. De andre på gruppa kan hjelpe til med riktig svar. (Dersom det er ei usant setning kan man og be elevene si hva som er sant). Så løper personene tilbake, og neste i rekka gjør seg klar til neste spørsmål.

Tips til variasjon/ differensiering:

- Gi poeng til de som svarer rett fortest, nest fortest osv.
- Med kun 2 grupper kan man ha bare et par lapper, slik at det gjelder å springe fortest fram og ta riktig lapp.
- Elevene kan på forhånd lage/skrive de sanne og usanne setningene som skal brukes, og /eller elevene kan lese/ si setningene.
- Kan også gjennomføres i gymsal, en gang/ hall eller på klasserommet.
- Differensieres utfra hvilke setninger/ oppgaver man gir de forskjellige elevene.
- Andre fag: Pukke engelske gloser: Øve ordklasser norsk/ engelsk. Gangetabell og «tiervenner».

7. Problemløsning i skolegården

Fag: Matematikk

Utstyr: Oppgaveark, svarark og skrivesaker. I tillegg utstyr som elevene trenger for å løse de forskjellige oppgavene f.eks. målebånd, stoppeklokke el.

Gjennomføring:

- Lag oppgaveark: Merk arkene med stor bokstav øverst (f.eks. A-K). Skriv hvor elevene skal bevege seg for å løse oppgaven. Skriv oppgaven de skal løse (f.eks. måle vinkler på huskestativ, mål areal av planke, mål areal/ omkrets av sandkasse o.l.). Legg arkene i plastlommer. NB: Lag flere oppgaveark enn det er grupper, for å unngå kø/ venting.
- Lag svarark: Del i kolonner merket bokstavene som ble brukt på oppgavearkene.
- Legg ut utstyret som elevene evt.

trenger for å løse oppgavene. To elever på hver gruppe. Gruppen får utdelt svararket og skrivesaker. Alle oppgavearkene legges ute på et bord. Hver gruppe tar et vilkårlig oppgaveark og beveger seg til stedet som er beskrevet på arket. Der løser de oppgaven(e), skriver svaret på sitt svarark. Så beveger de seg tilbake til bordet, legger oppgavearket tilbake på plass og tar et nytt oppgaveark og fortsetter på samme måte.

Tips til variasjon/ differensiering:

- Opplegget kan brukes i alle fag og på alle klassetrinn ved at man forandrer oppgavene.
- Plassere oppgavene på steder der alle som deltar kan komme seg til.
- Postene kan også legges ut/finnes med mobil og APPEN GPS-koordinater

8. Klokk

Utstyr: Utstyr: stoppeklokke, ball og eventuelt ett hoppetau.



Gjennomføring:

Hvor mange ganger klarer du å hoppe opp og ned på ett minutt?
Hvor mange ganger klarer du å hoppe med tau på ett minutt?
Hvor mange ganger klarer du å hinke med høyrefoten? (1 min)
Hvor mange ganger klarer du å hinke på venstrefot? (1 min)
Hvor mange armhevinger klarer du på ett minutt?
Hvor mange pushups på ett minutt?
Hvor mange pasninger (kast) klarer dere på ett minutt?

9. De fire regneartene

Utstyr: terninger



Gjennomføring: Gjennomføring: Elevene deles i par eller i små grupper. Skal etter tur trille 4 tall. Ved å bruke + - x og / skal de forsøke å få høyest og lavest mulig tall.

F.eks: $4 \times 6 / 2 + 9 - 1$

10. Gloseprøve-stafett

Utstyr: Bokstavposer eller bokstavkort

Gjennomføring: Klassen deles inn i lag. Lærer roper opp en glose som hver gruppe skal legge riktig. En- og en løper og henter en bokstavpose helt til ordet er lagt riktig. Laget som blir ferdig først får 4 poeng (hvis det er 4 grupper), og så 3 poeng osv. Dette kan også jobbes med på norsk. Ukas ord, lure ord, spørreord høyfrekvente ord o.l.

11. Kapittelprøve-stafett

Utstyr: Akematter/akebrett (hvis det er snø), spørsmål, boks.

