



Vestfold og Telemark
FYLKESKOMMUNE

Fysisk aktivitet og bevegelsesglede



**SFO skal være en arena
for daglig fysisk aktivitet som
kan fremme barnas
bevegelsesglede og
motoriske utvikling**

(Rammeplan for SFO)

Innhold

Innhold	1
Forord.....	2
Fysisk aktivitet og bevegelsesglede.....	3
Tips og ideer til aktiviteter.....	5
Tauløype.....	8
Rødhette og ulven.....	9
Mattetrollet.....	10
Begrepslæring	11
Folk/hus/storm.....	12
Stafett – naturkunnskap.....	13
Posemonstersisten	14
Bokstavstafett	15
Samleren.....	16
Oppgaverally.....	17
Fra øst til vest	18
Fagpasningen	19
Terning stafetten.....	20
Frigi kapteinen	21
Kilder	22
Vedlegg	23
Vedlegg 1: Rødhette og ulven	23
Vedlegg 2: Oppgaverally og oppgavestasjoner	25
Stasjon 1	26
Stasjon 2	26
Stasjon 3	27
Stasjon 4	27
Stasjon 5	28
Stasjon 6	29

Forord

Liv og røre er et universelt, helhetlig og helsefremmende program som har som mål å bidra til bedre helse, trivsel og inkludering som grunnlag for læring og livsmestring for alle barn og unge i Vestfold og Telemark.

Anbefalingene for barn og unge er fysisk aktivitet i minimum 60 minutter hver dag¹. Derfor er målet for Liv og røre at elevene i grunnskolen og skolefritidsordning (SFO) følger denne anbefalingen. I den nye rammeplanen skal SFO bidra til daglig fysisk aktivitet, bevegelsesglede og motorisk utvikling².

Høsten 2022 møttes SFO-ansatte i nye Liv og røre kommuner til planleggingsdag med vekt på fysisk aktivitet og bevegelsesglede. Dette kompendiet inneholder øvelsene som ble vist i praksis for SFO-ansatte på planleggingsdagen i Larvik og Tinn.

Kompendiets innhold:

Kompendiet inneholder tips og ideer til aktiviteter. Aktivitetene kan brukes på alle trinn og hvert opplegg inneholder beskrivelse av aktiviteten, nødvendig utstyr, tilpasninger og tips. Aktivitetene kan utføres både ute og inne. Flere av aktivitetene kan også brukes som korte 5-minuttere for å begrense tiden i ro. Bakerst i kompendiet ligger det vedlegg til enkelte opplegg.

Kompendiet kan lastes ned på www.vtfk.no. Der ligger det også flere tips og inspirerende verktøy.

Vi håper at dette kompendiet kan være til inspirasjon for SFO-ansatte for videre arbeid med fysisk aktivitet og bevegelsesglede.

Jorunn Borge Westhrin
leder, Liv og røre

Anette Brown Ranvik
prosjektmedarbeider Liv og røre

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.

¹ Helsedirektoratet, <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/barn-og-unge>

² Utdanningsdirektoratet, <https://www.udir.no/utdanningslopet/sfo/rammeplan/innholdet-i-skolefritidsordningen/fysisk-aktivitet-og-bevegelsesglede/>

Fysisk aktivitet og bevegelsesglede

Fysisk aktivitet og bevegelsesglede i SFO er med på å redusere stillesitting og bidrar til Helsedirektoratets anbefaling om fysisk aktivitet i minst 60 minutter per dag for barn og unge.

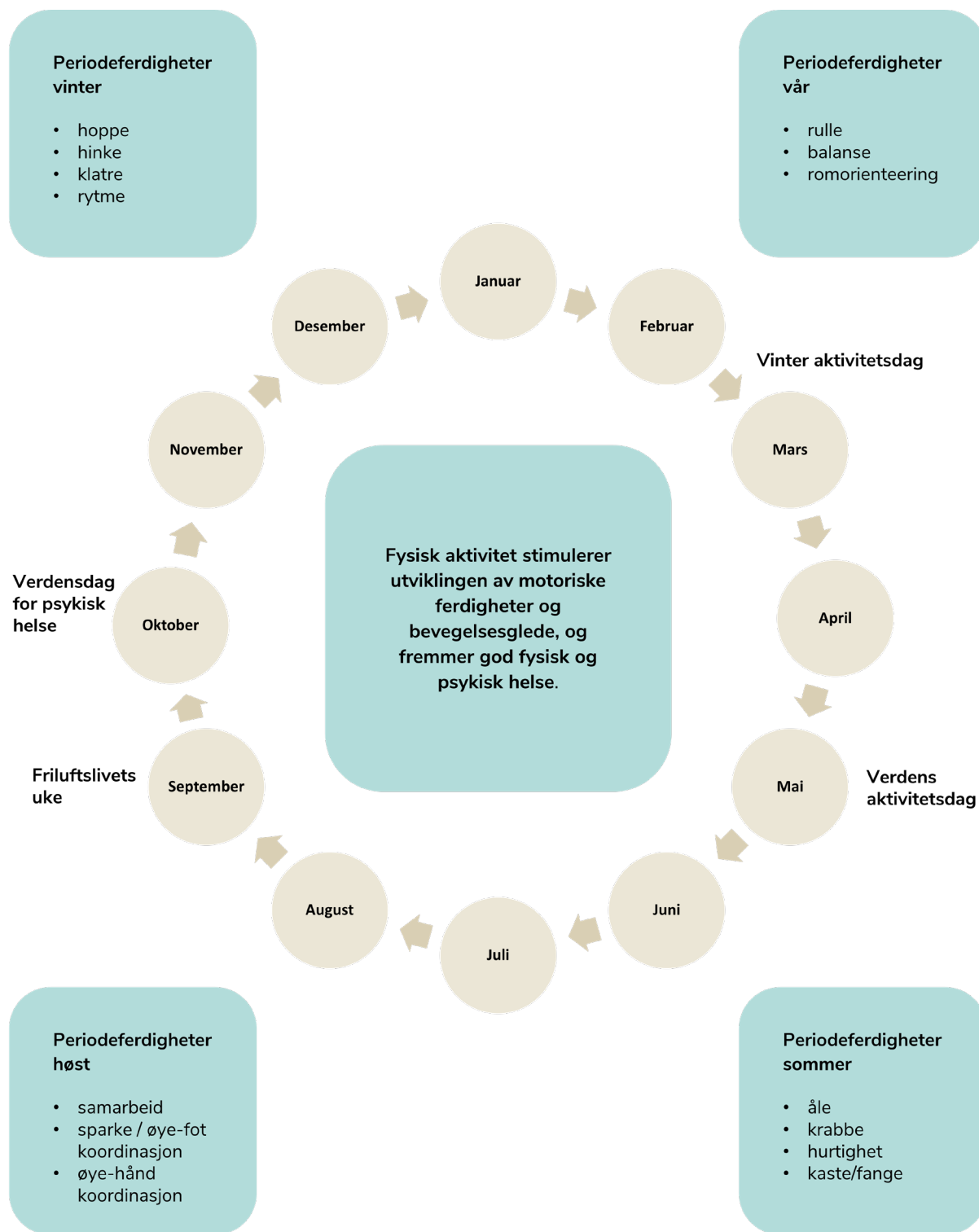
SFO kan være med på å legge til rette for variert lek og aktivitet både ute og inne hele året. Eksempler på aktiviteter kan være å klatre, kaste, fange, løpe, hinke, friluftsliv, bevegelse til musikk, snø, is og ballaktiviteter. Å gå eller sykle til skole og SFO, til fritidsaktiviteter og lek i nærmiljøet gir gode vaner som SFO kan være med å bidra til ved å oppfordre foresatte og barn til å gjøre.

