



Vestfold og Telemark  
FYLKESKOMMUNE

# Liv og røre

Undervisningsopplegg fra ambassadørnettverk



Oppleggene er basert  
på kompetansemål fra  
fagfornyelsen

# Vellykka samlinger for ambassadører

Dette er en samling undervisningsopplegg laga av ambassadører på de ulike Liv og røre-skolene i Vestfold og Telemark. Resultatet fra samlingen er dette kompendiet med idéer til hvordan man kan bruke fysisk aktiv læring som metode og tips til mange konkrete undervisningsopplegg som lærerne kan justere og tilpasse sin egen klasse. Tidligere kompendier kan lastes ned [her](#). I dette kompendiet finner du undervisningsopplegg fra ambassadørnettverk i Langesund november 2022.

## Kompendiets oppbygning:

Foran i kompendiet er det et kapittel med gode måter å organisere fysisk aktiv læring på. Videre er kompendiet delt inn i undervisningsopplegg for:

- 1.- 4. trinn
- 5.- 7. trinn
- 8.- 10. trinn
- alle trinn

Oppleggene er sortert etter fag og klasstrinn. Undervisningsopplegg som kan brukes på flere trinn og flere fag er kun satt inn én gang. Undervisningsopplegg som kan brukes på alle trinn i grunnskolen er plassert til slutt. Bakerst i kompendiet ligger det vedlegg til enkelte undervisningsopplegg. I tillegg kan dere finne samarbeidsoppgaver som er blitt brukt i de tverrfaglige temaene «demokrati og medborgerskap» og «folkehelse og livsmestring», samt beskrivelser av aktiviteter fra Grenland Friluftsråd og eksempler fra Vestfold og Telemark idrettskrets, på hvordan man kan tilpasse aktiviteter slik at alle, også de med ulike funksjonsnedsettelse, skal føle mestring. Vi håper at dette kompendiet kan være til inspirasjon når dere bruker fysisk aktiv læring som et metodevalg og som en variasjon i undervisning. Tusen takk for alle gode bidrag!

Jorunn Borge Westhrin  
Leder, Liv og røre

Ida Hogner  
Liv og røre lærer

Anette Brown Ranvik  
Medarbeider, 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.

# Innhold

<b>Vellykka samlinger for ambassadører .....</b>	<b>1</b>
<b>Innhold .....</b>	<b>2</b>
<b>Ulike måter å organisere fysisk aktiv læring på.....</b>	<b>4</b>
<b>Undervisningsopplegg 1.-4. trinn.....</b>	<b>6</b>
Alfabetaktiviteter.....	7
Drilloppgaver og gangetabell.....	8
Tallinje.....	9
Reknesisten.....	10
Mattespill.....	11
Fyll dragen.....	12
Tallinje.....	13
Mastermindstafett.....	15
Fire på rad. Multiplikasjon .....	17
Engelske begreper .....	18
LITTLE JOHN.....	19
Kultur- og naturlandskap .....	20
Nysgjerrigper og havet.....	21
<b>Undervisningsopplegg 5.-7.trinn.....</b>	<b>22</b>
Primtall, oddetal og partall.....	23
Escape-room.....	24
ATLAS – Geografi challenge .....	25
Tyske bundesland - loop.....	27
<b>Undervisningsopplegg 8.-10. trinn.....</b>	<b>28</b>
50-leken - Geometri .....	28
Innlæring av digitale ordbøker .....	30
Landskap og menneskene, begrepsinnlæring.....	31
Begrepsstikkball .....	32
Mein rechter, rechter Platz ist frei»- repetisjon av vokabular rundt tema «Berufe- yrker» ....	33
Kjøkkenredskaper og oppvaskregler .....	34
Natursti/stjerneorientering.....	35

<b>Undervisningsopplegg alle trinn.....</b>	<b>36</b>
Regnesisten .....	37
Gruble / Mindfulness rusletur .....	38
Trappa.....	39
Treff og svar.....	40
<b>Samarbeidsoppgaver til de tverrfaglige temaene «demokrati og medborgerskap» og «folkehelse og livsmestring» .....</b>	<b>41</b>
<b>Aktiviteter fra Grenland friluftsråd .....</b>	<b>43</b>
<b>Aktiviteter fra Vestfold og Telemark idrettskrets .....</b>	<b>45</b>
Sisten .....	46
Terninger .....	47
Kortstokk .....	48
Stjele utstyr .....	49
<b>Vedlegg .....</b>	<b>50</b>
Vedlegg 1: Gangestykker og svarbrett.....	50
Vedlegg 2: Drage og oppgaveark.....	53
Vedlegg 3: 4 på rad med gangetabellen .....	55
Vedlegg 4: Regler for rutejakt og beskrivelse av aktiviteten.....	56
Vedlegg 5: Escape-room .....	57
Vedlegg 6: Tyske bundesland – loop .....	60
Vedlegg 7: Ordnett .....	61
Vedlegg 8: Begreper med forklaring.....	62
Vedlegg 9: Ulike begreper .....	67
Vedlegg 10: Svarark natursti.....	69
Vedlegg 11: Matteark, svarark og fasit.....	71

# Ulike måter å organisere fysisk aktiv læring på



Foto: Guro Høydal

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.
Fotspor	Orienteringsapp på mobilen hvor man plasserer ut poster med oppgaver. Opprett en bruker og lag ulike løyper på <a href="https://fotspor.mobi/#/">https://fotspor.mobi/#/</a>
15 gjelder	Gjemsellek. En person «har den». Denne personen roper «15 gjelder» og alle som er med må da 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 kjebler. 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. KRLE: 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 <a href="http://www.kahoot.com">www.kahoot.com</a> , eller bruker en som allerede er der. Man setter ut kjebler i samme farge som svaralternativene, gjerne i hvert hjørne. Når spørsmålet kommer på skjermen løper elevene til den kjebla som tilsvarer svaret de mener er riktig.
Nedtelling	Elevene jobber med oppgaver i klasserommet. Lærer setter på en nedteller på smartborden (f. eks. <a href="https://www.timeanddate.no/klokka/alarm">https://www.timeanddate.no/klokka/alarm</a> ). Når nedtellingen er ferdig gjennomfører man en aktivitet som klassen har blitt enig om.

# Undervisningsopplegg 1.-4. trinn

- sortert etter fag



Foto: Guro Høydal

# Alfabetaktiviteter

Fra Berg skole

v/ Siri Thomas Lysebo

Fag: Norsk (engelsk)

Trinn:  1.– 4. klasse  5.–7. klasse  8.–10. klasse

<b>Aktiviteten dekker følgende kompetansemål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trekke bokstavlyder sammen til ord under lesing og skriving</li> <li>• Uttrykke tekstopplevelser gjennom lek, sang, tegning, skriving og andre kreative aktiviteter</li> </ul>
<b>Utstyr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kjegler</li> <li>• Blyant og skrivebok</li> <li>• Kortstokk med alfabetet</li> </ul>
<b>Kort beskrivelse av aktiviteten</b>	<p>1.aktivitet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dele klassen inn i mindre grupper (gjærne 4 på hvert lag).</li> <li>• Legg kortstokken med alle bokstavene vendt ned utover bakken.</li> <li>• Elevene løper en og en og henter kort til gruppa til det er tomt.</li> <li>• Gruppen legger bokstavkortene de har hentet i alfabetisk rekkefølge.</li> </ul> <p>2. aktivitet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle trekker hvert sitt bokstavkort (ta gjerne bort de bokstavene vi ikke bruker så mye q/x/z/w).</li> <li>• Ta med kortet, kladdebok og blyant til en kjegele og legg kortet under kjegele. Hold kortet hemmelig for de andre.</li> <li>• Elevene får 3 minutter til å skrive så mange ord de klarer med denne bokstaven.</li> <li>• Når alarmen går skal de bevege seg til en ny kjegele og gjentar dette i ca. 15 minutter.</li> </ul>
<b>Tips!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Når de skal skrive ord kan de for eksempel bare skrive ord med dobbel konsonant eller ord med to/tre/fire stavelser.</li> </ul> <p>Denne aktiviteten kan også gjøres på engelsk.</p>



