



Telemark
FYLKESKOMMUNE



Vestfold
FYLKESKOMMUNE



Liv og røre i videregående skole

Undervisningsopplegg fra lærende nettverk, vår 2025



Foto: Guro Høydal

Undervisningsoppleggene
er basert på
kompetansemål fra
fagfornyelsen

Vellykka samling for videregående skoler

Våren 2025 ble det gjennomført lærende nettverk for de videregående skolene i Vestfold og Telemark som er med i Liv og røre. På samlingen var det satt av tid til en praktisk økt med fysisk aktiv læring (FAL) der lærerne fra helse- og oppvekstfag delte egne undervisningsopplegg med hverandre.

I dette kompendiet er alle undervisningsoppleggene samlet. Her finner du idéer til hvordan man kan bruke FAL som undervisningsmetode og tips til konkrete undervisningsopplegg som lærerne kan justere og tilpasse sin egen klasse.

På våre nettsider www.vestfoldfylke.no og www.telemarkfylke.no kan du finne flere kompendier med undervisningsopplegg fra samlinger vi har hatt tidligere.

Kompendiets oppbygning

Foran i kompendiet er det et kapittel med gode måter å organisere fysisk aktiv læring på, og ett kapittel bakerst med tips til ulike 5-minuttere (avbrekk fra stillesitting) som er populære blant elever og lærere.

Videre er kompendiet delt inn i undervisningsopplegg for:

- Vg1 helse- og oppvekstfag
- Vg2 helse- og oppvekstfag

Oppleggene er sortert etter klassetrinn. Opplegg som kan brukes på flere trinn, og i flere fag, er kun satt inn én gang. Undervisningsopplegg som kan brukes på alle trinn er plassert til slutt. Bakerst i kompendiet ligger det vedlegg til enkelte av undervisningsoppleggene.

Vi håper at dette kompendiet kan være til inspirasjon når dere bruker fysisk aktiv læring som et metodevalg og som en variasjon i undervisningen.

Det oppfordres til å periodefeste,- og timeplanfeste fysisk aktiv læring.

Takk for alle gode bidrag!

Eli Haraldsen

Leder, Liv og røre i Vestfold

Guro Høydal

Leder, Liv og røre i Telemark

Monica Sundbø

Liv og røre lærer

Slik kan du navigere i dokumentet

Kompendiet er satt opp i en interaktiv PDF. Du kan navigere i dokumentet ved å klikke i innholdsfortegnelsen, på hyperlenket tekst eller ved å bruke bokmerkene i PDF'en

Innhold

Vellykka samling for videregående skoler.....	1
Ulike måter å organisere fysisk aktiv læring på.....	3
Sveive hoppetauet.....	5
Løype med rokkeringer	6
Undervisnings-opplegg vg1.....	7
Arbeid med faguttrykk	8
Forming og estetiske fag	9
Påkledning i barnehage, skole og sykehjem ved minus 10 grader.....	11
Undervisnings-opplegg vg2.....	14
Stjerneorientering	15
Repetisjon av sykdom til prøveeksamen.....	16
Tips til ulike 5-minuttere – et avbrekk fra stillesitting	17
Sola skinner på	18
Rød og blå.....	19
Tok deg!	20
Vedlegg	21
Vedlegg 1: Laminerte bilder av klær og sko	21