Elever på SFO skal oppleve følgende gjennom fysisk aktivitet hver dag, i henhold til rammeplan for SFO.

- bevegelsesglede
- mestring
- tilhørighet
- sosialt samvær



Foto: Anette Ranvik



Figur 1: Modellen viser hvordan man kan legge til rette for ulike aktivitetsformer for å bidra til motoriske utvikling og ferdighet og hvordan man kan jobbe med fysisk aktivitet og bevegelsesglede gjennom et helt år. Kilde: Utdanningsetaten.

Tips og ideer til aktiviteter

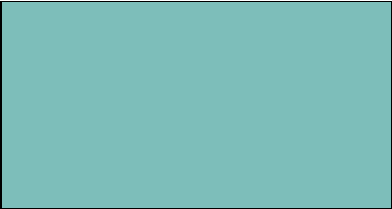


Foto: Anette Ranvik

Arkitekten

Trinn: 1.– 2. klasse 3.–4. klasse

Utstyr	<ul style="list-style-type: none"> • Naturmaterialer; pinner, steiner, kongler, blader, skjell osv. • Snø/is er også ypperlig å bruke
Kort beskrivelse av aktiviteten  <p>Foto: Jorunn Borge Westhrin</p>	<ul style="list-style-type: none"> • To og to jobber sammen som «byggmester» og «læregutt». Bestem på forhånd hvem som er «byggmester» og hvem som er «læregutt». Bestem også på forhånd hvor mange gjenstander de skal samle. 5-6 gjenstander kan være et greit antall. Før byggingen starter, går de to sammen rundt for å finne materialer til byggverket. «Byggmester» og «læregutt» skal ha de samme materialene og når «byggmester» plukker opp en kongle må også «læregutt» plukke en kongle. Finner «byggmester» et blåskjell, må «læregutt» finne et blåskjell osv. Nå er det tid for bygging. «Byggmester» og «læregutt» setter seg ned med ryggene mot hverandre. «Byggmester» begynner å bygge og forklare nøye alt han gjør. «Læregutten» skal bygge et eksakt likt byggverk (uten å smugtitte). Her er det viktig at «byggmester» er god til å forklare og «læregutten» god til å lytte. Slik fortsetter de til byggverket er ferdig. Nå er det spennende å se om det blir likt.
Tilpasninger	<ul style="list-style-type: none"> • Samlingsplassen velges slik at alle kan komme fram. Tilpasses alderstrinn og funksjonsnivå. • Finn færre materialer for 1-2.trinn.
Tips!	<ul style="list-style-type: none"> • Materialene kan bli sagt på engelsk når de blir plukket opp. • Aktiviteten kan også utføres inne med legoklosser eller utstyr fra gymsalen. • Mange varianter kan gjøres av denne aktiviteten: «Læregutten» får se i 3 sekunder på «byggmesterens»



byggverk/mønster, og skal så bygge likedan. Man kan også gjøre dette som en gruppeoppgave. Istedenfor «småting», kan det bygges med stokker, greiner, store steiner osv.

Tauløype

Trinn: 1.– 2. klasse 3.–4. klasse

Utstyr	<ul style="list-style-type: none"> • Tau • Øyebind • Ulike gjenstander (kompass, blyant osv.)
Kort beskrivelse av aktiviteten 	<ul style="list-style-type: none"> • På forhånd henges det opp en tauløype mellom noen trær. En rekke gjenstander henges opp etter hverandre på tauet. Elevene skal følge tauløypen med bind for øynene. Ved å ta på gjenstandene skal de forsøke å memorere gjenstandene på tauet i riktig rekkefølge. På enden av løypa står den ansvarlige med et sett av gjenstandene som henger på tauet. Elevene skal da ta på gjenstandene og legge dem i riktig rekkefølge slik de hang på tauet.
Tilpasninger	<ul style="list-style-type: none"> • Løypas lengde og vanskelighetsgrad kan variere avhengig av deltakernes ferdigheter og alder. • Samlingsplassen velges slik at alle kan komme fram. • Droppe bindet for øyene ved å kun memorere gjenstandene i riktig rekkefølge.
Tips!	<ul style="list-style-type: none"> • Gå tauløypen sammen der begge har bind for øyene hvor den som går først beskriver løypa godt for den andre. Eksempel: «Pass deg, her får du en grein i ansiktet, her er det en ekkel rot du kan snuble i» osv.