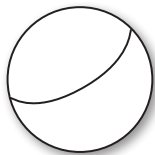
Gjennomføring:

Lærer må skrive ned ett sett med spørsmål til kapitlet de har lest. Ett sett til hver gruppe. Klassen deles i grupper på 3-4 elever. Alle gruppene skal stå på en haug. En og en løper/sklir ned til sin boks, tar en lapp og løper bort til læreren og svarer på spørsmålet. Hvis det er riktig, får eleven med seg lappen og kan løpe tilbake til gruppa og sende

en ny ned. Hvis det er feil, må han/hun legge lappen tilbake og løpe tilbake til gruppa si og sende ned nestemann. Kan også gjøres med de minste ved at de f.eks. legger ord i boksen som de skal lese eller stave for en voksen.

12. Konsentrasjonstrening med matematikk

Utstyr: Ball

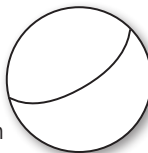


Gjennomføring:

To- og to skal jobbe sammen. Den ene skal kaste en ball opp i lufta og ta imot mens den andre stiller matte-spørsmål. Det kan være gange, gange med pluss, pluss-stykker, minus, deling osv. Elevene bytter på hvem som kaster ballen og hvem som stiller spørsmål.

13. Multiplikasjonskonkurranse

Utstyr: Ertepose eller ball



Gjennomføring:

To og to skal kaster en ertepose, eller ball mellom seg. De starter på 1-gangen og kaster mellom seg. 1-2-3-4-5... Hvis de klarer 1-gangen uten at posen/ballen faller ned kan de gå over til 2-gangen. De som først blir ferdig med alle gangene opp til 10 vinner.

Dette kan også gjøres med de minste. Si alfabetet, telle opp fra en og oppover, telle bare partall eller oddetall, telle tiere, si det engelske alfabetet o.l.

14. Multiplikasjonstrening

Utstyr: 1-6 terning + utfyllingsark



Gjennomføring:

To og to skal løse multiplikasjonsstykker ved å løpe og trille terning, fylle inn på arket og samarbeide om å regne ut.

$$\text{---} \times \text{---} =$$

Dette kan også gjøres med addisjon og subtraksjon.

For eldre elever kan man bruke tallkort i stedet for terning slik at man får høyere verdi på tallene.

15. Addisjon og subtraksjon med oppstilling

Utstyr: Terning (1-6) eller tallkort 0-9 og utfyllingsark



Gjennomføring:

Her deles klassen i grupper på 3 eller 4. Terninger legges et stykke fra gruppe. Elevene skal etter tur løpe og trille terning/trekke tallkort og fylle inn i regnearket. Elevene får beskjed på forhånd om de skal organisere tallene slik at de får minst mulig eller høyest mulig sum.

+		
=		

16. Shilocko (samarbeid)

Utstyr: Ertepose

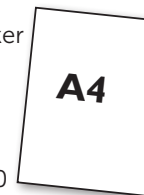


Gjennomføring:

Elevene plasserer seg et godt stykke fra hverandre. Jo lengre fra hverandre jo vanskeligere blir oppgaven å løse. En elev starter med erteposen. Denne skal klare å kaste posen på en av de andre. Bommer eleven så prøver eleven på nytt. I starten, mens han/hun er alene, er det lov å ta 3 skritt, slippe erteposen i bakken, ta den opp igjen, og ta 3 nye skritt til helt til eleven mener den kan treffe en elev ved å kaste erteposen. Deretter skal de som er blitt truffet samarbeide om å treffe alle de andre. Den som har erteposen kan ta 3 skritt, kaste erteposen til en medspiller, som igjen kan ta 3 skritt. Dette kan de gjøre helt til de klarer å treffe noen andre. De som blir truffet blir på lag med dem. Denne aktiviteten er veldig fin for å jobbe med samarbeid og team-building.

17. Artsobservasjoner

Utstyr: A4 ark og skrivesaker



Gjennomføring:

Elevene deles i grupper og går til ulike steder i nærmiljøet. Det er beregnet 30 min på posten.

- Elevene skal her observere fugler og dyr og notere ned hvor mange de ser.
- Elevene kan også notere hvor de ser dem og kanskje også hvordan de ser ut.
- Etter 30 minutter kommer elevene tilbake til klasserommet. Her presenterer de det de har observert enten

ved å fortelle for de andre, ved å lage en veggavis, Power-Point eller rapport.