Ulike måter å organisere fysisk aktiv læring på



Hva	Hvordan
Stjerneorientering	Poster henges opp rundt om i skolegården. Gruppene løper til en post, diskuterer seg frem til et svar, før de løper til lærer for å sjekke om de får godkjent. Deretter løper de til neste post. For hver post de får godkjent, krysser læreren av på tabellen gruppa har med seg
15 gjelder - gjemsellek	En person «har den». Denne personen roper «15 gjelder» og alle som er med må ta på denne personen før de har 15 sekunder på å gjemme seg. Den som teller har tre skritt på å finne de som har gjemt seg. Dersom man blir sett så går man til læreren, svarer på en oppgave og så er man med igjen neste gang det telles. Den som har den roper nå «14 gjelder» og alle som har gjemt seg må løpe frem, ta på denne personen før de har 14 sekunder på å gjemme seg. Slik fortsetter det
Kanonball	Marker en bane ved hjelp av kjepler. Spill vanlig dansk kanonball. Når man blir tatt må man ut for å gjøre en oppgave og deretter er man med igjen. Alternativt så kan de som blir tatt gjøre en aktivitet for å komme seg med igjen. Da arbeider man med oppgaver når lærer blåser i fløyta. Denne varianten sikrer at alle får jobbet.
Løp, le, si noe	En på gruppa løper til midten av banen, slår en terning og gjør den aktiviteten terningen tilsier. Deretter løper man videre til teksten som ligger på i enden av banen. Her memorerer man en setning, før man løper til gruppa og sier setningen høyt. En annen på gruppa skriver ned hva som blir sagt, før den løper til midten. Slik fortsetter det.
Løpende tankekart	Eks. Legg et ark litt unna, med overskriften: «Islam» Elevene løper en og en, og skriver en ting som de forbinder med Islam. Da vi gjennomførte dette i gymsalen, la vi inn en aktivitet hvor gruppa først skulle skrive ned seks aktiviteter, en for hver side på en terning. Før man kunne løpe over banen for å skrive noe, måtte terningen trilles og alle måtte gjøre det terningen tilsa.
Kahoot	Man lager en quiz på www.kahoot.com , eller bruker en som allerede er der. Man setter ut kjepler i samme farge som svaralternativene, gjerne i hvert hjørne. Når spørsmålet kommer på skjermen løper elevene til den kjepla som tilsvarer svaret de mener er riktig.
Nedtelling	Elevene jobber med oppgaver i klasserommet. Lærer setter på en nedteller på smartborden (f. eks). https://www.timeanddate.no/klokka/alarm). Når nedtellingen er ferdig gjennomfører man en aktivitet som klassen har blitt enig om

Sveive hoppetauet

Fra Monica Sundbø,
Liv og røre lærer

Trinn: ☒ grunnskole ☒ videregående skole

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• Kommer helt an på hvilke oppgaver man bruker, så det kan være flere ulike kompetansemål
Utstyr	• Skriveperm med oppgaver/eventuelt bruke bok • Kjeglehatte • Hoppetau med en ball bundet i enden
Kort beskrivelse av aktiviteten	• En lærer eller elev har i oppgave og sveive hoppetauet. • Rundt ligger mange kjeglehatte • En og en løper og henter en kjeglehatt • Når de har samlet fem kjeglehatte skal hele gruppe løse tre oppgaver sammen • Hvis man blir truffet av ballen når man henter en kjeglehatt må man levere tilbake kjeglehattene, og starte på nytt med å samle inn fem kjeglehatte, før gruppa kan løse oppgavene • Hvis man har samlet fem og løst oppgaver, og blir truffet, mister man ikke de første fem, men de man har så langt i «ny runde»
Tips!	• Med tilpassa oppgaver passer denne aktiviteten både i grunnskolen og videregående skole • Kan løse oppgaver en og en også • Man kan samle et annet antall kjeglehatte før man løser oppgaver

Løype med rokkeringer

Fra Monica Sundbø,
Liv og røre lærer

Trinn: ☒ grunnskole ☒ videregående skole

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• Kommer helt an på hvilke oppgaver man bruker, så det kan være flere ulike kompetansemål
Utstyr	• Skriveperm med oppgaver/eventuelt bruke bok • Kjeglehatte • Rokkeringer
Kort beskrivelse av aktiviteten	• Lager to løyper av 10 rokkeringer og med kjeglehatte plassert inne eller utenfor. • Elevene hopper to og to, en i hver løype • De må ikke treffe kjeglehatten når de hopper i rokkeringene. De kan ha en fot innenfor og en utenfor der det passer • I enden av løypa ligger det spørsmål som elevene skal svare på før de neste to starter
Tips!	• Med tilpassa oppgaver passer denne aktiviteten både i grunnskolen og videregående skole • Kan også hoppe og løse oppgaver en og en