Rødhette og ulven

Trinn: 1.– 2. klasse 3.–4. klasse

Utstyr	<ul style="list-style-type: none"> • Eventyret om Rødhette og ulven
Kort beskrivelse av aktiviteten	<ul style="list-style-type: none"> • Eventyret om Rødhette og ulven skal fortelles. Det deles inn i tre grupper som får hvert sitt nøkkelord. En gruppe får «Rødhette», en gruppe får «bestemor», og den tredje gruppa får «ulven». Hver gang et av disse ordene blir nevnt i eventyret, skal den respektive gruppa gjøre en avtalt aktivitet som for eksempel løpe, hinke eller hoppe fra «start» til «mål». Hver gang det blir sagt «kaker og saft» skal alle gni seg på magen og si «mmmm!» så høyt de kan. Eventyret fortsetter til alle er kommet i «mål». Aktiviteten er slutt når eventyret er lest ferdig.
Tilpasninger	<ul style="list-style-type: none"> • Avstanden de skal løpe bestemmes ut fra alder og funksjonsnivå. Hver gruppe kan også gjøre bevegelsen på stedet når nøkkelordet blir nevnt. Rødhette kan danse på stedet, bestemor kan krumme ryggen, gå på stedet og late som man holder i en stokk og ulven kan gjøre seg skummel ved å ule.
Tips!	<ul style="list-style-type: none"> • Alternativt kan man kjøre dette med tanke på progresjon og motorikk. Da med hinking, åling, krabbing osv.

Vedlegg 1: Rødhette og ulven

Mattetrollet

Trinn: 1.– 2. klasse 3.–4. klasse

Utstyr	<ul style="list-style-type: none"> Naturmaterialer fra skogen
Kort beskrivelse av aktiviteten 	<ul style="list-style-type: none"> Først tegnes modellen opp på en grusbane. Her er et troll brukt som eksempel. Fokuser på geometriske mønster hvor hodet er en sirkel, halsen et lite rektangel, magen et større rektangel enn halsen osv. Bestem hvilke farger trollet skal ha på klærne. Fargene kan samles inn fra naturen av forskjellige naturmaterialer. Dersom en bestemmer at genseren skal være grønn kan man finne mose og grønne blader. Om buksa skal være brun kan man bruke kongler, bark og kvister. Når det er bestemt farge på alle klærne, er det klart for å samle inn naturmaterialer. Kle på trollet der det skal være.
Tilpasninger	<ul style="list-style-type: none"> Tilpass vanskelighetsgraden avhengig av elevenes alder, funksjonsnivå og interesser.
Tips!	<ul style="list-style-type: none"> Modellen kan være alt fra et menneske til en figur. Denne aktiviteten kan også gjennomføres på en strand ved å bruke steiner, skjell, tang osv.

Begrepslæring

Trinn: 1.– 2. klasse 3.–4. klasse

Utstyr	<ul style="list-style-type: none">• Laminerte kort med ulike begreper.
Kort beskrivelse av aktiviteten	<ul style="list-style-type: none">• Det deles inn i to eller flere lag. Lagene stiller seg ved siden av hverandre som i en stafett. Kortene med begrepene legges i like mange bunker som det er lag, på enden av «løypa». En og en løper og plukker opp en lapp, leser begrepet, legger det fra seg igjen og løper tilbake til laget sitt for å forklare begrepet. Det er ikke lov å si selve begrepet, men forklare uten å si selve ordet. (Akkurat som i spillet «Alias»). Laget skal gjette, gjetter de riktig er det nestemann på laget som løper og trekker en ny lapp. Det laget som klarer flest begreper er vinner.
Tilpasninger	<ul style="list-style-type: none">• Samlingsplassen velges slik at alle kan komme fram. I stafetter må oppgavene og etappen tilpasses elevens funksjonsnivå slik at alle kan bidra like mye som de andre på laget. Oppgaver og mestringsutfordringer må tilpasses den enkelte elev.
Tips!	<ul style="list-style-type: none">• Dette opplegget kan tilpasses de fleste fag på de fleste trinn; for eksempel ord og uttrykk i engelsk, naturfag, matematikk osv. Her er det bare fantasien som setter grenser.

Folk/hus/storm

Trinn: 1.– 2. klasse 3.–4. klasse

Utstyr	<ul style="list-style-type: none"> • Ingen ting
Kort beskrivelse av aktiviteten  <p style="text-align: right; font-size: small;">Foto: Anette Ranvik</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Det stilles opp i grupper på tre og en eller to personer skal stå uten gruppe. To personer i gruppen står mot hverandre med armene strake på skrå opp fremfor seg slik at handflatene hviler mot hverandre. Disse er «hus». Den tredje i gruppen er «folk» og setter seg på huk under «huset». Gruppene sprer seg utover området med god avstand til neste gruppe. De personene som ikke har fått tildelt en gruppe stiller seg hvor som helst i området når leken starter. Når det blir ropt «folk» skal «folk» bytte «hus», mens alle «hus» skal stå helt i ro. De som ved start ikke hadde gruppe, vil nå være «folk» og kan finne seg et «hus» på lik linje med de andre som er «folk». Hvis det ropes «hus» skal de to som dannet «hus» bytte til nye «folk» og samtidig danne nytt «hus» med en annen person enn den de sto sammen med i det siste «huset». De som er «folk» skal sitte i ro. De som ikke hadde gruppe kan nå danne «hus» sammen med en hvilken som helst annen halvpart av et «hus» og danne nytt «hus». Hvis det ropes «storm» skal alle danne nye grupper med «hus» og «folk», men slik at ingen danner gruppe med de personene de stod sammen med da «stormen» kom.
Tilpasninger	<ul style="list-style-type: none"> • Samlingsplassen velges slik at alle kan komme fram.
Tips!	<ul style="list-style-type: none"> • Denne leken kan være hvor som helst hele året. Start med å øve kun på kommandoen «folk», deretter kun på kommandoen «hus» og til slutt kommandoen «storm».

Stafett – naturkunnskap

Trinn: 1.– 2. klasse 3.–4. klasse

Utstyr	<ul style="list-style-type: none">• Laminerte plakater med sant og usant.• Ulike påstander
Kort beskrivelse av aktiviteten	<ul style="list-style-type: none">• Legg to plakater med henholdsvis «sant» og «usant» på bakken noen meter fra startlinja. Del gruppa i to, og hver gruppe får sitt sett med plakater de skal løpe til. Det leses opp en påstand som omhandler for eksempel naturkunnskap. Gruppen skal løpe til riktig plakat «sant» eller «usant» og holde opp plakaten. Første gruppe til å holde opp rett plakat med «sant» eller «usant» får poeng. Eksempel på påstand: «Bålfyring er forbudt mellom 15.april-15. september».
Tilpasninger	<ul style="list-style-type: none">• Samlingsplassen velges slik at alle kan komme fram. Oppgavene og etappen tilpasses elevens funksjonsnivå slik at alle kan bidra like mye som de andre på laget.
Tips!	<ul style="list-style-type: none">• Gruppen kan samarbeide om svaret.

