



AKTIVITETSPLAN TIL HJEMMEUNDERVISNING I KROPPSØVING

Følg med på facebook siden [Trivselsprogrammet TL](#)
Her vil det bli lagt ut videoer av dagens aktiviteter.

UKE 1	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Move it	Spagaten	ABC 1-2-3	Regne- duellen	TL-dansen	Bevegelses- alfabetet
Utfordring	90-graderen	Planken	Hinderløype	Kortstokk- trening dag 1	Stjerne hopp

UKE 2	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Move it	Stein, saks, papir- opphopp	Just dance	Inn til midten	Spagaten	Yoga
Utfordring	Løp rundt bygningen 10 ganger	90-graderen	Dorulldagen	Kortstokk- trening dag 2	Aktivitetsirkel

På trivselslederskoler skal barn og ungdom være aktive og inkluderende – med store smil om munnen!



TRIVSELSLEDERS AKTIVITETSPLAN FOR HJEMMEUNDERVISNING I KROPPSØVING

Barn og ungdom bør være i variert fysisk aktivitet i minimum 60 minutter hver dag. Nå som skolebarna er hjemme, har vi i Trivselsleder laget en plan med forslag til hvordan barna kan fortsette å være aktive.

Med denne aktivitetsplanen ønsker vi å hjelpe skolene med ressurser som kan videreformidles til foresatte. Planen inneholder ulike fysiske aktiviteter som barna kan gjennomføre hjemme, enten alene eller sammen med familien sin.

Utdrag fra Utdanningsdirektoratet:

“Elevene har rett til å få opplæring, og det er skoleeiers ansvar å sørge for at elevene får opplæring. Skolen må sørge for god kommunikasjon med elever og foresatte, for eksempel via digitale læringsplattformer. Nå må skolene strekke seg så langt som mulig og legge til rette for at elever utfører skolearbeid hjemme.”

Kompetansemål

Etter 4. årstrinn:

- Utforske og gjennomføre leikar, idrettsaktivitetar, dansar og andre bevegelsesaktivitetar.
- Bruke kroppen til å utforske aktivitetar og utvikle grunnleggjande bevegelsar.

Etter 7. årstrinn:

- Utforske og gjennomføre leik og spel saman med andre i ulike bevegelsesaktivitetar.
- Øve på samansette bevegelsar, åleine og saman med andre.

Hvordan bruke aktivitetsplanen?

Aktivitetene kan gjennomføres med hele familien og er tilrettelagt slik at man også kan gjennomføre dem med 1-2 deltakere. Noen av barna vil også ha behov for hjelp til å lese og lære seg aktivitetene.

Fordeler med å være i fysisk aktivitet:

- Økt konsentrasjon og bedre læring
- Bedre mental helse og bedre helse generelt
- Bedre immunforsvar
- Økt matlyst

AKTIVITETER

UKE 1

MANDAG

Move it: Spagaten

I spagaten skal deltakerne duellere mot hverandre en mot en. Duellantene setter sin venstre fot mot hverandre og setter sin høyre bak sin venstre. De skal så gjøre en runde stein-saks-papir. Den som taper duellen flytter sin venstre fot bak og inntil den høye for så å flytte den høye inntil motstanderens venstre. Denne deltakeren er da på vei ut i spagaten. Taperen av neste runde gjør det samme. Jo flere runder man taper jo lengre ut i spagaten kommer man. Den som klarer å stå lengst vinner. Her gjelder det å være myk, ha god balanse og ikke minst være god i stein-saks-papir.

Utfordring: konkurranse i 90-graderen

Gå sammen med de du har rundt deg. Sett dere ned med ryggen inntil veggen med ca. 90 grader i kneleddet. Start stoppeklokken og hold ut så lenge dere klarer. Hvem er best i 90-graderen? Hvis du er alene noterer du tiden du fikk, så kan du utfordre andre senere. Gjennomfør denne øvelsen tre ganger i løpet av dagen.

TIRSDAG

Move it: ABC 1-2-3

Målet med denne aktiviteten er at man skal tegne bokstaver fra alfabetet i luften mens man teller. Når man tegner A sier man "én", når man tegner B sier man "to" osv. Her er det om å gjøre og komme så langt som mulig uten å stoppe opp for å tenke. Når dette blir for enkelt kan man gjøre det raskere.

Utfordring. Konkurranse i planken

Gå sammen med de du har rundt deg og still dere opp i planken. Start stoppeklokken og hold ut så lenge dere klarer. Hvem er best i planken? Hvis du er alene noterer du tiden du fikk, så kan du utfordre andre senere. Gjennomfør denne øvelsen tre ganger i løpet av dagen.