Elevene kan også få i oppgave å observere mennesker eller biler de ser eller hvordan været varierer

18. Stjerneorientering

Utstyr: Kart over aktuelt område og skrivesaker

Gjennomføring:

Elevene kan deles i grupper eller elevene løser oppgavene alene. Læreren har på forhånd lagt ut poster med oppgaver i stjerneform med et samlingssted i midten. Lærer står på samlingsstedet og herfra skal elevene løpe til en og en post. Når elevene har funnet posten og løst oppgaven, må de tilbake til samlingspunktet hvor de leverer svaret til lærer før de tar neste post. Lærer kan velge mellom å tegne inn alle postene på ett kart eller eleven får et kart med en og en post. Tegner du alle på ett kart blir det mindre arbeid. Opplegget kan tilpasses ulike fag og tema. Tilpass vanskelighetsgraden til hvor gode og trygge elevene er med kart og terreng. Kart kan skrives ut fra en digital kartportal i ønsket målestokk. Flyfoto kan også brukes.

19. Sterke verb i engelsk

Utstyr: Bokstavposer med aktuelle bokstaver, tusj og skrivetavler



Gjennomføring:

Del elevene inn i grupper på 3–4 elever. Elevene stiller seg gruppevis ca. 30 meter unna der du legger bokstavpose- ne. En og en elev fra hver gruppe løper frem og finner en bokstavpose som tas med tilbake til gruppen. Her skriver de opp og bøyer et sterkt verb med den aktuelle bokstaven. Deretter leveres den tilbake i bokstavhaugen og en ny hen- tes. Laget som først har fått godkjent fem sterke verb vinner.

Et eksempel: Gunnar løper frem til bok- stavposene. Han plukker opp bokstaven G og løper tilbake til gruppen med den- ne. Der finner de ut i felleskap at de kan bøye GIVE – GAVE – GIVEN. Berit tar med seg G-en tilbake til bokstavhaugen og plukker med seg en ny bokstav. Hun tar med seg F tilbake, og gruppen bøyer FORGET – FORGOT – FORGOTTEN i felleskap. Tony tar med seg F-en tilbake ... osv.

20. Tall og tallinjer på gulvet.

Utstyr: Tallinje

Gjennomføring:

Elevene jobber 2 sammen. En av elevene får en lapp på ryggen der det står et tall: eks 23. Eleven stiller seg på tallinjen (eks på 15) og spør: Er det større eller mindre enn 15? Den andre eleven svarer: større. Slik fortsetter de til de har funnet ut svaret

Variasjon:

- Lage oppgaver med addisjon og sub- traksjon. 20 stk. Svarene havner på 1 til 20 på tallinja.
- Del elevene i lag og gjennomfør

stafett. En fra hvert lag løper og henter en oppgavelapp som ligger på enden av tallinja. Løpe tilbake til laget sitt, finne svaret, løpe tilbake på tallinja og legge oppgaven der den hører hjemme. (13+3 skal ligge på ...? 16). Neste på laget sin tur til å løpe. Første laget som får lagt ut alle oppgavene på tallinja vinner.

21. Kaboompinnestafett

Utstyr: Ispinner der det er skrevet regnestykker på. Noen pinner står det skrevet «Kaboom».

Dette er en kaboompinner

Gjennomføring:

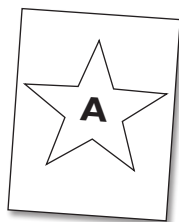
Del elevene i grupper og legg likt an- tall pinner i lik avstand fra hver gruppe. Elevene løper stafett. Etter tur henter elevene en pinne, løper tilbake til grup- pa som så løser oppgaven før neste elev henter en ny. Svarene kan skrives ned eller sies til lærer. Dersom en elev trek- ker en kaboompinne må denne løpe en strafferunde. Hele gruppa må også løpe strafferunde hvis de svarer feil.