Posemonstersisten

Trinn: 1.– 2. klasse 3.–4. klasse

Utstyr	<ul style="list-style-type: none"> • Pose eller lignende. • Tennisbatter
Kort beskrivelse av aktiviteten	<ul style="list-style-type: none"> • En sistenvariant. Alle får utdelt en tennisball som skal holdes i hånda. En eller flere skal være posemonster avhenger av størrelsen på gruppa. Posemonster får tildelt en pose til å samle flest mulig tennisbatter i. Dette gjøres ved å ta på de andre som har tennisball i hånda. Når de mister sin tennisball til posemonsteret, skal de umiddelbart hente en ny slik at de alltid har en tennisball i hånda. Det er en voksenperson som passer på resten av tennisballene og deler ut til de som har mistet sin. Det må derfor være ganske mange ekstra tennisbatter i forhold til de som er med på leken. Denne leken minner en del om nappe hale, men er mer inkluderende ved at det ikke er like synlig at de har mistet «halen» sin siden de alltid får en ny tennisball i hånda.
Tilpasninger	<ul style="list-style-type: none"> • Lage område større eller mindre ut ifra størrelse på gruppen eller alder/ferdighetsnivå. Dersom det blir vanskelig å ta tennisball, kan aktivitetslederen gjøre området mindre og motsatt hvis tennisballen blir fanget veldig lett.
Tips!	<ul style="list-style-type: none"> • Kan bruke erteposer. • Kan også gjennomføres ute – for eksempel på ski og skøyter.

Bokstavstafett

Trinn: 1.– 2. klasse 3.–4. klasse

Utstyr	<ul style="list-style-type: none"> • Utstyr (erteposer, kjebler og vester) med bokstaver eller tall.
Kort beskrivelse av aktiviteten  <p>Foto: Anette Ranvik</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stafett med oppgaveløsning. Bokstavstafett er en enkel øvelse og kan gjennomføres på et avgrenset område, for eksempel i gymsalen eller ute. Det deles inn i jevne lag, helst 4 eller flere. Hvert lag skal samle så mye utstyr som mulig innenfor en satt tid. • En fra laget løper og henter utstyr. Det er kun lov å hente en gjenstand om gangen og deretter løper den neste på laget ved vekslingspunktet. Målet er å samle så mye utstyr som mulig som skal brukes til å sette sammen ord. Oppgaven kan enten avklare med gruppen før start, eller la deltakerne samle bokstaver først, for så å gi oppgaven i etterkant. Når tiden er ute, får deltakerne en oppgave som må løses på tid. Forslag: lage et ord bestående av 5 bokstaver osv.
Tilpasninger	<ul style="list-style-type: none"> • Bokstavstafett kan lekes av alle, uansett nivå. Ved funksjonsnedsettelse kan erteposene legges på en benk og gruppesammensetninger tenkes godt gjennom ved grupper med barn med spesielle behov.
Tips!	<ul style="list-style-type: none"> • Knytte øvelsen opp mot et tema • Gi oppgaven etter at utstyret er samlet. • Gi ekstra oppgaver underveis. • Dele opp lagene etter farge på utstyret – hvert lag henter utstyr i sin farge. • Variasjon av øvelser – hinke, løpe baklengs, krabbe, åle, hoppe med samlet bein osv.

Samleren

Trinn: 1.– 2. klasse 3.–4. klasse

Utstyr	<ul style="list-style-type: none"> • Baller og terninger. Alt av utstyr kan brukes her: erteposer, matter, benker osv.
Kort beskrivelse av aktiviteten	<ul style="list-style-type: none"> • Stafett / hinderløype • Lag en hinderløype med det utstyret som er tilgjengelig. Det jobbes individuelt eller i grupper. Oppgaven er å samle flest baller på en viss tid eller for eksempel det første laget til å samle ti baller i vekslingsfeltet. Start i vekslingsfeltet og løp igjennom hinderløypen. Slå terningen og viser terningen for eksempel 1, 3 eller 5 kan det tas en ball fra kassa tilbake til vekslingsfeltet. Det laget som har flest baller, vinner. Deretter kan spillet snus ved at det tas en ball fra vekslingsfeltet tilbake til kassa når terningen viser 1, 3 eller 5 eller ved hver runde i hinderløypa. Det laget som først blir kvitt ballene har vunnet. Terningen er med på å tilfeldig gjøre vinnere og de som har færrest baller etter første runde får et fortrinn når runde to settes i gang.
Tilpasninger	<ul style="list-style-type: none"> • Lengden på banen og tilpasninger på hindrene. • Bruk utstyr som passer til målgruppen (alder og nivå). • Hinderbaneløypen kan tilpasses for de som sitter i rullestol, er bevegelseshemmet, synshemmet eller hørselshemmet.
Tips!	<ul style="list-style-type: none"> • Man kan bruke øvelsen mot ulike fag ved å gi objektene i kassen ulik hensikt: Tall på lapper med ulik farge hvor barna skal addere, multiplisere og/eller dividere de ulike fargelappene. Samle høyest mulig totalsum til slutt.

Oppgaverally

Trinn: 1.– 2. klasse 3.–4. klasse

Utstyr	<ul style="list-style-type: none"> • Se oppgaveark
Kort beskrivelse av aktiviteten  <p style="text-align: right; font-size: small;">Foto: Anette Ranvik</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se oppgaveark. Dele opp gruppa i ulike lag. Helst 6 lag, men kan variere fra 2-6. Gruppene får en terning hver som de skal kaste før en oppgave gjennomføres. Resultatet på terningen tilsier hvilken oppgave som skal løses. Det er 6 oppgavestasjoner som lagene skal innom i løpet av leken. Laget må ha vært innom alle øvelser før de er ferdig og alle på laget skal gjennomføre hver øvelse. Kaster laget samme tall på terningen som de har kastet tidligere, må de uansett gjennomføre oppgaven før de kan kaste på nytt. Når laget er ferdig med alle 6 oppgaver, løper de til den voksne for å få kontrollert at de har gjort alle øvelsene. Oppgaverally kommer med et ark til avkrysning og krysser av for hver gjennomført oppgave. Oppgavene ligger som vedlegg.
Tilpasninger	<ul style="list-style-type: none"> • Bruk egne øvelser for ulike tilpasninger, alder og funksjonsnivå.
Tips!	<ul style="list-style-type: none"> • Bruk egne øvelser.