# Drilloppgaver og gangetabell

Kroken skole

Fag: Matematikk

Trinn:  1.– 4. klasse  5.–7. klasse  8.–10. klasse

<b>Aktiviteten dekker følgende kompetansemål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utforske multiplikasjon ved teljing</li> <li>• eksperimentere med multiplikasjon og divisjon i kvardagssituasjonar</li> <li>• representere multiplikasjon på ulike måtar og omsetje mellom dei ulike representasjonane</li> </ul>
<b>Utstyr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brett med svar på gangestykker, skrives ut i A3 og lamineres (vedlegg)</li> <li>• Gangestykker (vedlegg)</li> <li>• Brikker til å legge over tallene etter hvert</li> </ul>
<b>Kort beskrivelse av aktiviteten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevene deles inn i grupper på to, tre eller fire elever.</li> <li>• Hver gruppe får utdelt et brett med svar på gangestykkene.</li> <li>• Gangestykkene er på lapper eller ispinner. Elevene løper og henter et og et gangestykke helt til de har hentet alle.</li> <li>• Når alle gangestykkene er hentet skal de løse gangestykkene. De legger en brikke over riktig tall på gangebrettet etter hvert som de løses.</li> </ul>
<b>Tips!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gangetabellen kan legges et sted. Da kan gruppa løpe dit for å finne svaret på gangestykker de ikke får til.</li> </ul>

Vedlegg 1: Gangestykker og svarbrett

# Tallinje

Drangedal tiårige skole

v/ Kristine Nerbø Voje, lærer

Fag: Matematikk

Trinn:  1.– 4. klasse  5.–7. klasse  8.–10. klasse

<b>Aktiviteten dekker følgende kompetansemål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plassere tall på tallinje, og bruke tallinja i regning og problemløsning.</li> </ul>
<b>Utstyr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tallinje</li> <li>• Mange ulike regnestykker- addisjon, subtraksjon eller multiplikasjon</li> </ul>
<b>Kort beskrivelse av aktiviteten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legger opp tallinje 1-100</li> <li>• Fordeler mange ulike regnestykker, i mitt tilfelle brukte vi addisjon med tall til 100. la de i 3 ulike hauger, (tre ulike nivå)</li> <li>• Elevene deles i lag, løper og henter ett regnestykke, blir enige på laget hva svaret er, og legger svaret på rett tall på tallinja.</li> </ul>
<b>Tips!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Her man gjøre det på mange måter, elevene løper en og en, man kan ha stafett, to og to, osv.</li> <li>• Man kan bruke addisjon, subtraksjon, multiplikasjon og deling.</li> <li>• Kan også bruke regnefortellinger.</li> <li>• Tallinjen ligger til gratis nedlastning på teachingfuntastic</li> <li>• Regnestykkene ligger på facebook siden til «uteskolemed_maya».</li> </ul>

# Reknesisten

Fra Flatdal  
oppvekstsenter

v/ Kristin Kusslid

Fag: Matematikk

Trinn:  1.– 4. klasse     5.–7. klasse     8.–10. klasse

<b>Aktiviteten dekker følgende kompetansemål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utforske tal, mengder og teljing i leik (2. klasse)</li> <li>• Utforske addisjon og subtraksjon og bruke dette til å formulere og løyse problem frå leik og eigen kvardag (2. klasse)</li> <li>• utforske multiplikasjon ved teljing (3. klasse)</li> </ul>
<b>Utstyr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingen utstyr, berre kroppen.</li> </ul>
<b>Kort beskrivelse av aktiviteten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reknesisten. Velg ut 1 til 3 elevarn som «har den» og skal prøve å ta dei andre. Når du blir tatt stiller du deg med ei eller to armar ut frå kroppen. Andre som ikkje er tatt kan befri deg ved å lage ei rekneoppgåve du skal svare på. Begge beveggar armen/armane opp og ned tre gongar som i «stein saks papir» og viser eit tal fingrar. Den som er tatt skal addere saman fingrane som blir halde fram/opp. Den som er tatt kan velje om den vil rekne med ei eller to hender. For dei litt større elevane kan ein velje å multiplisere istaden for å addere.</li> </ul>
<b>Tips!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kan differensiere med å bruke ei eller to hender</li> <li>• Kan øve både addisjon og multiplikasjon</li> </ul>

# Mattespill

Fra Sauland

v/ Tanja Lia?

Fag: Matematikk

Trinn:  1.– 4. klasse  5.–7. klasse  8.–10. klasse

<b>Aktiviteten dekker følgende kompetansemål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eksperimentere med teljing både framlengs og baklengs, velje ulike startpunkt og ulik differanse og beskrive mønster i teljingane.</li> <li>• Beskrive posisjonssystemet ved hjelp av ulike representasjonarkjenne att og beskrive</li> <li>• Repeterande einingar i mønster og lage eigne mønste</li> </ul>
<b>Utstyr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ulike bilder og flere av samme bilde</li> <li>• Spillebrett</li> </ul>
<b>Kort beskrivelse av aktiviteten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hver gruppe får utdelt et spillebrett. På brettet er det for eksempel bilde at 8 kuer, da skal elevene 8 bilder av kua. Det er lov å bare hente 1 bilde av gangen. Så kan det være for eksempel 4 solsikker, da må elevene hente 4 solsikker, et bilde av gangen. Slik holder man på til brettet er fylt opp.</li> </ul>
<b>Tips!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fin aktivitet inne og ute</li> </ul>

# Fyll dragen

Fra Helle skole

v/Tone T. Olsen, ambassadør

Fag: Matematikk (engelsk)

Trinn:  1.– 4. klasse  5.–7. klasse  8.–10. klasse

<b>Aktiviteten dekker følgende kompetansemål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utforske tall, mengder og telling i lek</li> <li>• Utforske addisjon og subtraksjon og bruke dette til å løse problem fra lek</li> </ul>
<b>Utstyr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spill ark – En drage til hvert lag (hentet fra Multi)</li> <li>• Oppklippede lapper med addisjonstykker til hvert lag</li> <li>• Her kopieres de ut i ulike farger for hver gruppe). Se vedlegg.</li> </ul>
<b>Kort beskrivelse av aktiviteten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvert lag/gruppe har sin drage kopiert i en farge</li> <li>• Gruppen skal en og en finne lapper med addisjonstykker i sin farge som er fordelt over et gitt område.</li> <li>• Eleven tar lappen med tilbake til gruppen sin, løser oppgaven og farger området på dragen med riktig sum.</li> <li>• Gruppen fortsetter å hente lapper til dragen er fylt.</li> </ul>
<b>Tips!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Her kan du bytte ut ulike oppgaver elevene skal løse f.eks tall-venner, tier-venner, subtraksjon, multiplikasjon og divisjon.</li> <li>• Kan også brukes i andre fag, Engelsk – glosser, Teorifag Spørsmål - svar</li> </ul>

Vedlegg 2: Drage og oppgaveark

# Tallinje

Fra Jordet skole Larvik

v/ Frank, ambassadør

Fag: Matematikk

Trinn:  1.– 4. klasse  5.–7. klasse  8.–10. klasse

<b>Aktiviteten dekker følgende kompetansemål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordne tal, mengder og former ut frå eigenskapar, samanlikne dei og reflektere over om dei kan ordnast på fleire måtar</li> <li>• Utforske tal, mengder og teljing i leik, natur, biletkunst, musikk og barnelitteratur, representere tala på ulike måtar og omsetje mellom dei ulike representasjonane</li> <li>• Plassere tal på tallinja og bruke tallinja i rekning og problemløysing</li> <li>• Utforske addisjon og subtraksjon og bruke dette til å formulere og løyse problem frå leik og eigen kvardag</li> <li>• Lage og følgje reglar og trinnvise instruksjonar i leik og spel</li> </ul>
<b>Utstyr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tallinje-kort</li> <li>• Kort med regneoppgaver</li> <li>• Kort med mattofroskens utfordring</li> <li>• To kjepler / gensere eller annet</li> </ul>
<b>Kort beskrivelse av aktiviteten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Del i grupper på 2-3 elever.</li> <li>• Legg tallinje-kortene 5-10 meter foran elevene og to kjepler med god avstand 5-10 meter bak elevene.</li> <li>• En elev henter tallinje-kort og løper tilbake til gruppa. Sammen løper de til kjeplene og legger ned tallinjekortet på riktig sted på tallinja. Så løper de tilbake til start, og en annen elev henter neste kort.</li> <li>• Fortsett til tallinja er komplett.</li> <li>• Legg kortene med regneoppgaver 5-10 meter foran elevene. En elev henter en regneoppgave og løper tilbake til gruppa. Sammen løser de regneoppgaven, løper til tallinja og legger ned kortet på riktig sted på tallinja. Så løper de tilbake til start, og en annen elev henter neste kort.</li> <li>• Legg kortene med mattofroskens utfordring 5-10 meter foran elevene. En elev henter en oppgave og løper tilbake til gruppa. Sammen løser de oppgaven, løper til tallinja og legger ned kortet på riktig sted på tallinja. Så løper de tilbake til start, og en annen elev henter neste kort.</li> </ul>

**Tips!**

- Konkurransse: Del kortene i to bunker med like mange kort. Del gruppa i to, lag A og lag B. Elevene jobber i sin lille gruppe, men samtidig utgjør de et lag med de andre små gruppene i lag A/B. Første lag som løser alle oppgavene riktig vinner.
- Tell tallinja sammen med elevene. Variasjon; tell på engelsk.