Undervisnings- opplegg vg1



Arbeid med faguttrykk

Fra Holmestrand vgs

Fag: Programfag yrkesfag

Trinn: ☒ Vg1

☒ Vg2

☐ Vg3

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• vise relasjonsferdigheter og reflektere over egen atferd (vg1 komm.) • gjøre rede for hva lek er, og lekens betydning for barn og unges læring og utvikling, og legge til rette for ulike former for lek tilpasset alder-, modning- og funksjonsnivå (ped.arb.) • beskrive didaktiske metoder i det pedagogiske arbeidet som bidrar til motivasjon og fremmer glede og mestring (ped.arb.) • gjøre rede for prinsippene for anerkjennende kommunikasjon og vise slik kommunikasjon i praksis (komm.)
Utstyr	• aviser
Kort beskrivelse av aktiviteten	• elevene setter seg i ring • en står i midten med en avis i hånda. • det velges en som starter. • denne sier et navn -> denne personen må så si et faguttrykk før den blir «slått med avisen». Rekker han/hun ikke dette, bytter han/hun plass med personen i midten.
Tips!	• denne aktiviteten kan man evt. utvide med at den neste må forklare hva fagordet betyr før han/hun blir slått med en avis.

Forming og estetiske fag

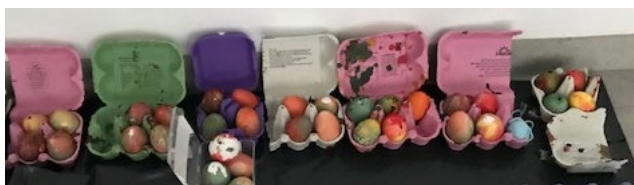
Fra Holmestrand vgs

Fag: Tverrfaglig arbeid med barn og unge, praksisforberedelser

Trinn: ☒ Vg1 ☒ Vg2 ☒ Vg3

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	Vg1: • Eleven skal gjøre rede for hvordan forbruk og aktiviteter påvirker miljøet, og reflektere over hvordan man kan ta miljøbevisste valg i yrkesutøvelsen (helse) Vg2: • Eleven skal planlegge, gjennomføre-, vurdere og dokumentere praktisk-estetiske aktiviteter i det pedagogiske arbeidet for barn og unge (ped.arb.)
Utstyr	Del 1: • Egg • Fyrstikker • Sytråd • 3 poser Herdins fargebeis, ulike farger (rød, grønn, gul) – røres ut i 1 liter kokende vann Del 2: • Lim • Aviser • Ballonger • Papp • Sakser • Limpistoler • Kvister • Byggsaum • Bløtt papir • Piperensere • ++
Kort beskrivelse av aktiviteten	• Elevene kan selv velge hva de vil lage, materialer de trenger og hvordan de vil lage dette.

	• Det å jobbe med dette er et bevisst valg, da vi ser at elevene har lite kjennskap til hvordan de kan jobbe praktisk med barn og unge Del 1: • Eggene hules forsiktig og eggehvite og plomme blåses ut • Deretter finner man fyrstikker og sytråd og fester dette i egget • Egget «fiskes» i beisen og henges til tørk Del 2: • Her er det ulike alternativer på hva man kan lage.. ○ Fisk/påskeegg v decoupage på ballong ○ Fisker, maneter e.l. av papp ○ Større fisker- f.eks. hval, hai, maneter og koraller osv
Tips!	• For å få dette enda bedre faglig forankret har vi i ettertid koblet aktivitetene til: ○ De 5 utviklingsområdene – MISSE ○ Fagord og faguttrykk ○ Teorier som passer inn i slike aktiviteter