22. Stjerne-ori- entering for de minste

Utstyr: Ark der det er tegnet en stjerne med en bokstav skrevet i stjerna, kart/flyfoto

Gjennomføring:

Lærer har plassert stjerneark med ulike bokstaver i hver stjerne rundt om i om- rådet og har laget kart/flyfoto der det



er markert hvor stjernene ligger. Antall stjerner er avhengig av hvor mange grupper klassen deles inn i. Elevene får i oppdrag av å se på kartet hvor de kan finne en stjerne. Elevene går til en valgt stjerne, leser bokstaven som står i stjerna og går tilbake til læreren. For hver stjerne som er besøkt sier elevene et ord som begynner på den bokstaven de fant. Når alle stjernene er besøkt og ordene sagt til lærer, er leken over.

23. Ordjakt for de minste

Utstyr: Lapper med eller uten bokstav- hus.

Gjennomføring:

Små bokstavhus med enkle ord (les, is, se, mor, far osv.) er gjemt rundt i klas- serommet. Elevene får et ark hvor det er like mange bokstavhus på som det er gjemt i klasserommet. Elevene får i oppdrag å finne alle husene med ord og skrive dem inn i husene på arke- ne. Oppgaven kan løses individuelt eller i grupper.

En variasjon kan være å gjemme ord skrevet uten bokstavhus og elevene kan få ekstra poeng hvis alle bokstavene befinner seg i rett etasje. En annen måte kan være å arbeide med konsonanter og vokaler hvor en skal bare finne vokalene blant bokstaver som er gjemt og skrive dem inn i bokstavhusene.

24. Lydleik for de minste

Utstyr: Noe som kan brukes som bind for øynene

Gjennomføring:

En blindebukk-versjon hvor vi jobber med vanskelige bokstaver som har lik lyd (eks «P» og «B» eller «M» og «N»). Elevene blir delt inn i grupper på tre og tre. En elev blir blindebukk som skal snu seg etter rett lyd. De to andre sier bok- stavlyden. Eleven som er blindebukk, får se bokstaven på en lapp før eleven blir blind. De to som skal lage lyd, får hvisket sin bokstav i øret.

Denne leken kan gjøres som vanlig blindebukk med mer bevegelse hvor omsorg for den blinde også kan være fokus. De som lager lyd, må passe på at den som er blind ikke ledes til å komme borti noe. En kan også stave enkle ord (eks: sil-fil, bål-nål) i stedet for bokstav hvor den blinde får se ordet først.

25. Hentediktat

Utstyr: Aktuelle ord på små lapper.

Gjennomføring:

Heng opp ord rundt omkring i klasse- rommet og kanskje også i garderoben/ gangen. Det kan være ord/ gloser man øver spesielt på. For eksempel ord med dobbelt konsonant. Elevene går til et ord, og leser det. De skal huske ordet (hvordan det skrives), gå tilbake til pulten sin og skrive det ned. De kan gå tilba- ke til det samme ordet dersom de har glemt hvordan det skrives.

Man kan også lage dette som er konkur- ranse mellom elevene. Førstemann som skriver ned alle ordene riktig, vinner.

Hentediktat er en metode som trener opp korttidsminnet til elevene. Kan brukes både i norsk og engelsk.

26. Hente oppgaver

Utstyr:

Lapper (gjerne laminerte) med små oppgaver/regnestykker, lapper med instruksjoner. To bokser for å oppbevare hver av settene med lapper. Elevene skal kunne trekke lappenene uten å «se seg ut» hvilken lapp de vil trekke.

Gjennomføring:

Boksen med oppgaver/regnestykker i er plassert ute eller i en annen del av bygget. Den andre boksen er plassert i klasserommet. Eleven må først trekke en lapp fra denne boksen før den får bevege seg til boksen med oppgaver/regnestykker. På denne lappen vil det stå hvilken måte eleven skal ta seg til «oppgaveboksen» og tilbake på. Eks. hinke, høyre hånd på venstre fot, gå baklengs, krype, hoppe med samle føtter osv.

Når eleven kommer tilbake til plassen sin igjen skal oppgaven løses. Når oppgaven er løst, og læreren har gitt vurdering, hjelp eller veiledning, skal eleven hente seg en ny oppgave på samme måte.

Aktiviteten kan tilpasses alle nivå og ferdigheter. Erfaringen er at oppgaven gjør det enkelt for læreren både å se hvem som er aktive, hvem som trenger hjelp og å vurdere underveis.