# Mastermindstafett

Tørdal skule

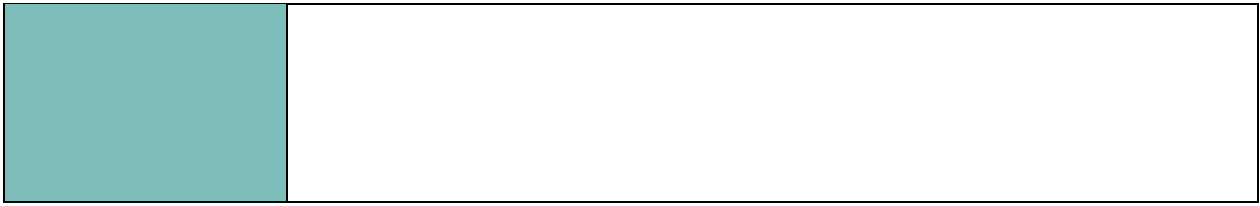
Gisella Bisschop

Fag: Matematikk, Kunst og Håndverk

Trinn:  1.– 4. klasse  5.–7. klasse  8.–10. klasse

<b>Aktiviteten dekker følgende kompetansemål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stragegi</li> <li>• Mønster</li> <li>• Samarbeid</li> </ul>	
<b>Utstyr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x 5 lapper av forskjellige farger/gruppe</li> <li>• 5 kjegler/gruppe</li> </ul>	
<b>Kort beskrivelse av aktiviteten</b>	<p>Ein spiller lager en "hemmelig" kode, bestående av 5 lapper med forskjellig farge. Motspillerene skal forsøke å løse koden ved å plassere 1 lapp på ein av dei 5 plassane. Om noen av de valgte fargene er riktige må kodeknekkeren vise dette gjennom å premiere forsøket med å sette opp den kegla som visere riktig plass. Alle riktig, game over.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Del gruppen i smågrupper på 3-5 spillere.</li> <li>• Ein av gruppen lager koden, kodeknekkeren</li> <li>• Dei andre forsøker å knekke koden, ved å legge ei lapp på plass, på tur.</li> <li>• Første mann springer med ein lapp, leggjar den på ein av dei 5 plassene, så springer den tilbake, neste mann sin tur</li> <li>• Det er lov å flytte på max 2 lapper, når det er den spilleren sin tur</li> </ul>	
<b>Tips!</b>	<p>Legg lappane sånn at motstanderen ikkje kan se lappane. Bruk perm eller boks.</p>	





Tørdal skule

Gisella Bisschop

# Fire på rad. Multiplikasjon

Fag: Matematikk

Trinn:  1.– 4. klasse  5.–7. klasse  8.–10. klasse

<b>Aktiviteten dekker følgende kompetansemål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bruke kommutative, assosiative og distributive egenskaper til å utforske og beskrive strategier i multiplikasjon</li> <li>• Læreren skal legge til rette for elevmedvirkning og stimulere til lærelyst ved at elevene får utforske matematikk gjennom å bevege seg, leke, være kreative og undre seg.</li> <li>• Elevene skal få mulighet til å prøve og feile.</li> </ul>
<b>Utstyr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tusjer, 2 farger per 2 grupper/par.</li> <li>• Ark/brett med multiplikasjonssvar</li> <li>• 2 Terninger per gruppe</li> </ul>
<b>Kort beskrivelse av aktiviteten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevane deles i grupper på 2-3 elever.</li> <li>• Gruppene står på hver sin side av eit ark med svar, på like avstand.</li> <li>• 2 grupper kjemper mot hverandre.</li> <li>• Ein gruppe starter ved å kaste 2 terninger, kommer terninger på 3 og 6 skal gruppa multiplisere tallane, <math>3 \times 6</math> er lik 18.</li> <li>• Ein av gruppen skal nå springe til brettet med svar, krysse over tallet og springe tilbake</li> <li>• Det andre laget skal nå kaste 2 terninger, multiplisere og krysse over.</li> <li>• Då er det det andre laget sitt tur igjen</li> <li>• Første lag som klarer å krysse av 4 tall ved sidan av hverandre vinner.</li> </ul>
<b>Tips!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mulighet å differensiere i nivå.</li> <li>• Bruk tomt brett frå Malimo eller brett frå Undervisningsbyen</li> </ul>

Vedlegg 3: 4 på rad med gangetabellen

# Engelske begreper

Fra Klevstrand skole

v/ Celina Lauritsen, lærer

Fag: Engelsk

Trinn:  1.– 4. klasse  5.–7. klasse  8.–10. klasse

<b>Aktiviteten dekker følgende kompetansemål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utforske og bruke det engelske alfabetet og uttalemønstre i varierte lek- sang- og språklæringsaktiviteter</li> <li>• Oppdage og leke med ord og uttrykk som er felles for engelsk og andre språk elevene kjenner til</li> </ul>
<b>Utstyr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Noe å skrive ordene på som er lett for elevene å hente.</li> <li>• F.eks. laminerte kort, lekeballer</li> <li>• Lekeballer finnes på europris, jula ol.</li> <li>• Ark</li> </ul>
<b>Kort beskrivelse av aktiviteten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• På hver ball skriver du ønsket engelsk ord. Ord dere jobber med i denne perioden eller som du ønsker at elevene skal repetere.</li> <li>• Ballene legges et stykke unna elevene.</li> <li>• Eksempel 1: Elevene går fra pulten og henter en ball. Så skriver de ordet pent ned i boken sin. Eleven oversetter så ordet eller lager en setning med ordet.</li> <li>• Eksempel 2: Elevene deles i ønsket lagmengde.</li> <li>• 1 fra hvert lag går/løper i tur og orden. Henter seg en ball og løper tilbake.</li> <li>• Etter at alle ballene er hentet inn/ ønsket tid er gått ut, skal elevene se på ballene de har fått.</li> <li>• Så får de utdelt ark med kategorier på.</li> <li>• Elevene sorterer så ballene i ulike kategorier.</li> </ul>
<b>Tips!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vokaler og konsonanter. Klassen sorterer to forskjellige steder.</li> <li>• Matte: Et tall på hver ball. Elevene triller en terning. Skriver tallet i boken og henter seg en ball.</li> <li>• F.eks. 4 (terningen) + 6 (ball) =10</li> <li>• Matte: Gangetabellen, finne alle tallene i f.eks. 5-gangen.</li> <li>• Begreper i naturfag/samfunn/krle</li> </ul>

# LITTLE JOHN

Borge skole

v/ Tine Vik

Fag: Engelsk

Trinn:  1.– 4. klasse  5.–7. klasse  8.–10. klasse

<b>Aktiviteten dekker følgende kompetansemål</b>	<p><b>Etter 4. trinn</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lytte til og forstå ord og uttrykk i tilpassede tekster</li> <li>• lese og forstå tekster med lydrette ord og kjente og ukjente ordbilder</li> </ul> <p><b>Etter 7. trinn</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lytte til og forstå ord og uttrykk i tilpassede og autentiske tekster</li> </ul>
<b>Utstyr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En kjele til hvert lag</li> <li>• Fortellingen om «Little John with mum and dad in the zoo». Jeg ville gjort et par rettelser, mulig du er enig. <a href="https://skoleidraet.dk/media/5197313/little-john-arbejdsark.pdf">https://skoleidraet.dk/media/5197313/little-john-arbejdsark.pdf</a></li> </ul>
<b>Kort beskrivelse av aktiviteten</b>	<p><b>Forberedelse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Del klassen inn i lag, seks elever på hvert lag</li> <li>• Alle på laget får hver sin rolle (Little John, mum, dad and the three baby bears).</li> <li>• Alle lagene står oppstilt lagvis på en linje. Et stykke unna står en kjele laget skal løpe rundt.</li> </ul> <p><b>Gjennomføring</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Læreren starter med å lese historien, når ordet «mum» leses må elevene med den rollen løpe rundt lagets kjele. Læreren følger med slik at rollene kommer tilbake før de må ut på ny runde. Det skal bli litt kaotisk.</li> <li>• I neste runde kan for eksempel roller byttes.</li> </ul> <p><b>Avslutning</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Læreren kan lage spørsmål hentet fra fortellingen. Lagene kan svare muntlig.</li> </ul>
<b>Tips!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiseres i sirkel, og deltakerne løper på utsiden av sirkelen.</li> <li>• Hvert lag kan ha en forteller, slik at hvert lag styrer aktiviteten.</li> <li>• Elevene skriver lignende fortellinger selv.</li> <li>• Samme opplegg, men med historien om «Lilly Willy» <a href="https://www.vfb.no/app/uploads/2019/06/Zippy_Lille_Willy.pdf">https://www.vfb.no/app/uploads/2019/06/Zippy_Lille_Willy.pdf</a></li> </ul>