Påkledning i barnehage, skole og sykehjem ved minus 10 grader

Fra Holmestrand vgs

Fag: Passer inn i flere fag

Trinn: ☒ Vg1 ☒ Vg2 ☐ Vg3

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• Beskrive didaktiske metoder i det pedagogiske arbeidet som bidrar til motivasjon og fremmer glede og mestring (ped.arb.) • Planlegge, gjennomføre, dokumentere og vurdere aktiviteter for barn og unge som fremmer god helhetlig helse (ped.arb.) • Gjøre rede for prinsippene for anerkjennende kommunikasjon og vise slik kommunikasjon i praksis (komm.) • Gjøre rede for betydningen av et godt selvbilde og en trygg identitet for barn og unges livsutfoldelse og skaperglede (komm.) • Drøfte hva brukermedvirkning og medbestemmelse betyr i møte med barn, unge og foresatte og vise hvordan dette kommer til syne i praksis (y-liv)
Utstyr	• Klær og sko • Eventuelt bilder av klær og sko – gjerne ferdig laminerte i mange eksemplarer, til bruk i flere grupper samtidig
Kort beskrivelse av aktiviteten	• Elevene deles i grupper • Sammen skal de diskutere seg fram til hva de trenger av klær og utstyr
Tips!	• Elevene jobber i grupper • En og en løper frem, henter et kort med klær/sko og skal begrunne valget – sammenlikne valg til gruppene til slutt

Vedlegg 1: Laminerte bilder av klær og sko

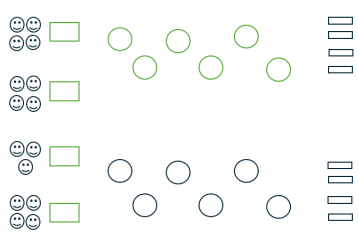
Matche begreper, H1

Fra Skogmo vgs

v/ Monica H Thorsnes

Fag: Helse

Trinn: ☒ Vg1 ☐ Vg2 ☐ Vg3

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	H1: beskrive hvordan kroppen er bygd opp, og hvordan den fungerer. Aktiviteten kan også fungerer i alle andre kompetansemål.
Utstyr	• Ark med begreper (her: fra nervesystemet) • Lapper med begrepsforklaringer. • Rocke-ringer.
Kort beskrivelse av aktiviteten	Del elevene i 4 grupper Gruppene står bak en startsstrek, hver gruppe har sitt brett med begrep. 6 rocke-ringer ligger i sikk-sakk mønster foran lagene. I enden av rocke-ringene ligger x antall lapper med forklaringer på begrepene.  Dette er som en stafett; en elev fra hver gruppe løper/ hopper fra rocke-ring til rocke-ring, henter et begrep og løper tilbake til laget og brettet. Der blir gruppa sammen enige om hvor forklaringen skal ligge; og legger lappen på rett begrep. Lærer gjennomgår når alle elevene har fått alle begrepene på plass.

Tips!	Demp konkurranse-nivået, så elevene oppmuntres til gode diskusjoner uten for mye stress, så det legges til rette for læring. For å heve vanskeligheten på oppgaven, kan det legges ved forklaringer som er feil, men som likner (da altså flere forklaringer enn det er begreper) Presiser at det kun kan hentes én og én lapp.
--------------	--

Undervisnings- opplegg vg2



Stjerneorientering

Fra Kragerø vgs

v/ Lars Erik K. Olsen

Fag: Yrkesliv

Trinn: ☐ Vg1 ☒ Vg2 ☐ Vg3

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• Elevene skal kunne drøfte hva det vil si å være en profesjonell yrkesutøver og god rollemodell i barne- og ungdomsarbeiderfaget.
Utstyr	• Ulike lapper med spørsmål og fysisk aktivitet (spenstopp, planke, push-up, osv.)
Kort beskrivelse av aktiviteten	• Bruker stjerneorientering • Elevene blir delt i grupper med to personer i hver gruppe. • Elevene løper ut til en post, løser oppgaven og kommer tilbake til lærer for å forklare/ fortelle/ beskrive svaret. Er det riktig er det ut til ny post.
Tips!	• Elevene må ha forkunnskaper i forkant av økta for å få større utbytte av økta. • Et alternativ er å bruke terning som avgjør hvilken post de skal til.