27. Langhus

Utstyr: Hagesakser, sager og kniver

Gjennomføring:

Klassen leser seg opp på temaet og lærer om langhusene som ble bygd i bronsealderen. Kanskje kan de lage

en målgitt tegning av et langhus de vil bygge. Etterpå drar klassen til et område som er tett med kratt. Elevene planlegger hvordan de kan lage sitt eget langhus og bygger dette. De må fjerne kratt og innrede huset. Når huse- ne er ferdige egner dette seg godt som arena for rollelek.

Husk å skaffe tillatelse fra grunneieren før byggingen starter..

28. Game of trash

Utstyr: Hansker til hver elev, noe å plukke søppel i, vekt.

Gjennomføring:

Dette er en konkurranse i kildesortering. Del elevene i grupper og klassen går til et område dere vet har mye søppel. Gruppene skal så innenfor en fastsatt tid finne flest mulig ting på arket. I tillegg får de ekstra poeng for å plukke mest søppel (i antall kg) og ekstra poeng for god sortering av søppel/samarbeid.

GAME OF TRASH		
Plast-flaske	Noe av tre	Plastpose
Sugerør	Noe av papir	Brusboks
Ispapir	Mindre enn 10 cm	Tau
Plastkanna	Kaffekopp	Noe av plast
Klesplagg	Kork	Noe av metall
Lenger enn 1 meter	Ballong	Ispinne
Snus	Drikkebe-ger	Q-tips

GAME OF TRASH		
Noe av glass	Sigarettsneip	Røykpakke
Sjokolade-papir		

29. Scavenger Hunt

Utstyr: Oppgaveark, kamera

Gjennomføring:

Små grupper skal finne det som står på arket ute i skolegården. Gruppene kan ta bilde av hver ting som de så viser til læreren etter at oppgaven er løst. Alternativt kan elevene tegne inn på et kart/flyfoto hvor de fant de ulike tingene.

1. Scavenger Hunt
2. Find something blue.
3. Find something yellow.
4. Find a rock.
5. Find two kinds of bark.
6. Find a flower.
7. Find something brown.
8. Find a worm.
9. Find a snail.
10. Find some trash.
11. Find a leaf.
12. Go to your teacher at the bench.

30. Formjakt i matematikk

Utstyr: Kamera eller mobil

Gjennomføring

Elevene deles i grupper. Dette er en konkurranse der det er om å gjøre er å ta bilder av så mange ulike geometriske figurer som mulig på 15 min.: Eks: rektangulære vindu, kumlokk som sirkler, tredimensjonale former, flaggstanga var en «stråle». Lekestativ kan være triangel... osv.

31. Ta et standpunkt!

Utstyr: En lapp med «Ja(enig)», en med «litt enig», en med «annet» og en med «uenig».

Gjennomføring:

En lapp legges i hvert hjørne i klasserommet. Læreren kommer med påstander og eleven skal gå til hjørnet som sier noe om deres mening. Når alle har valgt hjørne, må elevene argumentere for hvorfor det har stilt seg der. Læreren kan påstå: Det burde være lov med energidrikk på skolen, det er viktig med religionsfrihet, det er rett å skylde på de som fester for smittespredning av covid-19 o.l.

32. Verbstafett på nynorsk

Utstyr: Rokkeringer, ark med presens og perfektum og lapper med ulike verb skrevet i presens eller perfektum.

Gjennomføring

Elevene deles i grupper og starter i en ende av klasserommet. Hver gruppe har to rokkeringer. Lapp med «Presens» legges i den ene og «Perfektum» i den andre. På motsatt side av rommet ligger

en haug med lapper. Etter tur må elevene hente en lapp og legge ordet i riktig rokkering. Flest riktige lapper vinner.

33. Ordstafett på engelsk

Utstyr: Tavle, tusj/kritt

Gjennomføring:

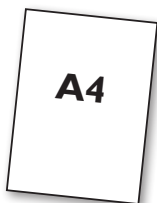
Del tavla i to med en strek. Skriv opp ord, litt hulter til bulter. Samme ord på begge sidene av streken, men slik at ordene er skrevet på norsk på en side og på engelsk på den andre siden. Klassen deles i to lag. Lærer leser ett av ordene som står skrevet på tavla (for eksempel på norsk) og de to første på elevene springer om kapp for å finne ordet (som står på engelsk på tavla) og klappe handa over rett ord. Ett poeng til den som er først. Så de to neste, og neste til alle ordene er brukt. Gjerne flere ganger. Laget med flest poeng vinner.