# Kultur- og naturlandskap

Barkåker skole

v/Ingrid, Kontaktlærer 3.trinn

Fag: Samfunnsfag/Naturfag

Trinn:  1.– 4. klasse  5.–7. klasse  8.–10.klasse

<b>Aktiviteten dekker følgende kompetansemål</b>	<b>Samfunnsfag:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beskrive kultur- og naturlandskap i Noreg og samtale om korleis historiske og geografiske kjelder, inkludert kart, kan gi informasjon om landskap.</li> <li>• utforske og gi døme på nokre sider ved bærekraftig utvikling</li> </ul> <b>Naturfag:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• utforske et naturområde og drøfte bærekraftig bruk av området</li> </ul>
<b>Utstyr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kart over Barkåker skole</li> <li>• Alfabetkjegler</li> <li>• Oppgaver på lapper og bokstaver</li> <li>• Skrivebrett, svarark, blyant</li> </ul>
<b>Kort beskrivelse av aktiviteten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Finne frem til bygninger og området på kartet.</li> <li>• Orientering i skogen. Finne riktig bokstav som gruppa har fått tildelt og svare på oppgavene inni kjegla. Oppgavene elevene skal svare på omhandler naturlandskap, kulturlandskap og bærekraftig utvikling.</li> <li>• Oppgavene er laget ut ifra innholdet i Refleks 3.trinn på skolestudio.</li> <li>• Elevene får også en bokstav på hver oppgave. Bokstavene skal stokkes om til et ord.</li> </ul>
<b>Tips!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppene bør ikke være mer enn 4-5 elever. Da får alle deltatt.</li> <li>• Elevene lytter og deltar på teoridelen inni klasserommet på forhånd.</li> </ul>

# Nysgjerrigper og havet

Fag: NaSa, norsk, Krø, matte, engelsk

Trinn:  1.– 4. klasse  5.–7. klasse  8.–10. klasse

<p><b>Aktiviteten dekker følgende kompetansemål</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• NaSa <a href="https://www.udir.no/kl06/NAT1-03/Hele/Kompetansemaal/kompetansemal-etter-4.-arstrinn">https://www.udir.no/kl06/NAT1-03/Hele/Kompetansemaal/kompetansemal-etter-4.-arstrinn</a> flere av kompetansemålene var dekket opp i undervisningsoppleget Havet</li> <li>• KRØ Bruke kroppen til å utforske aktiviteter og utvikle grunnleggende bevegelser.</li> <li>• Norsk: lese tekster med flyt og forståelse og bruke lesestrategier målrettet for å lære utforske og formidle tekster gjennom samtale, skriving, lek, bevegelse og andre kreative uttrykk</li> <li>• Matte: modellere situasjoner fra sin egen hverdag og forklare tenkemåtene sine</li> <li>• Engelsk oppdage og leke med ord og uttrykk som er felles for engelsk og andre språk eleven kjenner til.</li> <li>• Alle kompetansemålene er etter 4.trinn</li> </ul>
<p><b>Utstyr</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skjema for rutejakt og blyant.</li> </ul>
<p><b>Kort beskrivelse av aktiviteten</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se vedlegg.</li> </ul>
<p><b>Tips!</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vi hadde en uke med ulike aktiviteter i ulike fag.</li> <li>• Vi oppsummerte på fredag med denne aktiviteten</li> </ul>

Vedlegg 4: Regler for rutejakt og beskrivelse av aktiviteten

# Undervisningsopplegg

## 5.-7.trinn

- sortert etter fag



Foto: Guro Høydal

# Primtal, oddetal og partal

Fra Seljord barn og  
ungd.skule

v/ Olaug Barstad Slinde,  
kontaktlærer

Fag: Matematikk

Trinn:  1.– 4. klasse  5.–7. klasse  8.–10. klasse

<b>Aktiviteten dekker følgende kompetansemål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lære og bruke omgrepa primtal, oddetal og partal</li> </ul>
<b>Utstyr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>To tavler</li> <li>4 pultar</li> </ul>
<b>Kort beskrivelse av aktiviteten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deler klassa i to. Stiller seg på rekke</li> <li>Dei vel ein på laget sitt som kan vera ein hjelpar.</li> <li>To pultar som er satt saman på den eine sida i klasserommet, dei to andre pultane på den andre sida av klasserommet.</li> <li>Lag 1 (ein elev om gongen) startar med å dra seg over pulten på magen og går fram til tavla. Lag 2 startar med det same på sine pultar. Slik at det blir ei rundløype. Her er det mange tal. Eleven skal plassere tala i boksane (primtal, oddetal og partal). Nokre tal skal i fleire boksar.</li> <li>Når lag 1 har svara og det er rett, skal eleven gå til pultane til lag 2 og krype under og gå tilbake til sitt lag og veksle.</li> <li>Dersom ein elev synest det kan vera vanskeleg å løyse oppg. så kan han/ho hente hjelparen som dei har valgt til å bli med. Dei må da gå tilbake for å hente hjelparen.</li> </ul>
<b>Tips!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dette kan du bruke i mange fag. T.d i norsk: lære om ordklasser.</li> </ul>



# Escape-room

Fra Holla 10-årige

v/ Stian Bærland, lærer u-  
trinn

Fag: Matematikk, naturfag

Trinn:  1.– 4. klasse  5.–7. klasse  8.–10. klasse

<b>Aktiviteten dekker følgende kompetansemål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ulike temakompetanser (for eksempel grunnstoff/atom)</li> <li>• Fremmer samarbeid og logisk tenkning</li> </ul>
<b>Utstyr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escape-room brettspill (nedteller med nøkler)</li> <li>• Ulike oppgaveark</li> </ul>
<b>Kort beskrivelse av aktiviteten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevene deles i grupper på 2 eller 3 (kommer an på antall nedteller man har tilgjengelig og elevmasse).</li> <li>• De skal finne frem til 3 fire-sifrede koder, hvor oppgavene lager slik at de må løse ulike problemer for å komme frem til svaret. Jeg har ofte en kombinasjon av rent temafaglig, praktiske oppgaver og gåter.</li> <li>• Når de har løst den første koden, får de utdelt neste ark, til de har løst alle tre kodene. Det er en timer som tikker ned fra 1 time, og opplegget tar ofte cirka en skoletime.</li> </ul>
<b>Tips!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bruk god tid på å lage gruppene.</li> <li>• Lag oppgavene heller for vanskelig enn for lette, så alle kan sette seg litt fast, og at ikke noen raser igjennom.</li> </ul>

Vedlegg 5: Escape-room

# ATLAS – Geografi challenge


Fra Rauland Skule

v/ Maria

Fag: Samfunnsfag/Engelsk

Trinn:  1.– 4. klasse  5.–7. klasse  8.–10. klasse

<b>Aktiviteten dekker følgende kompetansemål</b>	<p>Beskrive geografiske hovudtrekk i ulike delar av verda og reflektere over korleis desse hovudtrekka påverkar menneska som bur der. (SAMF 5-7)</p> <p>Samanlikne korleis politiske, geografiske og historiske forhold påverkar levemåtar, busetjingsmønster og demografi i forskjellige delar av verda i dag (SAMF8-10)</p> <p>Utforske levemåtar og tradisjonar i ulike samfunn i den engelskspråklege verden og i Norge og reflektere over identitet og kulturell tilhøyre(ENG 5-7)</p> <p>Utforske og beskrive levemåtar, tenkesett, kommunikasjonsmønster og mangfold i den engelskspråklige verden(ENG 8-10)</p>
<b>Utstyr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atlas</li> <li>• Skrivesaker og papir(dei kan godt bruke skrivebok)</li> </ul>
<b>Kort beskrivelse av aktiviteten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atlasa ligg ein stad læraren står ein anna stad, t.d. i kvar sin ende av ei trapp eller på kvar si side av skulegarden.</li> <li>• To og to elevar jobbar saman.</li> <li>• Lærar har ei liste med namn på land.</li> <li>• Elevane får utdelt to og to land, munnleg når dei kjem til læraren.</li> <li>• Dei skal finne landa i Atlaset og komme tilbake med svar på i kva verdsdel landet ligg og kva som er hovudstaden i landet. Så får dei utdelt to nye land. To og to elevar jobbar saman.</li> <li>• Dette kan, men treng ikkje vere ein konkurranse om å finne fakta om flest mogleg land.</li> </ul>
<b>Tips!</b>	<p>Aktiviteten kan varierast etter kva ein jobbar med, t.d. Verdsdelar, fylke, hovudstadar, fjellkjeder, English speaking countries:</p> <p><b>Førebuing:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Snakk om korleis eit Atlas er bygd opp, at det finst ulike typar kart som viser same eller delar av same område osv.</li> <li>• Sjå på den alfabetiske oppslagslista bak i atlaset. Kva vil det seie at noko er sortert alfabetisk? Korleis er systemet: Eksempel kva kjem fyrst av Danmark og Island? Danmark og Dubai? Island og Israel?</li> </ul>