Repetisjon av sykdom til prøveeksamen

Fra Thor Heyerdahl vgs

v/ Anette Eidem

Fag: Helsefremmende

Trinn: ☐ Vg1 ☒ Vg2 ☐ Vg3

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	Du skal kunne gjøre rede for de vanligste sykdommene hos barn, unge og eldre, foreslå tiltak og delta i grunnleggende sykepleie.
Utstyr	God plass, så elevene kan bevege seg rundt
Kort beskrivelse av aktiviteten	- Alle elevene står spredt. Snur seg mot en medelev og danner par. - Lærer bestemmer tema (denne gang sykdommen Parkinson). - Elevene i hvert par bytter på å fortelle hverandre kort om Parkinson. - Når de anser seg ferdige, rekker de opp hånden, ser seg rundt og finner en annen/ny medelev (som også rekker opp hånden). - Går bort til denne/møtes på midten og forteller hverandre kort om sykdommen (gjør noe nytt/annet enn det de sa i stad, eller kanskje noe de fikk fra medelev). Rekker opp hånden og finner en ny medelev osv til lærer bestemmer at tiden over.
Tips!	- Kan gjøres i alle programfagene, med alle sykdommer og andre ulike emner. Det kan brukes som innledning til nytt tema (hva kan elevene om dette fra før), eller som her repetisjon før prøveeksamen. - Utfordre elevene til å bevege seg rundt og bruke rommet og finne medelever lengst unna. - Ikke lov å prate med samme medelev flere ganger (trener også på kommunikasjon og samhandling)

Tips til ulike 5-minuttere – et avbrekk fra stillesitting



Sola skinner på

Fra Kragerø vgs
v/ Lars Erik K. Olsen

Utstyr	Ingen tingen. Men kan bruke rocke ringer eller kritt ute.
Kort beskrivelse av Aktiviteten	• Elevene står i en stor ring rundt en elev i midten. • Eleven i midten sier «sola skinner på de som liker Cola eks. • Alle som liker Cola må bytte plass, den eleven som ikke finner ny plass må i midten. • Det blir mer synlig om elevene står i rocke ringer eller sirkler på bakken.

Rød og blå

Fra Skogmo vgs

v/ Monica H Thorsnes

Utstyr	Flate kjepler i to farger. Totalt antall kjepler tilsvarende antall personer. Om ti deltakere; eksempelvis 5 røde og 5 blå.
Kort beskrivelse av aktiviteten	- Kjepler i to farger lagt ut på to rekker parallelt. - Elevene stiller seg opp bak hver sin kjeple, med ansiktet mot hverandre.  - Lærer (eller en elev som leder aktiviteten) roper ut fargen på en av kjeplene. Ropes det eks «RØD!», skal de som står ved de blå kjeplene fange de som står ved de røde – og motsatt når det ropes «BLÅ!». Man roper den fargen som skal fanges. TIPS: Etter to ganger kan man la hele gruppa rotere en gang mot høyre, da får alle nye motstandere.

Tok deg!

Fra Skogmo vgs

v/ Monica H Thorsnes

Utstyr	• Ingenting
Kort beskrivelse av aktiviteten	• Elevene går sammen to og to og stiller seg på to rekker med ansiktet mot hverandre. • Hver elev legger håndflatene sine mot hverandre og holder fingertuppene mot sin medelev.  The image shows two students, a male and a female, facing each other on a green field. They are holding their hands up, palms facing each other, with fingers spread, as if playing a hand game. In the background, there are banners for 'CaféBank' and 'Sjå'. • Poenget er nå å prøve å slå hverandre på utsiden av hånden med en av hendene, da «vinner» man ett poeng. Før hver runde, starter man med å telle til 3. • Man kan telle førstemann til 5 poeng – der hvert slag på motstanderens ytterhånd gir ett poeng, eller gjøre aktiviteten på tid. Eks hvem får flest poeng på 15 sekunder. TIPS: Roter mot høyre etter en stund, så får man nye partnere.

Vedlegg

Vedlegg 1: Laminerte bilder av klær og sko











































































Telemark
FYLKESKOMMUNE

telemarkfylke.no

Postadresse:

Postboks 2844
3702 Skien

Besøksadresse:

Torggata 18
3717 Skien

Tlf. 35 91 70 00
post@telemarkfylke.no