34. Engelsk grammatikk

Utstyr: A4-ark

Gjennomføring:

Elevene skal lære bruk av «who» og «which». Repeterer regelen. «Who» brukes alltid om mennesker og «which» brukes om alt annet. Elevene får to A4-ark. De skriver «who» på ett og «which» på det andre. Læreren leser en setning og teller til tre. På «tre» må alle reise seg og løfte handa med rett ord i været. Noen skriver poeng på hver elev og vinneren kan f.eks. få velge aktivitet i gymtimen.



35. Tall og mengde-memory

Utstyr: Lapper med ulike tall og lapper med tilsvarende mengder. Mange lapper med samme tall/mengde.

Gjennomføring:

Læreren legger lappene med tall i et rom/ved en vegg og lappene med mengdene i et annet rom/ved annen vegg. Elevene begynner ved den vegg der tallene er. På signal trekker elevene en lapp, løper til mengdelappene og skal da finne mengden til tallet og ta dette med tilbake til start. Dette kan man jo gjøre i forskjellige varianter og størrelser på mengder. Kan gjennomføres individuelt eller i gruppe, samlet, eller som stafett.

36. Klokka

Utstyr:

Øveklokke, lapper med digitale klokkeslett; Hel, halv, kvart på, kvart over.



Gjennomføring:

Denne aktiviteten kan gjennomføres i par, i grupper eller en og en. Lærer tar opp en lapp med et klokkeslett. En elev starter ca. 25-30m fra lærer, løper frem for å se på klokkeslettet, løper deretter tilbake til start, sier klokkeslettet, stiller inn øveklokka og løper tilbake til lærer for å få godkjent klokkeslettet. Eleven løper så tilbake til start og neste elev løper til lærer for å få nytt klokkeslett. Aktiviteten kan gjennomføres på ubegrenset tid eller tidsbegrenset ved å utføre så mange oppgaver en klarer i løpe av for eksempel 3 minutter.

37. LØKO stafett

Utstyr: LØKO-brett (både brett 12 brikker og 24 brikker kan brukes). Ulike LØKO-oppgaver i norsk, matematikk, engelsk eller andre fag i ulik vanskelighetsgrad.

Gjennomføring:

Del elevene i lag på 4. Hvert lag får et LØKO-brett og oppgavesett som ligger et stykke fra laget. Jo lengere avstand, jo mer fysisk aktivitet. Elevene arbeider i par. Første par løper til oppgavesettet og tar brikke nummer 1 og finner riktig svar. (Eks.: Se på arket om diftonger: Oppg. 1: «Båten ligger ved k-en». Der ser vi av svaralternativene at 2 er riktig svar på oppgaven. Da skal brikke 1 ligge på 2-tallet i LØKO-brettet. Elevene løper da tilbake til brettet og plasserer brikken på plass nummer 2). Så er det neste par sin tur. Elevene holder på til alle oppgavene er løst. Laget lukker LØKO-brettet og snur det rundt. Riktig svar på oppgavene vil gi et symmetrisk mønster. Ved feil svar snus kassetten og en gjør disse oppgavene på nytt.

38. Kortstafett

Utstyr: Kortstokk

Gjennomføring:

- Del elevene i 4 grupper der hver gruppe får tildelt hver sin farge i kortstokken (spar, kløver, hjerter eller ruter). Gruppene stiller seg i hvert sitt hjørne av rommet.
- Stokk og legg kortstokken i 4 bunker på en benk midt i rommet.
- Lagene skal så finne hver sin sort. De skal begynne med ess og avslutte med konge.

- Elevene skal etter tur løpe fram til benken med kortstokkene i 4 dunger, velge en dunge og lete etter rett kort. Finner man rett kort tas dette med tilbake. Finner man ikke rett kort i dungen, så løper man tilbake uten kort. (Hver deltager har bare lov til å se i en dunge. Da er det lurt å se hva som er i dungene og formidle til de andre på laget.)
- De som først har funnet alle tallene i sin farge, i stigende rekkefølge, vinner

39. Huske nøkkelsetninger

Utstyr: Ark med nummererte setninger.