- 
- Om de har bruka excel er kartreferansar ein fin parallell til å skjønne korleis me benemner cellene i excel/rutene i kartet: T.d. **Stockholm s. 87 B4**

# Tyske bundesland - loop

Fra Gimle skule

v/ Ingun Momrak-Haugan,  
liv og røre ambassadør

Fag: Tysk

Trinn:  1.– 4. klasse  5.–7. klasse  8.–10. klasse

<b>Aktiviteten dekker følgende kompetansemål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utforske geografi i tyskspråkleg område, her: Tyskland</li> </ul>
<b>Utstyr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lappar med -Bundesländer</li> <li>• Bundeshauptstädte</li> </ul>
<b>Kort beskrivelse av aktiviteten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle elevane får ein eller fleire lappar med både Bundesland og Bundeshauptstadt.</li> <li>• Elevane står i ein stor ring.</li> <li>• Ein elev seier sin Bundeshauptstadt, og den med det rette Bundeslandet svarer, og dei bytter plass i sirkelen</li> </ul>
<b>Tips!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Midt i sirkelen ligg oversikt over kven som høyrer saman (dei kan springe inn å sjekke fasiten, men må tilbake i sirkelen før dei ropar det opp/bytter plass)</li> </ul>

Vedlegg 6: Tyske bundesland – loop

# Undervisningsopplegg 8.-10. trinn

- sortert etter fag



Foto: Guro Høydal

# 50-leken - Geometri

Fra Stridsklev  
ungdomsskole

v/ Marie Syljuåsen,  
ressurslærer

Fag: Matematikk

Trinn:  1.– 4. klasse  5.–7. klasse  8.–10. klasse

<b>Aktiviteten dekker følgende kompetansemål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beskrive, forklare og presentere strukturar og utviklingar i geometriske mønster og i talmønster</li> <li>• Utforske, beskrive og argumentere for samanhengar mellom sidelengdene i trekantar</li> <li>• Utforske og argumentere for formlar for areal og volum av tredimensjonale figurar</li> <li>• Utforske eigenskapane ved ulike polygon og forklare omgrepa formliskap og kongruens</li> </ul>
<b>Utstyr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laminert oppgave- og fasit-ark til lærer</li> <li>• 50 nummererte oppgaveark</li> <li>• Terning til hvert lag</li> <li>• Notatsaker for elevene (+ evt lærebok)</li> </ul>
<b>Kort beskrivelse av aktiviteten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevene deles i lag á 3-6, hvert lag med notatark, blyant og evt. lærebok. De 50 oppgavearkene legges utover med nummersiden opp i et definert område. Lærer står ved en base med fasit, og lagenes terninger</li> <li>• En fra laget triller terningen. Laget løper ut for å finne lappen med nummeret. De leser oppgava, diskuterer seg fram til løsningen (lurt å bruke ark og papir), løper til lærer og gir svaret. Er det riktig, triller de på nytt, legger til tallet de nå får oppå summen de hadde (f.eks 3 i første runde, 5 i neste = 8) og gjentar prosedyren. Er svaret ikke godkjent, må alle på laget utføre en valgfri fysisk aktivitet (f.eks 5 spenst hopp / situps / armhevinger) før de triller til neste nummer. Om å gjøre å komme til 50 (og ha repetert / lært masse på veien).</li> </ul>
<b>Tips!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• På oppgavene hvor figurers egenskaper beskrives med setninger, er det lurt at elevene forsøker å tegne figuren</li> <li>• Bruk skjønn og gi hint / drahjelp til gruppene som trenger det.</li> <li>• Lærebok kan gi god øving i bruk av hjelpemidler (mtp eksamen)</li> <li>• Man kan velge om man ber lagene bestemme seg for et «kallerop» / signal når noen på laget har funnet riktig oppgavenummer</li> </ul>

# Innlæring av digitale ordbøker

Sannidal ungdomsskole

v/ Ida Hogner

Fag: Engelsk

Trinn:  1.– 4. klasse  5.–7. klasse  8.–10. klasse

<b>Aktiviteten dekker følgende kompetansemål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bruke ulike digitale ressurser og andre hjelpemidler i språklæring, tekstskaping og samhandling</li> </ul>
<b>Utstyr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chromebook</li> <li>• Tilgang til digital ordbok (her; Ordnett.no)</li> <li>• Kjegler</li> <li>• Kanonballer</li> </ul>
<b>Kort beskrivelse av aktiviteten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevene spiller dansk kanonball innenfor et gitt område. Når de blir tatt gjør de en øvelse for å bli fri igjen, f.eks tre spensthopp. Når lærer blåser i fløyta, finner elevene læringspartneren sin og setter seg klare foran en felles Chromebook. Læreren sier et ord som elevene skal slå opp, eller et uttrykk de skal finne. Svarene limes inn i et dokument. Etter de har gjort det er de med i spillet igjen.</li> </ul>
<b>Tips!</b>	

Vedlegg 7: Ordnett

# Landskap og menneskene, begrepsinnlæring

Fag: Samfunnsfag

Trinn:  1.– 4. klasse  5.–7. klasse  8.–10. klasse

<b>Aktiviteten dekker følgende kompetansemål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktiviteten i seg selv dekker ikke et helt kompetansemål, men ordene de lærer i aktiviteten vil hjelpe dem å lære seg kompetansemålene:</li> <li>• Sammenligne hvordan politiske, geografiske og historiske forhold påvirker levekår, bosettingsmønstre og demografi i forskjellige deler av verden i dag</li> <li>• Utforske hvordan teknologi har vært og fremdeles er en endringsfaktor, og drøfte innvirkningen teknologien har hatt og har på enkeltmennesker, samfunn og natur</li> </ul>
<b>Utstyr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laminerte ark som henges opp ute (3 stk.) + fasit</li> <li>• Ark og blyant, eller PC (tabell for å skrive i)</li> </ul>
<b>Kort beskrivelse av aktiviteten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevene skal ut for å finne et begrep, en forklaring og et eksempel. De velger selv om de vil hente en og en, eller alle tre på en gang. Løpe inn å føre inn i tabell på PC eller på ark. Dette gjøres til de er ferdige. Deretter går vi gjennom svarene i klassen.</li> <li>• Denne aktiviteten kunne også vært en form for puslespill, hvor de skal pusle begreper, forklaringer og eksempler sammen – det krever litt mer jobb i forkant.</li> </ul>
<b>Tips!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Det er lurt å ha snakket om begrepene før øvelsen er i gang.</li> </ul>

Vedlegg 8: Begreper med forklaring



# Begrepsstikkball

Fra Ringshaug  
ungdomsskole

Eirik S Svendsen

Fag: Historie

Trinn:  1.– 4. klasse  5.–7. klasse  8.–10.klasse

<b>Aktiviteten dekker følgende kompetansemål</b>	Mål for opplæringa er at eleven skal kunne <ul style="list-style-type: none"> <li>• gjere greie for årsaker til og konsekvensar av sentrale historiske og notidige konfliktrar og reflektere over om endringar av nokre føresetnader kunne ha hindra konfliktane</li> <li>• reflektere over korleis menneske har kjempa og kjempar for endringar i samfunnet og samstundes har vore og er påverka av geografiske forhold og historisk kontekst</li> </ul>
<b>Utstyr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stikkball</li> <li>• Begrepsark</li> </ul>
<b>Kort beskrivelse av aktiviteten</b>	<b>Tema: opplysningstid, den amerikanske og den franske revolusjon</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevene spiller stikkball. De som blir skutt løper til lærer. Eleven får et begrep de skal forklare. Om de ikke kan forklare det gir man forklaringen, og eleven må gjenta før de får bli med på stikkball igjen. Elevene bør være kjent med begrepene fra tidligere. Metoden passer fint midt i tema, eller som oppsummering på slutten av et tema.</li> </ul>
<b>Tips!</b>	