ONSDAG

Move it: Regneduellen

Deltakerne stiller seg i en sirkel. Bli enige om et tall mellom 5 og 20, for eksempel 12. En deltaker starter å si tallet 1, neste sier 2 osv. Den som skal si tallet 12 setter seg ned. Da starter neste på tallet 1 igjen. Hvem står igjen tilslutt?

Variant:

- Prøv å telle baklengs eller på engelsk.
- Bytt ut tall med alfabetet og bestem en bokstav som man må sette seg ned på.
- Når man må sette seg ned må man også løpe en runde rundt alle deltakerne.

Utfordring: Hinderløype

Lag en hinderløype med ting som du finner hjemme. Vær kreativ og legg gjerne til både balansehindre (kanskje med puter), noe du skal over og under (bord og stoler) og en blink der du skal treffe noe med en ball eller lignende. Konkurrer med andre om å komme gjennom hinderløypen på kortest mulig tid, eller nærmest mulig en idealtid.

TORSDAG

Move it: TL-dansen

Gå til: <https://trivselsleder.no/tl-dans> og lær deg en av TL-dansene. Invitér gjerne hele familien med!

Utfordring: Kortstokktrening dag 1

Utstyr: En kortstokk

Kortstokktrening skal gjøres to forskjellige dager. Hver av dagene trekker du 26 kort. Hver sort i kortstokken representerer en øvelse (som vist i skjemaet under). Trekker du en kløver skal du for eksempel gjøre knebøy og hvis du trekker en hjerter skal du gjøre spensthopp. Verdien på kortet bestemmer hvor mange repetisjoner du skal gjøre. Trekker du en kløver 5, skal du gjøre 5 knebøy. Bytt på å trekke kort.

DAG 1	
Kløver	Knebøy
Spar	Hoppe over hverandre
Ruter	Ligge på magen og klappe foran og bak
Hjerter	Spensthopp

FREDAG

Move it: Bevegelsesalfabetet

Man kan gjøre denne aktiviteten alene, i par eller grupper. Ved hjelp av bokstavene på neste side ser deltagerne hvilke bevegelser de skal gjøre. De kan f.eks. leke sitt navn, ett ord, ett verb, substantiv eller svaret på et spørsmål.

Et spørsmål kan f.eks. være "Hva heter hovedstaden i Norge?"

Svar: Oslo. Alle deltakerne skal da gjøre bevegelsene til bokstavene i ordet "Oslo".

A: Hopp 10 hopp (begge beina)	P: Gjør 20 myrstep
B: Hopp fem hopp på høyre bein	Q: Gjør 20 utfall
C: Hopp fem hopp på venstre bein	R: Gjør 20 armsirkler med strake armer i skulderhøyde
D: Gjør 10 froskehopp	S: Jogg på stedet, 45 sekunder
E: Hopp 10 skihopp	T: Spark i rumpen 10 ganger
F: Sitt ned på stolen og reis deg opp igjen, 10 ganger	U: Gjør 10 høye kneløft
G: Gå rundt pulten/bordet ditt fem ganger	V: Dans dine beste dansemoves i 20 sekunder
H: Gi high five til en venn fem ganger	W: Hopp fram og tilbake fem ganger
I: Gå 10 steg frem og fem steg tilbake	X: Hopp så langt du kan med samlede bein
J: Stå på ett bein, lukk øynene og tell til 10	Y: Smyg deg fram til den voksne i klasserommet og si hei
K: Snurr rundt fem ganger	Z: Hopp som en frosk til døren og tilbake til din plass
L: Hopp det lengste du kan, 10 ganger	Æ: Sitt på huk og beveg deg sittende fram fem meter
M: Hopp på venstre bein og snurr fem ganger	Ø: Beveg deg som en pingvin og gå rundt en voksen i rommet
N: Hopp på høyre bein og snurr fem ganger	Å: Gå som en krabbe til tavlen og tilbake
O: Gjør 10 indianerhopp	

Utfordring: Stjernehopp konkurranse

Sett stoppeklokken på ett minutt nedtelling. Hopp så mange stjernehopp du klarer før tiden er ute. Er du alene noterer du hvor mange hopp du klarte, så kan du utfordre andre senere.

Gjennomfør denne øvelsen tre ganger i løpet av dagen.

UKE 2

MANDAG

Move it: Stein, saks, papir-opphopp

Spill stein, saks, papir mot hverandre. Den som taper må hoppe så høyt de kan. Hvis det blir uavgjort må begge hoppe. Hold på i to minutter.

Variant:

- I stedet for å hoppe kan dere bli enige om andre bevegelser. For eksempel: Stupe kråke, armhevninger osv.