Gjennomføring:

Klassen deles i grupper på 2-4 personer. Den første på gruppa springer frem til arket med setninger og leser setning nummer en mange nok ganger til at han husk er den. Så løper man tilbake til gruppa si og gjenforteller setningen til den neste i køen. Når den har fått setningen gjenfortalt, kommer han bort til læreren og sier den samme setningen. Er svaret godkjent kan gruppen gå til setning nummer to. Er svaret feil må gruppa prøve igjen. (Her må man av og til være litt grei som dommer). Poenget er at elevene skal få med seg sammenhengen og huske viktige elementer fra det man jobber med.

40. Innlæring av høyre og venstre

Utstyr: Kjegler, bind til å ha foran øynene

Gjennomføring:

Klassen deles inn i grupper på 3-5 elever. Hver gruppe skal ha stilt opp 3-5 kjegler foran seg. De fremste elevene tar bind foran øynene. De skal dirigeres og veiledes i sikk sakk mellom kjeglene av eleven som står som nummer to i køen. Når elevene har rundet den fremste kjeglen skal han snu og veiledes tilbake i samme mønster. En utfordring for større elever er at eleven som veileder skal veilede på engelsk.

41. Plassere ord i riktig ordklasse

Utstyr: Laminerte lapper med aktuelle ord og ordklasser.

Gjennomføring:

Klassen deles inn i gruppe på 2-4 elever. Læreren har på et bestemt området lagt ut så mange ord som han ønsker. En elev fra hver gruppe springer og henter et ord. Eleven blir enig med gruppa hvilken ordklasse ordet tilhører og plasserer det i riktig kategori. Øvelsen gjentar seg med neste på gruppa.

42. Speed-date

Utstyr: Ingenting

Gjennomføring:

Halve klassen stiller seg i en ring. Den andre halvdelene stiller seg mot en av de som allerede har stilt seg opp. Parvis diskuterer man et faglig spørsmål som læreren har stilt. Når elevene har diskutert oppgaven, roterer den ytterste ringen et hakk videre.

43. Bygge to og tredimensjonale figurer

Utstyr: Hyssing/garnnøster



Gjennomføring:

Elevene skal bygge to eller tredimensjonale figurer ved bruk av ting de finner ute. Kvister egner seg godt. Disse skal bindes sammen. Figurene må gis rette navn. Disse egner seg godt som konkretisering inne i klasserommet.

44. Preposisjoner i praksis

Utstyr: Ingenting

Gjennomføring:

Elevene stiller seg opp ved siden av stolen. Læreren bruker preposisjoner til å gi elevene beskjed om hvor de skal stå (ved siden av stolen, sitte under pulten, stå på pulten osv). Dette kan fint gjøres både på norsk og fremmedspråk.

45. Partall/oddetall med stein, saks, papir (1-2-3)

Utstyr: Ingenting

Gjennomføring:

Elevene beveger seg rundt i klasserommet. Når de treffer på en klassekamerat skal de bestemme hvem som tar partall og hvem som tar oddetall. Deretter skal de ta stein, saks, papir (1-2-3). På 3 skal de vise antall fingre mellom 1 og 5. Når begge elevene gjør dette, summerer man antall fingre som vises og avgjør om dette er et partall eller et oddetall. Den som gjetter riktig, vinner. (Eks: Per og Ole møtes. Per velger partall, mens Ole får oddetall. De sier 1-2-3. Da viser Per frem to fingre og Ole viser frem fem fingre. Da må man legge sammen $2+5=7$. Siden 7 er et oddetall vinner Ole.) Dette kan man gjenta flere ganger eller at den som taper ryker ut.

46. Gjenskape historiske hendelser eller malerier

Utstyr: kamera og diverse rekvisitter.

Gjennomføring:

Elevene blir introdusert for historiske hendelser eller malerier. De deles i grupper og får i oppgave å gjenskape hendelsen eller maleriet. Dette gjøres gjennom dramatisering eller bilder.

Eksempler på dette kan være å gjenskape bildet «Skrik» av Edvard Munch eller å dramatisere fortellingen om den syke munken i buddhismen.



47. Walk and talk

Utstyr: Ingenting

Gjennomføring:

Gi elevene en eller flere oppgaver eller en påstand der de skal komme frem til et svar eller ta standpunkt. Be elevene gå en runde ute eller inne i klasserommet mens de diskuterer oppgaven/påstanden.