Vedlegg 2: Oppgaverally

Fra øst til vest

Trinn: 1.– 2. klasse 3.–4. klasse

Utstyr	<ul style="list-style-type: none">• Vester, tennisballer og erteposer
Kort beskrivelse av aktiviteten	<ul style="list-style-type: none">• Alle får en vest hver og går sammen i par (to og to sammen). Elevene kaster vestene opp i lufta og gjør ulike oppgaver før den faller ned igjen.
Tilpasninger	<ul style="list-style-type: none">• Tilpass vanskelighetsgraden avhengig av elevenes alder, funksjonsnivå, fag og interesser.
Tips!	<ul style="list-style-type: none">• Kan også bruke erteposer eller tennisballer for å øke vanskelighetsgrad.• Denne aktiviteten kan gjennomføres i klasserom i 5-minuttere.

Fagpasningen

Trinn: 1.– 2. klasse 3.–4. klasse

Utstyr	<ul style="list-style-type: none"> • Baller, erteposer eller lignende
Kort beskrivelse av aktiviteten  <p>Foto: Anette Ranvik</p>	<ul style="list-style-type: none"> • To og to kaster ballen til hverandre samtidig som de får en oppgave å løse: <ul style="list-style-type: none"> ○ Kast alfabetet – forlengs og baklengs ○ Kaste gangetabellen / tiervenner ○ Kaste hovedsteder ○ Kaste fylker i Norge ○ Kaste fjelltopper i Norge, Europa og verden ○ Kaste historiske hendelser ○ Kaste engelske gloser
Tilpasninger	<ul style="list-style-type: none"> • Tilpass vanskelighetsgraden avhengig av elevenes alder, funksjonsnivå, fag og interesser.
Tips!	<ul style="list-style-type: none"> • Denne aktiviteten kan gjennomføres i klasserom i 5-minuttere. • Innfør ulike bevegelser før mottak eller etter kast etc.

Terning stafetten

Trinn: 1.– 2. klasse 3.–4. klasse

Utstyr	<ul style="list-style-type: none">• Terning og kjegler.
Kort beskrivelse av aktiviteten	<ul style="list-style-type: none">• Del gruppa inn i to eller flere lag med inntil fire personer per lag. Sett ut 6 kjegler med tall fra 1 til 6 til hvert av lagene. Førstemann på hvert lag kaster terningen og springer til kjegla som samsvarer med det tallet som terningen viser, springer tilbake og veksler med nestemann som kaster terningen osv. Bruk terningen som vekslepinne slik at ikke nestemann kan kaste før den som løper er tilbake. Bestem på forhånd hvor mange ganger laget til sammen skal løpe. Første lag som gjennomfører antallet vinner.
Tilpasninger	<ul style="list-style-type: none">• La alle lagene ha sin egen korridor, og en terning per lag. Da blir det enklere for elevene å utføre aktiviteten. Rullestolbruker: Kan være lurt at eleven er i kanten av området der aktiviteten gjennomføres slik at man ikke kolliderer med de andre elevene.
Tips!	<ul style="list-style-type: none">• Egner seg også godt på ski, skøyter.• Denne aktiviteten kan gjennomføres i klasserom i 5-minuttere.

Frigi kapteinen

Trinn: 1.– 2. klasse 3.–4. klasse

Utstyr	<ul style="list-style-type: none"> • Baller
Kort beskrivelse av aktiviteten	<ul style="list-style-type: none"> • Denne øvelsen gjennomføres i flere lag på fire personer. Laget består av 1 kaptein og 3 utespillere der lagene konkurrerer mot hverandre om å bli først ferdig med følgende oppgave: • Ved start står utespillerne på matten/avgrenset område og kapteinen på en base f.eks. fem meter ifra (avstand etter nivå) med tre baller • Kapteinen kaster ballen til en utespiller som må motta ballen og holde den i hendene. Denne personen er da «fri», tar med seg ballen og løper til kapteinens base • Gjenta prosedyren til alle utespillerne er frigitt • Når alle utespillerne har kommet til kapteinens base løper kapteinen til matten/området til utespillerne og skal så motta en pasning fra hver av sine utespillere (uten å miste ballene) • Når kapteinen står på matten/avgrenset område med tre baller er laget ferdig
Tilpasninger	<ul style="list-style-type: none"> • Gi rom for at en på laget for eksempel får lov til å la ballen være i bakken før den fanges. Varier med ulik farge, vekt og størrelse på ballene.
Tips!	<ul style="list-style-type: none"> • Kan variere: <ul style="list-style-type: none"> ○ antall ○ pasningsform ○ bevegelsesmåte

Kilder

- [Aktivitetskassen | Din verktøykasse for kroppsøving og fysisk aktivitet](#)
- [Fysisk aktiv læring — ASK - Active Smarter Kids \(askbasen.no\)](#)
- Grenland friluftsråd

Vedlegg

Vedlegg 1: Rødhette og ulven

Her er eventyret:

Det var en gang en søt liten pike som alle var glad i. Men gamle bestemor var nok aller gladest i henne, og hun visste ikke alt det gode hun skulle gjøre henne. En gang fikk den vesle jenta en rød fløyelshette av bestemor. Og den kledde henne så godt at hun støtt ville gå med den. Derfor kalte de henne Rødhette. En dag ropte mor: «Kom hit, Rødhette! Bestemor er syk og trenger noe å styrke seg på, så nå skal du gå til henne med kaker og saft. Det er best du går med det samme før det blir for varmt. Nå må du love å gå pent og forsiktig og holde deg på veien, for ellers kan du falle og slå i stykker flasken. Og når du kommer inn i stuen til bestemor, må du hilse pent med det samme, og ikke kikke rundt i alle krokene først.» Rødhette lovet alt det mor ba om, og så gikk hun. Bestemor bodde i en liten stue inne i skogen, en halv times vei fra landsbyen.