Utfordring: Løp rundt bygningen du bor i 10 ganger

Enten du bor i et hus eller en blokk skal du ut å løpe fem runder rundt bygningen. Bruk stoppeklokke for å se hvor lang tid du bruker på de fem første rundene, skriv ned tiden. Deretter skal du løpe fem runder motsatt vei og forsøke å løpe på akkurat samme tid. Er dere flere kan dere løpe sammen. Ta vare på differansen du fikk mellom de første fem rundene og de siste fem slik at du kan utfordre andre senere.

TIRSDAG

Move it: Just dance

Følg linken for å lære deg ulike danser på Just Dance på YouTube. Få gjerne med flere i familien.

https://www.youtube.com/channel/UChljW4BWKLqpojTrS_tXomg

ONSDAG

Move it: Inn til midten

Denne aktiviteten fungerer aller best når man er fire eller flere. Inviter vennene dine og lek sammen over web.

Velg én leder og del resten av deltagerne inn i to lag. Lagene stiller seg hver for seg i grupper. Lederen av leken stiller seg i midten og skal lese opp en utfordring. Deretter teller han/hun til fem. Lagene må innen tellingen er fullført ha valgt én deltager som skal løpe inn til midten og gjennomføre utfordringen. Dersom deltageren ikke er på plass innen tiden er ute får ikke laget delta den omgangen, og får dermed helle ikke noen poeng.

Utfordringen kan for eksempel være: "Hvem kan bjeffe best?" Da skal deltagerne som er plukket ut prøve å lage den beste bjeffelyden. De får ca. 10 sekunder hver på sin gjennomføring. Lederen bestemmer hvem som har den beste fremføringen, og gir ett poeng til det laget. Det laget som først har nådd syv poeng vinner.

Utfordringer:

- | | |
|---|---|
| 1. Hvem har størst sko? | 14. Hvem kan stirre lengst uten å blunke? |
| 2. Hvem har minst sko? | 15. Hvem har flest farger på seg? |
| 3. Hvem lager best racerbil lyd? | 16. Hvem har de grønneste øynene? |
| 4. Hvem kan beatboxe best? | 17. Hvem spiller den beste luftgitaren? |
| 5. Hvem kan skyggebokse best? (Etterligne en bokser). | 18. Hvem er den beste apekatten? |
| 6. Hvem bjeffer best? | 19. Hvem har de beste dådyrøynene? |
| 7. Hvem har de høyeste sokkene? | 20. Hvem har det lengste navnet? |
| 8. Hvem hopper lengst? (Stillestående sats). | 21. Hvem kan si alfabetet fortest? |
| 9. Hvem har den lengste tungen? | 22. Hvem kan plystre lengst på utpust? |
| 10. Hvem står lengst på hendene? | 23. Hvem kan gå lengst ned i spagat? |
| 11. Hvem vinner stein, saks, papir? | 24. Hvem har lengst hår? |
| 12. Hvem kan mime en bjørn? (Ikke lov å lage lyd). | 25. Hvem kan knipse høyest? |
| 13. Hvem kommer lengst på 7 skritt? | |

Utfordring: Dorulldagen

Bondesjakk

Utstyr: 9 gjenstander (tallerkener, ark, el.), 2 ulike fargetusjer og 6 doruller

Start med å lage et rutenett med 9 ruter, av for eksempel ark eller tallerkener, i den ene enden av stua og en startstrek i den andre. Del dere inn i to lag, der hvert lag får 3 doruller. Merk dorullene med en farge til hvert lag. Målet med leken er å få 3 på rad. Dette kan oppnås både diagonalt, vertikalt og horisontalt. Samtidig må man prøve å forhindre at den motsatte gruppa ikke får tre på rad. En fra hvert lag løper bort til rutenettet for å legge ned første dorull og løper tilbake for å veksle med neste på laget. Er man alene henter man neste dorull og løper til rutenettet og legger ned dorullen. Om laget ikke får 3 på rad når alle dorullene er plassert ut fortsetter de på samme måte ved å flytte en av sine egen doruller til et ledig felt. Er man alene på laget må man løpe tilbake til startstreken mellom hvert flytt.

En variasjon kan være å bruke større deler av huset (trapp, etg. osv.) eller å lage et rutenett på 16 gjenstander og 4 doruller pr. gruppe.

Limbo

Utstyr: 1 dorull, langkost el. og et målebånd

En holder stangen, mens den andre prøver å komme under med en dorull balansert på kroppen. Stokken senkes lavere og lavere for hver runde. Sett gjerne på noen fengende rytmer og dans i vei. Den som klarer å komme under den laveste stokken uten å miste dorullen vinner.