48. Bli kjent med nærmiljøet

Utstyr: Ingenting

Gjennomføring:

Ta kontakt med aktører i nærmiljøet og la elevene skape et forhold til plassen de kommer fra. Dette kan være museum, den lokale bonden, hjørnesteinsbedriften, historielaget, det regionale friluftsrådet eller fugleforeningen. Disse kan ofte bidra med mange gode og aktive bidrag. Elevene kan enten intervju aktørene og/eller delta i aktiviteter som de deretter formidler.

49. Farmen/mesternes mester

Utstyr: Det du bestemmer at det skal konkurreres i.

Gjennomføring:

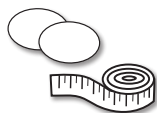
Del klassen opp i grupper og ta en dag ute (og inne) der dere konkurrerer i ulike øvelser.

Her er noen forslag:

Øksekast -Tautrekking -Melkespannholding -Luftpistolskyting -Saging -Lage et eventyr - Fyll bøtte med vann ved hjelp av et sugerør - Sitte i 90 graderen -Motbakkeløp - Sortere en kortstokk -Kaste egg - Planken - Gå på idealtid

50. Hvor mye tåler egget?

Utstyr: 2 egg per gruppe, målebånd og skrivesaker



Gjennomføring:

La elevene danne grupper på 3-4 stk. La elevene lage en hypotese om hvor høyt man kan slippe et egg fra og ned på en gressplen, men uten at egget knuser. Når elevene har laget og diskutert hypotesen, skal de gå til en gressplen. Der skal elevene bruke målebåndet og finne ut hvor høyt man kan slippe egget fra før det knuses. Begynn på 10 cm fortsett med 20 cm, 30 cm, 40 cm osv. Til slutt kan elevene kaste egget opp i lufta og se om det knuser.

51. Fremmedspråk (Spansk)

Utstyr: Mobiltelefon til å ta og sende bilder og setninger. Vi bruker Teamschatten for spanskgruppa.

Gjennomføring

Målet med denne aktiviteten er å lære bruken av verbene ser og estar. (Begge verbene kan oversettes til norsk med å være, og forveksles derfor lett. Ser betyr å være noe permanent (han er høy), mens estar betyr å være noe forbigående (jeg er syk) eller å være et sted, (jeg er på Nesna).

Elevene jobber i par og skal dra til fem forskjellige kjente steder i området rundt skolen. Her skal de ta bilder og fortelle hvor de befinner seg. (De skal da bruke estar). På hvert sted skal de bilde av en gjenstander de ser og beskrive gjenstandene. (De skal da bruke ser). Legg tekst og bilder på Teamschatten. Elevene kan bevege seg rundt ved å gå, løpe eller sykle.

Helsefremmende skoler i Nordland

Fysisk aktiv læring (FAL) er en av flere metoder som kan brukes for å sikre fysisk aktivitet i skolehverdagen. Høgskolen på Vestlandet har etablert et eget senter (SEFAL) som både forsker på denne metoden, men også tilbyr studier i metoden. Noen ansatte ved Nesna skole var de første som gjennomførte studiet og har siden tatt metoden i bruk i sin undervisningshverdag. På oppfordring fra Nordland fylkeskommune har de ansatte utarbeidet dette heftet.

Nordland fylkeskommune har som mål å motivere grunnskolene i Nordland til å bli helsefremmende skoler. Vi har erfart at en av utfordringene mange har er nettopp å sikre alle elevene daglig fysisk aktivitet og gjerne små økter med høy puls. FAL kan være en metode til å få dette til.

Vi håper dette heftet kan være til inspirasjon også for andre.

For mer informasjon om helsefremmende skoler kan dere sjekke denne nettadressen: <https://www.nfk.no/tjenester/folkehelse/barn-og-ungdom/helsefremmende-skole/>

Følg oss gjerne på vår Facebookside **Helsefremmende skoler i Nordland**.

Bjørn-Are Melvik, rådgiver Helsefremmende barnehager og skoler, NFK
Knut Berntsen, prosjektmedarbeider helsefremmende skoler, NFK og Salten friluftsråd



51 ideer

til fysisk aktiv læring (FAL)