Da Rødhette var kommet et lite stykke inn i skogen, møtte hun ulven. Men hun visste ikke for et stygt dyr ulven var, så hun ble ikke det grann redd. «God dag, Rødhette,» sa ulven. «God dag,» sa Rødhette. «Hvor skal du hen så tidlig, Rødhette?» «Jeg skal til bestemor.» «Hva har du i kurven din?» «Kaker og saft. Vi bakte i går, og nå skal bestemor få litt godt, for hun er syk og ligger til sengs.» «Hvor bor bestemor, da?» «Du vet der de tre store eiketrærne står, et stykke lenger inn i skogen?» sa Rødhette. «Den stua som står under eiketrærne, er bestemors.» Ulven sa ikke noe mer, men den tenkte for seg selv: «Dette skal riktig bli en godbit for meg!» Den slo følge et stykke, og så sa den: «Se på alle de nydelige blomstene, Rødhette! Du ser jo ingen ting når du går slik rett bortover veien. Jeg tror ikke du hører fuglesangen engang! Du går akkurat som du skulle på skolen.»

Nå begynte Rødhette å se seg omkring. Hun så sommersolen som danset mellom trærne, og alle de vakre blomstene som vokste tett i tett der inne. «Jeg vil plukke en bukett til bestemor, så blir hun nok glad,» tenkte hun. «Det er så tidlig ennå, så jeg kommer sikkert hjem før det blir mørkt.» Og så gikk hun bort fra veien og innover i skogen for å plukke blomster. Hver gang hun hadde tatt en, syntes hun at en enda penere sto litt lenger borte. Den måtte hun også ha, og slik kom hun dypere og dypere inn i skogen. Men ulven gikk like til bestemors hus og banket på. «Hvem er det?» spurte bestemor. «Det er Rødhette som kommer med saft og kaker til deg. Lukk opp!» sa ulven. «Trykk bare på dørklinken,» sa bestemor, «for jeg orker ikke å stå opp.» Ulven trykket på klinken, og døren sprang opp. Uten å si et ord før den like bort til sengen og slukte hele bestemor. Så tok den på seg klærne hennes, satte nattkappen på hodet, la seg i sengen og trakk omhenget godt for.

Imens gikk lille Rødhette ute i skogen og plukket blomster. Da hun hadde plukket så mange at hun ikke kunne bære flere, husket hun at hun skulle gå like til bestemor. Hun skyndte seg videre, og det varte ikke lenge før hun kom til den vesle stuen under eiketrærne. Døren sto åpen, og det syntes hun var rart. Men da hun kom inn i stuen syntes hun det ble enda rarere, ja nesten litt uhyggelig. For ellers pleide det å være så morsomt og hyggelig hos bestemor. «God morgen!» ropte hun, men ingen svarte. Omhenget var trukket for sengen, og da hun ikke hørte noen verdens ting, gikk hun bort og trakk det fra. Der lå bestemor! Nattkappen hennes var trukket helt ned over ansiktet, og hun virket så underlig. «Men bestemor, hvorfor har du så store ører», spurte lille Rødhette forskrekket. «For at jeg kan høre deg bedre, barnet mitt.» «Men bestemor, hvorfor har du så store øyne?» «For at jeg kan se deg bedre.» «Men bestemor, hvorfor har du så store hender?» «For at jeg kan gripe fatt i deg.» «Men bestemor, hvorfor har du så stor munn?» «For at jeg kan ete deg!» Og så før ulven opp av senga og slukte stakkars vesle Rødhette.

Nå var ulven så mett at den nesten ikke kunne røre seg. Derfor la den seg opp i sengen igjen og sovnet. Og den snorket så høyt at en jeger som gikk forbi, hørte det. «Kjære, at den gamle kona snorker slik da?» tenkte han. «Jeg får nok gå inn å se om det er noe i veien med henne.» Så gikk han inn i stuen, og da han kom bort til sengen, fikk han se ulven som lå der. «Jaså,» sa han, «er det slik det henger sammen! Det var riktig godt jeg fant deg, for jeg har lett lenge etter deg, styggen.» Han ville til å skyte, men så kom han til å tenke på at ulven kanskje hadde slukt bestemor. Tenk om han kunne redde henne! Han la fra seg børsa og tok fram en stor kniv. Og så ga han seg til å skjære opp magen på ulven mens den lå der og sov. Han hadde ikke gjort mer enn et par snitt, da den røde hetten stakk fram. Han skyndte seg å gjøre et par snitt til, og der sprang vesle Rødhette ut av magen på ulven. «Å, jeg var så redd, så redd!» sa hun. «Det var så skrekkelig mørkt inne i ulven!» Så kom gamle bestemor fram. Hun levde ennå, men det var nesten ikke pust igjen i henne. Nå hentet Rødhette noen digre steiner, som de fylte maven til ulven med.

Da ulven våknet, ville den springe sin vei, men steinene var for tunge, så den ramlet over ende og døde. Nå ble de vel glade alle tre! Jegeren tok ulveskinnet og gikk hjem. Bestemor spiste kakene og drakk saften som Rødhette hadde med i kurven, og da følte hun seg straks mye bedre. Men vesle Rødhette tenkte: «Jeg skal aldri mer gjøre det jeg har lovet mor, for da går det bare galt!

Vedlegg 2: Oppgaverally og oppgavestasjoner

Oppgaverally

Gruppe	1	2	3	4	5	6	Først	Ekstra tall	Ferdig	Antall oppg

REGLER

Opgaverally tar 30-45 minutter å gjennomføre

1. Grupper med 5-6 personer
2. Finn navn på gruppa (enten helt fritt eller trener kan gi et tema...)
3. Kast terningen om hvem som begynner dersom det er inntil 5 grupper
4. En i gruppa kaster terningen og trekker det oppgavenummeret som tallet på terningen viser
5. Les oppgaven høyt for alle i gruppa. Når alle har forstått oppgaven skal den legges tilbake nederst i oppgavebunken
6. Gjennomfør oppgaven. Hele gruppa må gjennomføre oppgaven sammen. Hvis en ikke deltar, må gruppa gjennomføre oppgaven på nytt
7. Når oppgaven er gjennomført skal gruppa rydde på plass og si fra til trener hvilken oppgave som er gjennomført. Trener noterer i skjema.
8. Gruppa kaster terningen på nytt. Hvis de får samme tall, må de trekke ny oppgave med samme tall.
9. Dersom en gruppe blir raskt ferdig med alle tallene fra 1-6, så kan de velge et ekstra tall og kaste terning + gjøre oppgaver helt til de har fått ekstra tallet.