Vedlegg 9: Ulike begreper

# Mein rechter, rechter Platz ist frei»- repetisjon av vokabular rundt tema «Berufe- yrker»

Fra  
Rjukan Ungdomsskole  
tysklærer

Fag: Tysk

Trinn:  1.– 4. klasse  5.–7. klasse  8.–10. klasse

<b>Aktiviteten dekker følgende kompetansemål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bytte til og forstå enkel og tydelig tale om personlige og dagligdagse emner (her: yrkesnavn)</li> <li>• Bruke enkle språklige strukturer, regler for uttale</li> <li>• Øve på å bruke modale hjelpeverb (sollen, müssen)</li> </ul>
<b>Utstyr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stoler</li> <li>• Tavle eller ark med begreper</li> </ul>
<b>Kort beskrivelse av aktiviteten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antall deltakere: Opptil 30</li> <li>• Varighet: ca 10 minutter</li> <li>• Elevene sitter i en sirkel og en stol er ledig. Elev A (stolen til hans høyre er ledig), begynner med rimet: "Mein rechter, rechter Platz ist frei – ich wünsche mir B herbei!" Elev B svarer: „Als was soll ich kommen?“ («Hva skal jeg komme som?») og elev A ønsker: «Als ein Bäcker!» Elev B mimer yrket elev A har nevnt og deretter setter seg på den ledige stolen. Nå er det hans tur og rope ut elev C.</li> <li>• Leken fortsetter på denne måten.</li> </ul>
<b>Tips!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mulig å variere leken opp til ordforrådet:</li> <li>• Øve på følelser «Wie soll ich kommen»---&gt; sauer, traurig, glücklich. -aktiviteter, sportarter«Was soll ich machen»---&gt;»Du sollst weinen/lachen/springen/Eis essen etc.»</li> </ul>

# Kjøkkenredskaper og oppvaskregler

Atrå barne- og ungdomsskole

Faglærer i mat og helse

Fag: Mat og helse

Trinn:  1.– 4. klasse  5.–7. klasse  8.–10. klasse

<b>Aktiviteten dekker følgende kompetansemål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dekker ikke et kompetansemål, men er med på at elevene får kjennskap til de ulike kjøkkenredskaper og deres bruksområder, samt regler for oppvask/hygiene.</li> </ul>
<b>Utstyr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kjøkkenredskaper på kjøkkenet.</li> </ul>
<b>Kort beskrivelse av aktiviteten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En person på bordet sitter på en stol og løper frem når lærer sier hva slags ting de skal finne.</li> <li>Setter frem tingen på benken. Vi går igjennom hva de har funnet.</li> <li>Neste man rykker frem osv.</li> <li>Holder på de har funnet frem til 10-12 redskaper.</li> <li>Deretter skal de sette dem i riktig oppvaskrekkefølge.</li> <li>Vi går igjennom.</li> <li>Setter redskapene på riktig plass igjen.</li> </ul>
<b>Tips!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Repetér med jevne mellomrom.</li> </ul>

# Natursti/stjerneorientering

Fra Kongseik  
ungdomsskole

v/ Vegard Eimind

Fag: Ulike fag

Trinn:  1.– 4. klasse  5.–7. klasse  8.–10. klasse

<b>Aktiviteten dekker følgende kompetansemål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informasjon og refleksjon, og kan brukes i mange ulike fag. Finne spørsmål som passer til temaet en jobber med.</li> </ul>
<b>Utstyr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ark med oppgaver/spørsmål om et tema en jobber med. Evt oppgavesider i boka.</li> <li>• Laminert ark med tallene 1-9 på.</li> <li>• Whiteboard-tusjer</li> </ul>
<b>Kort beskrivelse av aktiviteten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevene deles inn i grupper, går rundt og finner postene, svarer på disse og kommer tilbake til lærer som har fasit.</li> <li>• Kan velge om en gjør dette som stjerne-orientering, gjennomføre som en natursti eller som en konkurranse.</li> </ul>
<b>Tips!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skal laminerte ark brukes mange ganger bør de være tette.</li> <li>• Kan bruke terning for å tildele oppgavene. Slår en 5-er skal en finne spørsmål 5 osv</li> </ul>

Vedlegg 10: Svarark natursti

# Undervisningsopplegg alle trinn

-sortert etter fag



Foto: Guro Høydal

# Regnesisten

Fra Heistad b. skole

v/ Tone Sønslie,  
kontaktlærer 4.trinn

Fag: Matematikk

Trinn:  1.– 4. klasse     5.–7. klasse     8.–10. klasse

<b>Aktiviteten dekker følgende kompetansemål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoderegning, multiplikasjon og addisjon</li> </ul>
<b>Utstyr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingen</li> </ul>
<b>Kort beskrivelse av aktiviteten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vanlig sisten hvor 2-3 elever «har den».</li> <li>• Blir man tatt, står man med armen i været.</li> <li>• For å bli fri, tar man stein,saks, papir med en medelev.</li> <li>• Eleven som er tatt skal regne ut svaret.</li> <li>• Antall fingre som vises skal enten adderes eller multipliseres for å bli fri. Eks. 2 fingre + 5 fingre = 7 fingre, evt 5 fingre*4 fingre = 20 fingre.</li> </ul>
<b>Tips!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• For å gjøre det litt vanskeligere kan man bruke 2 hender. Eks 7 fingre + 10 fingre = 17 fingre, evt 8 fingre *7 fingre = 56 fingre.</li> </ul>

# Gruble / Mindfulness rusletur

Fra Stridsklev  
ungdomsskole

v/ Anette Ramfjord, lærer

Fag: Engelsk, tysk, spansk, norsk (nynorsk)  
– naturfag +

Trinn:  1.– 4. klasse  5.–7. klasse  8.–10. klasse

<b>Aktiviteten dekker følgende kompetansemål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fysisk aktivitet</li> <li>• Frisk luft</li> <li>• Øke ordforråd</li> <li>• Lære nye ord</li> </ul>
<b>Utstyr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Notatark på stiv blokk, blyant</li> <li>• Eventuelt ordbok</li> </ul>
<b>Kort beskrivelse av aktiviteten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevene går sammen i grupper 2-4 stk, med notatblokk&amp;blyant</li> <li>• Gå en kjent løype (f.eks halvdel av 3km-løypa, retning Hovet).</li> <li>• Elevene skriver ned alt de ser (f.eks engelsk: Car, window, birch tree, stone...). Hvis ønskelig kan elevene ha med en ordbok og søke opp nye ord. Eller i naturfag: skrive ned alle arter / natur-gjenstander de ser (kan evt ha med Flora). Viktig å skrive i oversiktlig liste (lettere å gi poeng).</li> <li>• Etter aktiviteten, inni klasserommet: En gruppe starter å gå gjennom sin liste. Hvis andre grupper også har ordet, settes 1 poeng (for alle som har ordet). Hvis gruppa er aleine om å ha ordet, settes 2. Heder og ære til gruppa som får flest poeng.</li> </ul>
<b>Tips!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kan brukes som forberedelse til prøve (f.eks samf) ved at elevene noterer ned forslag til spørsmål mens de går. Spørsmåla kan leses opp og gjennomgås etterpå.</li> <li>• Musikk: Notere ned alle lyder man hører.</li> <li>• Kunst og håndverk: Ta bilder underveis (innafor et tema / ulike typer perspektiv / farge osv).</li> </ul>

# Trappa

Fra Brunla  
ungdomsskole

v/ Kristoffer, kontaktlærer

Fag: Alle fag

Trinn:  1.– 4. klasse  5.–7. klasse  8.–10. klasse

<b>Aktiviteten dekker følgende kompetansemål</b>	
<b>Utstyr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Blyant, papir og en trapp</li> </ul>
<b>Kort beskrivelse av aktiviteten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I f. eks matematikk skriver man ned 10 gangestykker i par. Deretter prøver man ut partneren sin i disse gangestykkene. Om partner klarer gangestykket kan h*n ta et skritt opp, om partner svarer feil går den med fasit et skritt opp.</li> </ul>
<b>Tips!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Det kan også gjøres ute ved at man setter opp 10 streker på grusbane eller maler 10 felt og man "går planken".</li> </ul>