Dorulltårn

Utstyr: 6-7 doruller

Stå i en planke med ansiktet mot hverandre og med 6-7 doruller liggende i mellom dere. Første deltaker starter med en dorull, den andre følger opp med neste dorull. Sammen skal dere bygge så høyt tårn som mulig med dorullene mens dere står i plankeposisjon.

Den store utfordringen

Utstyr: 2 doruller, musikk

<https://www.youtube.com/watch?v=6A2VgBu8oJ4> (sangen)

https://www.youtube.com/watch?v=CswK7e_Bep8 (Utfordringen, uten dorull)

Hold armene rett frem med håndflatene vendt mot gulvet. Plasser en dorull oppå hver hånd og følg sangen med knebøy (se link). "Sally goes up" -stående, "Sally goes down" - ned i knebøy. Fortsett slik gjennom hele sangen.

TORSDAG

Move it: Spagaten

I spagaten skal deltakerne duellere mot hverandre 1 mot 1. Duellantene setter sin venstre fot mot hverandre og setter sin høyre bak sin venstre. De skal så gjøre en runde stein-saks-papir. Den som taper duellen flytter sin venstre fot bak og inntill den høye for så å flytte den høye inntil motstanderens venstre. Denne deltakeren er da på vei ut i spagaten. Taperen av neste runde gjør det samme. Jo flere runder man taper jo lengre ut i spagaten kommer man. Den som klarer å stå lengst vinner. Her gjelder det å være myk, ha god balanse og ikke minst være god i stein-saks-papir.

Utfordring: Kortstokktrening 2

Utstyr: En kortstokk

Kortstokktrening skal gjøres to forskjellige dager. Hver av dagene trekker du 26 kort. Hver sort i kortstokken representerer en øvelse (som vist i skjemaet under). Trekker du en kløver skal du for eksempel gjøre knebøy og hvis du trekker en hjerter skal du gjøre spenst hopp. Verdien på kortet bestemmer hvor mange repetisjoner du skal gjøre. Trekker du en kløver 5, skal du gjøre 5 knebøy. Bytt på å trekke kort.

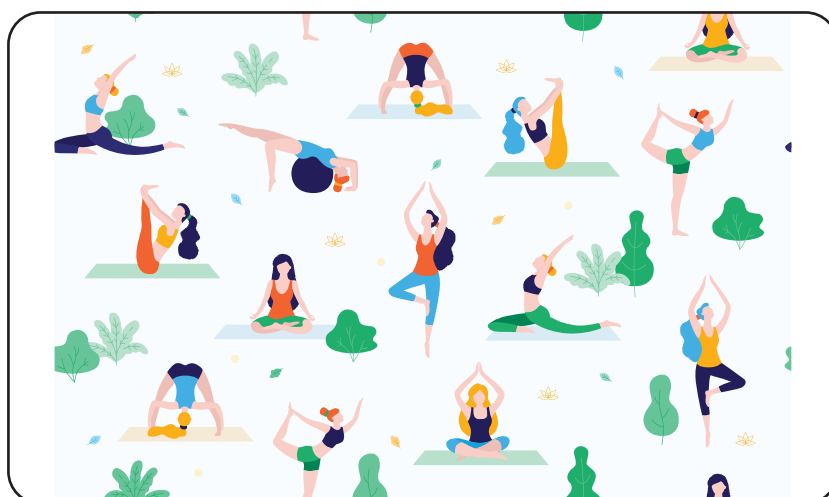
DAG 2	
Kløver	Pushups
Spar	Rygg til rygg-knebøy
Ruter	Planke med strake armer mens du slår deg på skulderen
Hjerter	Trappeløp







FREDAG

Move it: Terningyoga

Utstyr: 1 terning

Velg ut seks ulike yogaøvelser fra bildene under, én til hvert tall på terningen. Lag navn på øvelsen og legg de inn i skjemaet under. Kast terningen og gjør den øvelsen terningen viser. Bytt på å kaste terningen.



Terning	Øvelse (noter selv hvilken øvelse du har valgt her)
	
	
	
	
	
	

Utfordring: Aktivitetssirkel

Gjennomfør en treningsøkt hjemme med familien din. Gjør hver av øvelsene i skjemaet under i ett minutt med 30 sekunders pause mellom hver øvelse. Gjenta dette to eller tre ganger. Lykke til!

Tips: Sett gjerne på god musikk for ekstra motivasjon!

Øvelse 1	Høye kneløft
Øvelse 2	Legg deg ned på magen og reis deg opp igjen (burpees)
Øvelse 3	Planken
Øvelse 4	Push ups
Øvelse 5	Tåhev
Øvelse 6	Hoppende utfall