Flere vinnere:

- De som først blir ferdig med alle tallene fra 1-6
- De som først blir ferdig med ekstra tall
- De som gjennomfører flest oppgaver

Oppgavestasjoner

Stasjon 1

<p>Løpe</p> <p>Alle skal løpe til nærmeste tre. Løp tre runder rundt treet og deretter tilbake.</p>	<p>Løpe</p> <p>Alle skal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Løpe 20 meter baklengs • Løpe 20 meter sidelengs • Løpe 20 meter forlengs 	<p>Balanse</p> <p>Stå i håndstående og en annen i gruppa tar imot. Den som står på hendene, må klare å stå i 3 sekunder mens den andre holder.</p>
<p>Klokka går</p> <p>Alle legger seg i push-up stilling. Ha god avstand til hverandre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gå en hel runde rundt i push-up stilling hvor føttene står i ro (overkroppen går i en sirkel som en klokkeviser). 	<p>Trillebår</p> <p>To og to står på en linje. En i push-up stilling mens den andre holder beina til den som er trillebår.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gå 10 meter • Bytt trillebår. Den som trillet, blir nå trillebåren. 	

Stasjon 2

<p>Styrke</p> <p>Gruppa legger seg ned på magen i en ring med ansiktet mot hverandre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle tar 10 armhevinger på likt og teller høyt. 	<p>Pyramide</p> <p>Bygg en menneskepyramide der maksimalt tre personer i pyramiden har lov til å berøre bakken.</p>	<p>Tunnelen</p> <p>Stå på en rekke etter hverandre med beina fra hverandre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den bakerste starter med å krype mellom beina på alle i gruppa og stiller seg fremst i rekken. • Fortsett til alle har utført oppgaven.
<p>Hinke sammen i gruppen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Still opp på en rekke etter hverandre. • Hold venstre hånd på skuldra til personen foran. Høyre hånd holder 	<p>Hvor er ballen</p> <p>Alle har hver sin ball.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kast ballen opp i lufta – snu 360° og ta imot ballen igjen. 	

<p>høyre fot til personen foran.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hele gruppa skal hinke 10 meter fremover. 	<ul style="list-style-type: none"> • Legg ballene på plass. 	
--	--	--

Stasjon 3

<p>Tusenbein</p> <p>Still opp på en rekke med beina litt fra hverandre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rekker høyre hånd frem og venstre hånd bakover mellom egne bein. • Hele gruppa skal gå 20 meter fremover mens dere holder sammen. 	<p>Hoppe bukk</p> <p>Still dere på en lang rekke med 3 meter avstand.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den som står bakerst starter med å hoppe bukk over de andre og stiller seg deretter først • Aktiviteten er ferdig når alle har hoppet bukk. 	<p>Slukk lyset</p> <p>Stå ved siden av hverandre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hold hverandre i hendene og lukk øynene. • Alle skal løpe 20 skritt fremover uten å åpne øynene. En i gruppa teller høyt antall skritt.
<p>Bæring</p> <p>To og to går sammen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den ene skal bære den andre på ryggen 10 meter. • Bytt slik at begge har båret en på ryggen. 	<p>Spent</p> <p>Still opp på linje ved siden av hverandre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle setter seg på huk og ser ned. • Den som står lengst til høyre starter med å hoppe over alle de andre med samla bein. <p>Gruppa er ferdig når alle har hoppet over de andre.</p>	

Stasjon 4

<p>Skifte ormeskinn</p> <p>Stå på en rekke med beina fra hverandre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle bøyer seg fremover. Rekk høyre hånd bak mellom beina og venstre hånd frem til nestemann. • Hele rekka skal rygge bakover og sistemann begynner å legge seg ned, så følger de neste på. 	<p>Hinke</p> <p>Alle skal ligge på magen ved siden av hverandre med god avstand.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den som ligger lengst til venstre skal hinke over alle og legger seg ned på enden. Nestemann gjør det samme. Fortsett til alle har hinket over hverandre. 	<p>Balanse</p> <p>Alle sitter på bakken.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Løft ben og armer fra bakken slik at alle er i sittevater (balanserer på rumpa). • Dersom noen mister balansen kan øvelsen starte på nytt.
---	---	---

<ul style="list-style-type: none"> • Oppgaven er ferdig når alle ligger på ryggen. 		
<p>Rytme</p> <p>Stå på rekke bak hverandre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hopp tre ganger fremover med samlede ben • Hink tre ganger • Stå i ro og klapp tre ganger <p>Gjenta serien fire ganger. Den som står først bestemmer fart og rytme.</p>		

Stasjon 5

Portløping	Transportøren	Bæring
<p>Stå på rekke med tre meter avstand til hverandre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den bakerste løper sikksakk mellom de andre og stiller seg fremst. • Nestemann gjør det samme. Fortsett til alle har løpt sikksakk. 	<p>Gruppen ligger ved siden av hverandre på ryggen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den som ligger på enden transporteres ved at de som ligger holder i leggene til deltakeren. • En etter en transporteres til enden av rekka 	<ul style="list-style-type: none"> • Velg en person i gruppa som skal løftes opp av de andre, slik at personen ligger strak og med magen ned. • Bær personen 15 meter framover.
<p>Sanglek</p> <p>Stå i ring</p> <ul style="list-style-type: none"> • Syng hode skulder kne og tå samtidig som bevegelsene gjøres. <p>Sangen skal gjentas 3 ganger med raskere tempo for hver runde.</p>		

Stasjon 6

Tunnelball Gruppen skal stille seg på en rekke med god avstand mellom hverandre. Sett beina fra hverandre. <ul style="list-style-type: none">• Førstemann sender ballen bakover mellom beina til alle på gruppen. Sistemann tar opp ballen og løper sikksakk mellom de andre til han/hun kommer fremst i rekken. Ballen sendes bakover igjen og fortsetter til alle har løpt fram med ballen.	Slå hjul Alle skal slå hjul tre ganger over en på gruppa som ligger på magen.	Transportøvelse Alle finner en liten gjenstand (stein, kongle, pinne ol.) <ul style="list-style-type: none">• Gå ned på alle fire og legg gjenstanden på ryggen. Gå 10 meter på alle fire med gjenstanden på ryggen uten at den faller av.• Gå 10 meter tilbake på alle fire hvor du snur deg slik at gjenstanden ligger på magen.
Broen Alle lager en bro ved å stå i push-up stilling ved siden av hverandre. En etter en skal krype under de andre.		