Vedlegg 11: Matteark, svarark og fasit



## Treff og svar

Fag: Kan brukes i alle fag

Trinn:  1.– 4. klasse  5.–7. klasse  8.–10. klasse

<b>Aktiviteten dekker følgende kompetansemål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kan tilpasses til alle trinn, fag og temaer</li> </ul>
<b>Utstyr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basketball og -kurv, ertepose og bøtte, eller en annen form for blink.</li> <li>• Egenproduserte (spørsmåls-)lapper eller bruk spørsmål fra en lærebok</li> </ul>
<b>Kort beskrivelse av aktiviteten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevene stiller seg i kø ved en blink, f.eks. foran en basketkurv. Det kan være en fordel med valgfri avstand til blinken.</li> <li>• I store klasser er det lurt med flere blinker og spørsmålssett for at det ikke skal bli for lang ventetid.</li> <li>• Ved treff henter man et spørsmål (på lapp eller fra læreren) som må besvares før man kan stille seg i køen igjen. Elever som bommer på blinken løper rett bak i køen igjen.</li> </ul>
<b>Tips!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I stedet for spørsmål kan man lage lapper med stikkord som skal plasseres i riktig kategori, eller man kan skrive opp historiske hendelser som skal plasseres riktig på en tidslinje. Da unngår man også evt. kø hos læreren for å avgi svar.</li> <li>• Ha gjerne litt løpeavstand mellom blinken og der man henter/svarer på spørsmålene</li> </ul>

# Samarbeidsoppgaver til de tverrfaglige temaene «demokrati og medborgerskap» og «folkehelse og livsmestring»



Foto: Guro Høydal

Øvelse	Forklaring
Korthus	Her er det om å gjøre å bygge så høyt korthus som mulig. Det står ingenting i instruksjonen om at det kun er kort som man benyttes, om det må bygges på bakken osv, så her er det gøy å se hvor kreative elevene kan være.
Bygning	På denne posten får elevene utdelt spagetti og marshmallows og beskjed om å bygge så høy bygning som mulig. En annen variant kan være å ha instruksjoner (på engelsk) som sier hvordan bygningen skal se ut, for så å se hvor flinke elevene er til å forstå og følge instruksjonene.
Puslespill	Puslespill uten et bilde av hvordan det ferdige bildet skal se ut, kan være utfordrende. Her ligger bitene klare og elevene skal så raskt som mulig pusle puslespillene ferdig.
Spjelking	Førstehjelp er en viktig del av kompetansen i kroppsøving. I denne aktiviteten skal elevene forestille seg at en elev har brukket beinet og at det derfor må spjelkes. Deretter må elevene bæres til et sted for det er hjelp å få. Vi kombinerte denne aktiviteten med «Båreløp» da vi gjennomførte «Kompani SUS». Da måtte elevene i tillegg lage en egen bære som den skadde eleven skulle fraktes på.
Vannfrakting	I denne samarbeidsoppgaven skal elevene frakte vann fra A til B ved hjelp av en liten sandbøtte. I bøtta er det festet fire tau, og man trenger fire personer til hver bøtte. På tauet er det markert en sort strek, og man kan ikke holde hånda nærmere bøtta enn dette.
Pyramide	Her skal elevene jobbe sammen for å lage en fin pyramide. Alle på gruppa må delta og de kan kun bruke seg selv som byggesteiner.

# Aktiviteter fra Grenland friluftsråd



Foto: Guro Høydal

Øvelse	Forklaring
Med kroppen som byggekloss	<p>I denne øvelsen får elevene beskjed om å være helt stille og ikke kommunisere med ord. Det er lov å peke og gestikulere, men ikke snakke sammen. Del elevgruppa inn i to eller flere lag, med minst 5 på hver gruppe. De får deretter beskjed om å lage en figur, bokstav eller et ord med kroppen. Det går an å føre poengsum. Eksempler på oppgaver kan være å lage en sirkel, et kvadrat eller et parallelogram. (Geometri og øvrig matematikk). Det går også an å lage bokstaver eller ord.</p>
Rødhette og ulven	<p>Dette kan gjøres med alle aldersgrupper om med valgfri tekst. Vi har tatt utgangspunkt i eventyret om Rødhette og ulven, men dette kan tilpasses alle mulige fortellinger og til og med fagtekster.</p> <p>Del barna inn i 3 grupper. Hver gruppe får sitt spesielle ord.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gruppe 1 får ordet «Rødhette». Det betyr at hører de dette ordet skal de for eksempel løpe til et angitt punkt og tilbake. Andre oppgaver kan være å hinke, hoppe eller rope et spesielt svarord tilbake.</li><li>• Gruppe 2 får ordet «bestemor» som også betyr at de skal løpe fram og tilbake.</li><li>• Gruppe 3 får ordet «ulven» og gjør det samme som gruppe 1 og 2.</li><li>• Når de hører ordene «kaker og saft» skal alle si MMMMMMMM...</li></ul> <p>Avstanden de skal løpe bestemmes ut fra alder. Alternativt kan man kjøre dette med tanke på progresjon og motorikk. Da med hinking, åling, krabbing osv. Så forteller den voksne eventyret som står skrevet under her. Eventyret fortsetter til alle er kommet i «mål».</p>

# Aktiviteter fra Vestfold og Telemark idrettskrets



Foto: Guro Høydal

# Sisten

<b>Utstyr</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vester til de som har den.</li></ul>
<b>Kort beskrivelse av aktiviteten</b>	<p>Stiv heks varianter: En eller to har den, så skal de befri personen med å enten:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Krype mellom beina</li><li>• Ta armene i en sirkel foran kroppen som en rokkering og før den fra hodet til beina til den som ble tatt. De som er tatt kan gjerne stå med armene opp mot taket som en pil.</li><li>• Springe rundt de i sirkel 2 ganger</li><li>• Hoppe bukk over de som står og har blitt tatt.</li><li>• Klappe to ganger mot hverandre med begge hendene.</li></ul>

# Terninger

<b>Utstyr</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Store skumterninger (kan kjøpes på <a href="http://www.klubben.no">www.klubben.no</a>)</li><li>• Ark med tall 1-40. Alle ark bør være laminerte.</li></ul>
<b>Kort beskrivelse av aktiviteten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kort med tallene 1-40 legges med tallsiden ned, utover et område/gulv.</li><li>• Deltagerne deles inn i grupper og hver gruppe må bli enige om en felles lyd.</li><li>• Gruppen kaster en terning, og deretter leter de individuelt etter tallet de fikk på terningen.</li><li>• Når en i gruppen finner tallet roper den de andre til seg ved å bruke lyden de ble enige om på forhånd.</li><li>• Når alle i gruppen er samlet løper de tilbake til start og kaster terningen på nytt.</li><li>• Det tallet de får nå skal legges sammen med det tallet de fikk ved forrige kast.</li><li>• På nytt leter de individuelt etter summen de nå har.</li><li>• Den gruppen som først passerer 40 har vunnet.</li><li>• Ved å laminere kortene vil disse få lengre holdbarhet og øvelsen kan da også gjennomføres ute.</li></ul> <p><b>Alternativ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Begynn der se stoppet, og første lag til null!</li><li>• Lag oppgaver på baksiden av kortene med nummer slik at gruppen skal løse oppgaven før de får komme tilbake og kaste terningen på nytt.</li><li>• Oppgavene kan vært tilknyttet fag eller fysisk trening.</li></ul>



# Kortstokk

<b>Utstyr</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kortstokk med store kort (kjøpes på Nille eller Tiger) eller flere små kortstokker.</li></ul>
<b>Kort beskrivelse av aktiviteten</b>	<p>Deler deltakerne i 4 grupper, som stiller seg på hvert sitt hjørne i rommet.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gruppene får hvert sitt merke (hjerte, spar, ruter og kløver).</li><li>• Kortene legges midt i rommet.</li><li>• 1 og 1 løper og plukker opp et kort. Om det er det merke gruppen sparer på, tar de med seg kortet til gruppen. Men er det slik at det ikke er det kortet de sparer på, må de la det ligge.</li></ul>

## Stjele utstyr

<b>Utstyr</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diverse utstyr som baller, kjebler, erteposer og rokkinger. Det kan brukes musikk</li></ul>
<b>Kort beskrivelse av aktiviteten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Del inn i lag, hvert lag «eier» en rokking</li><li>• Fyll rokkingen med 10 ting (ball, terning, erteposer el)</li><li>• De får i oppgave å «stjele» fra de andre rokkingene, ved å hente en og en ting for hver tur de løper.</li><li>• Når musikken slås av/tida er ute, telles det opp</li></ul>

