

Aktivitetshäfte

- fagsamling for SFO-ansatte

Karoline Riis

97035171

Karoline.riis@idrettsforbundet.no

Gvarv, 31.01.2024



Innhold

- Aktivitetslederrollen
- Tips til den som skal lede aktiviteten
- Aktiviteter;
 - hva, hvordan, og variasjon på aktivitetene
 - tips og triks

Aktivitetslederrollen

- Legge til rette for at barn opplever glede, trygghet og mestring gjennom aktivitet.
- Være et godt forbilde (ordbruk, kroppsspråk)
- Tydelig og trygg voksen
- «Se» alle
- Være engasjert/»tilstede»
- Forståelse og empati

Tips til den som skal lede aktiviteten:

- Planlegg aktiviteten godt;
 - Hvor skal aktiviteten gjennomføres?
 - Trengs det utstyr til aktiviteten?
 - Hvilke rammer skal aktiviteten inneholde?
- Gjør det enkelt!
- Skap trygge rammer for at alle kan delta
- Kom raskt i gang
- Tillat å «feile», gi nye aktiviteter flere sjanser (gjerne 3-4 ganger)

Aktivitet 1

HVA	HVORDAN	VARIASJON	TIPS
Stein saks papir stigen	Lag en bane med 4-6 ulike soner i en trappetige. Alle deltakerne starter felles i sone 1. Når aktiviteten starter begynner alle å ta stein saks papir mot hverandre, vinner du en duell rykker du opp til sone 2. Taper du en duell, forblir du i sone 1. Når du har kommet til sone 2 fortsetter du å ta stein saks papir med en deltaker du møter i samme sone. Vinner du i sone 2, rykker du opp til sone 3, taper du i sone 2 rykker du ned til sone 1 igjen. Målet er å komme seg til sone 4 og vinne en duell i sone 4.	For at aktiviteten skal vare lenger. Kan man si at man må jobbe seg oppover til sone 4 x antall ganger for å vinne.	Her er det lurt å ha en dommer, som kan ta imot spørsmål og hjelpe deltakerne med å forflytte seg til riktig sone.



Aktivitet 2

HVA	HVORDAN	VARIASJON	TIPS
Bokstavleken	<p>Del inn i grupper bestående av 5-8 deltakere. Hver gruppe er et lag. Alle starter felles bak strek A og skal løpe over strek B på andre siden av banen. Kommandøren står i midten av banen og sier en bokstav (A, B, C osv.). Når bokstaven blir ropt av kommandøren, skal alle lagene forflytte seg fra strek A til strek B og lage bokstaven.</p> <p>Det laget som lager bokstaven først ferdig og får den godkjent av kommandøren, får 1 poeng.</p> <p>Når poenget er utdelt, er det ny felles start fra strek A. Første laget til 5 poeng har vunnet.</p>	Det er også mulig å dele inn i større grupper på 10-15 personer og lage enkle ord istedenfor en bokstav. (Bil, Båt, Hus etc.).	<p>Ute lager vi bokstaven gjerne stående. Inne kan man legge seg på bakken og utforme bokstaven.</p> <p>PS: Alle på laget må være involvert i bokstaven for at den skal være tellende.</p>



Aktivitet 3

HVA	HVORDAN	VARIASJON	TIPS
Ball-sisten	<p>Her er det to stykker som starter i et par. Dette paret skal forsøke, som i vanlig sisten, å ta resten av deltakerne. Spillet avsluttes enten når det kun er en person som står igjen, eller når de som har den har tatt alle.</p> <p>Personen med ballen, kan ikke gå med den. D.v.s ikke stusse, ikke gå. Det er kun lov å bevege seg rundt seg selv med ballen. Partneren uten ball må dermed bevege seg rundt og gjøre seg klar for å motta en pasning. Om pasningen blir mottatt og personen står nær en annen deltaker, kan h*n ta deltakeren ved å berøre ballen på deltakeren. (Kaste, sparke, hive, eller slå ballen på deltakeren er ikke lov).</p>	Det går an å starte med flere par som har den.	<p>Finne riktig type ball til riktig alderstrinn (finne den ballen som er lettest å kaste og gripe).</p> <p>Begrense område ut ifra antall som er med i aktiviteten.</p>



Aktivitet 4

HVA	HVORDAN	VARIASJON	TIPS
Katt og mus	Gå sammen 4 og 4. Velg en som skal være mus og en som skal være katt. Katten står for seg selv og skal forsøke å ta musen. Musa må holde hendene til de to resterende i gruppen under hele øvelsen. Personene på hver side av musa skal beskytte musa fra å bli tatt av katten.	Det går også an å legge til flere katter og flere mus.	Det kan være slitsomt for katten å jage etter musa, så bytt hyppig på hvem som er hva.



Aktivitet 5

HVA	HVORDAN	VARIASJON	TIPS
Rokering stafett med stein saks papir	<p>Legg ca. 10-15 rokeringer i en slangeform. Del inn i to lag på ca. 5-7 personer. Hvert lag begynner i hver sin ende av slangen. Når aktiviteten starter skal en person fra hvert lag hoppe ut i slangen, og hoppe til de møter en mostander. Personen du møter tar du stein saks papir med.</p> <p>Vinneren hopper videre. Taperen må ut av ringen og neste person på ditt lag hopper inn i enden av slangen. Målet er å komme seg over i sonen/rokeringen til det andre laget.</p>	Her er det mulig å ha ulike variasjoner for hvordan man forlytter seg i ringene. Hinke, froskehopp osv.	<p>For å unngå kø og venting, er det lurt at det ikke er mer enn 5-7 personer på hvert lag.</p> <p>Er dere f.eks. 20 stykker, så lager vi to baner med 5 på hvert lag.</p>



Aktivitet 6

HVA	HVORDAN	VARIASJON	TIPS
Bulldog uten ball	Lag en bane utformet som et rektangel. Alle begynner på strek A og skal forlytte seg til strek B på motsatt side. I midten har du en jeger som skal prøve å ta de som løper over på den andre siden. Blir du tatt av jegeren, setter du deg ned/står der du ble tatt. Når alle har løpt over til den andre siden, begynner vi en ny runde hvor du skal løpe tilbake igjen. Blir du tatt av jegeren på vei tilbake, setter du deg ned/står der du er. Blir du tatt av en person som sitter/står, bytter du plass med den personen som tok deg og den personen er med i spillet igjen. Spillet er slutt når en person er igjen.	Her er det mulig å dele inn i to lag. Et rødt og et grønt lag. Hvert lag starter med en jeger i midten. Grønn jeger skal ta de røde og rød jeger skal ta de grønne.	Tilpass banen etter antall deltakere. Er banen for stor, blir det vanskelig å komme seg inn i spillet igjen for de som er tatt (sitter/står).