<p>Løpe Alle skal løpe til nærmeste tre. Løp tre runder rundt treet og deretter tilbake.</p>	<p>Hinke sammen i gruppe Still opp på en rekke etter hverandre. Hold venstre hånd på skuldra til personen foran. Høyre hånd holder høyre fot til personen foran. Hele gruppa skal hinke 10 meter fremover.</p>
<p>Løpe Alle skal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Løpe 20 meter baklengs • Løpe 20 meter sidelengs • Løpe 20 meter forlengs 	<p>Hvor er ballen Alle har hver sin ball.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kast ballen opp i lufta – snu 360° og ta imot ballen igjen. • Legg ballene på plass.
<p>Stå i håndstående og en annen i gruppa tar imot. Den som står på hendene, må klare å stå i 3 sekunder mens den andre holder.</p>	<p>Tusenbein Still opp på en rekke med beina litt fra hverandre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle bøyer frem. Rekker høyre hand frem og venstre hand bakover mellom egne bein. • Hele gruppa skal gå 20 meter fremover mens dere holder sammen.
<p>Klokka går Alle legger seg i push-up stilling. Ha god avstand til hverandre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gå en hel runde rundt i push-up stilling hvor føttene står i ro. (overkroppen går i en sirkel som en klokkeviser). 	<p>Hoppe bukk Still dere på en lang rekke med 3 meter avstand.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den som står bakerst starter med å hoppe bukk over de andre og stiller seg deretter først • Aktiviteten er ferdig når alle har hoppet bukk.
<p>Trillebår To og to står på en linje. En i push-up stilling mens den andre holder beina til den som er trillebår.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gå 10 meter • Bytt trillebår. Den som trillet blir nå trillebåren. 	<p>Slukk lyset Stå ved siden av hverandre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hold hverandre i hendene og lukk øynene. • Alle skal løpe 20 skritt fremover uten å åpne øynene. En i gruppa teller høyt antall skritt.
<p>Stryke Gruppa legger seg ned på magen i en ring med ansiktet mot hverandre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle tar 10 armhevinger på likt og teller høyt. 	<p>Bæring To og to går sammen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den ene skal bære den andre på ryggen 10 meter. • Bytt slik at begge har båret en på ryggen.
<p>Pyramide Bygg en menneskepyramide der maksimalt tre personer i pyramiden har lov til å berøre bakken.</p>	<p>Spent Still opp på linje ved siden av hverandre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle setter seg på huk og ser ned. • Den som står lengst til høyre starter med å hoppe over alle de andre med samla bein. • Gruppa er ferdig når alle har hoppet over de andre.
<p>Tunnelen Stå på en rekke etter hverandre med beina fra hverandre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den bakerste starter med å krype mellom beina på alle i gruppa og stiller seg fremst i rekken. • Fortsett til alle har utført oppgaven. 	<p>Sifte ormeskinn Stå på en rekke med beina fra hverandre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle bøyer seg fremover. Rekk høyre hånd bak mellom beina og venstre hånd frem til nestemann. • Hele rekka skal rygge bakover og sistemann begynner å legge seg ned, så følger de neste på. • Oppgaven er ferdig når alle ligger på ryggen.

<p>Hinke Alle skal ligge på magen ved siden av hverandre med god avstand.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den som ligger lengst til venstre skal hinke over alle og legger seg ned på enden. Nestemann gjør det samme. Fortsett til alle har hinket over hverandre. 	<p>Sanglek Stå i ring</p> <ul style="list-style-type: none"> • Syng hode skulder kne og tå samtidig som bevegelsene gjøres. • Sangen skal gjentas 3 ganger og Synge sangen raskere for hver runde.
<p>Balanse Alle sitter på bakken.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Løft ben og armer fra bakken slik at alle er i sittevater (balanserer på rumpa). • Dersom noen mister balansen prøver dere på nytt. 	<p>Tunnelball Gruppen skal stille seg på en rekke med god avstand mellom hverandre. Sett beina fra hverandre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Førstemann sender ballen bakover mellom beina til alle på gruppen. Sistemann tar opp ballen og løper sikksakk mellom de andre til han/hun kommer fremst i rekken. Ballen sendes bakover igjen og fortsetter til alle har løpt fram med ballen.
<p>Rytme Stå på rekke bak hverandre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hopp tre ganger fremover med samlede ben • Hink tre ganger • Stå i ro og klapp tre ganger <p>Gjenta serien fire ganger. Den som står først bestemmer fart og rytme.</p>	<p>Slå hjul Alle skal slå hjul tre ganger over en på gruppa som ligger på magen.</p>
<p>Portløping Stå på rekke med tre meter avstand til hverandre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den bakerste løper sikksakk mellom de andre og stiller seg fremst. • Nestemann gjør det samme. Fortsett til alle har løpt sikksakk. 	<p>Transportøvelse Alle finner en liten gjenstand (stein, kongle, pinne ol.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gå ned på alle fire og legg gjenstanden på ryggen. Gå 10 meter på alle fire med gjenstanden på ryggen uten at den faller av. • Gå 10 meter tilbake på alle fire hvor du snur deg slik at gjenstanden ligger på magen.
<p>Transportøren Hele gruppa ligger ved siden av hverandre på ryggen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den som ligger på enden transporteres ved at de som ligger holder i leggene • En etter en transporteres til enden av rekka 	<p>Broen Alle lager en bro ved å stå i push-up stilling ved siden av hverandre. En etter en skal krype under de andre.</p>
<p>Bæring Velg en person i gruppa som skal løftes opp av de andre, slik at personen ligger strak og med magen ned.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bær personen 15 meter framover. 	



Vestfold og Telemark fylkeskommune
vtfk.no

Postadresse: Postboks 2844, 3702 Skien

Besøksadresser: Torggata 18, Skien / Svend Foynsgate 9, Tønsberg

Kontakt: 35 91 70 00 / post@vtfk.no