# Vedlegg

## Vedlegg 1: Gangestykker og svarbrett

$1 \times 1 =$	$1 \times 2 =$	$1 \times 3 =$
$1 \times 4 =$	$1 \times 5 =$	$1 \times 6 =$
$1 \times 7 =$	$1 \times 8 =$	$1 \times 9 =$
$1 \times 10 =$	$2 \times 2 =$	$2 \times 3 =$
$2 \times 4 =$	$2 \times 5 =$	$2 \times 6 =$
$2 \times 7 =$	$2 \times 8 =$	$2 \times 9 =$
$2 \times 10 =$	$3 \times 3 =$	$3 \times 4 =$
$3 \times 5 =$	$3 \times 6 =$	$3 \times 7 =$
$3 \times 8 =$	$3 \times 9 =$	$3 \times 10 =$
$4 \times 4 =$	$4 \times 5 =$	$4 \times 6 =$
$4 \times 7 =$	$4 \times 8 =$	$4 \times 9 =$

$4 \times 10 =$	$5 \times 5 =$	$5 \times 6 =$
$5 \times 7 =$	$5 \times 8 =$	$5 \times 9 =$
$5 \times 10 =$	$6 \times 6 =$	$6 \times 7 =$
$6 \times 8 =$	$6 \times 9 =$	$6 \times 10 =$
$7 \times 7 =$	$7 \times 8 =$	$7 \times 9 =$
$7 \times 10 =$	$8 \times 8 =$	$8 \times 9 =$
$8 \times 10 =$	$9 \times 9 =$	$9 \times 10 =$

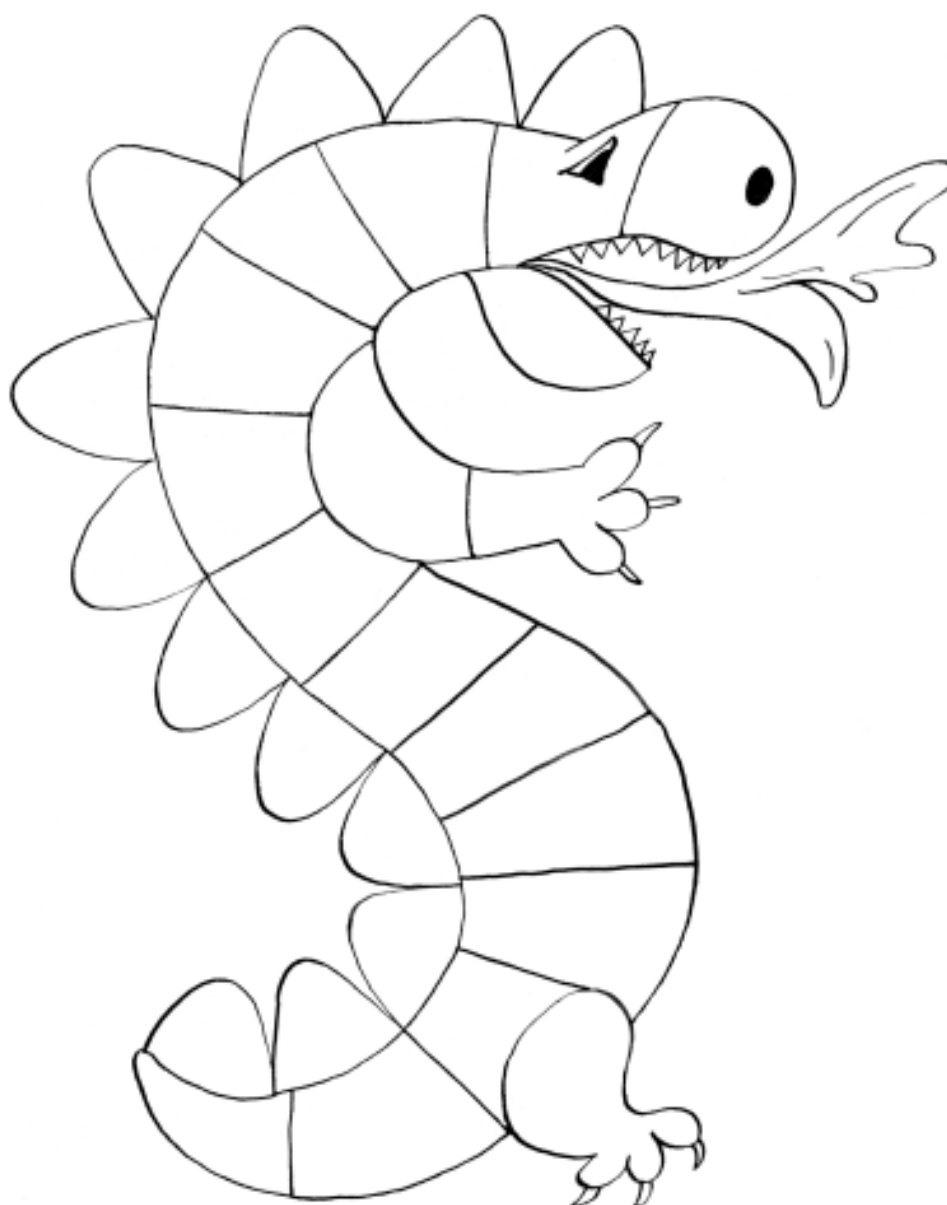
**Svarbrett gangestykker**

1	30	49		36		45		9	
	56		2			16	54		24
12	42	20	90	25		81		4	
			50		3	63		24	
	27	4		6			21		12
10		60	40	70	48	5	80	35	
40	28	18			20				18
		6		8	72		7		
	36		30	16			32		14
		8		64	9	15			10

## Vedlegg 2: Drage og oppgaveark

Kopioriginal 86

### Tom drage



Multi Kopiperm 1-4 © Gyldendal Norsk Forlag AS

Oppgaver som klippes ut:

$13+4=$	$12+6=$	$15+4=$
$16+2=$	$11+7=$	$14+3=$
$32+5=$	$25+4=$	$24+2=$
$31+7=$	$34+5=$	$23+4=$

Tall som fylles inn i dragen:

17, 18, 19, 18, 18, 17, 37, 29, 26, 38, 39,  
27

## Vedlegg 3: 4 på rad med gangetabellen

# 4 PÅ RAD MED GANGETABELLEN

Kast to terninger. Gang tallene sammen  
Fargelegg summen av tallene  
Den første som får 4 på rad vinner!

18	12	24	8	10	24	6	15
36	30	12	9	2	5	4	18
4	24	4	8	6	8	15	3
10	12	25	15	20	6	16	8
36	12	12	30	5	12	5	30
10	25	1	9	5	6	10	20
18	20	9	10	16	15	4	3
1	30	4	20	2	3	6	15



## Vedlegg 4: Regler for rutejakt og beskrivelse av aktiviteten

### Vedlegg 37: Rutejakt med engelske og norske ord

#### RUTEJAKT

Utstyr: Spillebrett, pinner, ark

#### Regler:

1. To og to.
2. Hvert par får et spillebrett.
3. Dere velger rute annenhver gang, men dere samarbeider om å løse oppgavene.
4. Dere kan starte i den ruten dere vil.
5. Når du har gjennomført oppgaven krysser du ut ruta.
6. Begge spillerne gjør aktiviteten som står nederst i ruta.
7. Du velger selv hvilken rute du vil gå til neste gang, men du har bare fem sekunder til å finne ruta.
8. Hvor mange ruter klarer du å løse

**Det er ikke lov å bytte rute når du først har valgt!**

<p>1. Tell til ti på engelsk</p> <p>Aktivitet: Gå 7 elefantsteg</p>	<p>2. Nevn tre vann-ord på engelsk</p> <p>Aktivitet: Ta 10 spensthopp og si ordene høyt i kor.</p>	<p>3. Oversett denne setningen til engelsk: Jeg er en forsker</p> <p>Aktivitet: Gå 15 steg på hælene</p>
<p>4. Hva heter disse dyrene på engelsk: hval, brennmanet og hvalross</p> <p>Aktivitet: Ta ti knebøyer</p>	<p>5. Hvilken sang er dette? If you're happy.....</p> <p>Aktivitet: Plystre sangen mens du sitter på huk</p>	<p>6. Nevn tre ord som begynner med fisk...</p> <p>Aktivitet: Ta tre piruetter</p>
<p>7. Løp opp trappene fra biblioteket og rop ut navnet på de 5 verdensdelene</p> <p>Aktivitet: 10 klapp over hodet.</p>	<p>8. Hva het den kjente hvalrossen vi har lest om?</p> <p>Aktivitet: Hink 10 hink på hvert bein.</p>	<p>9. Hva heter målmannen i fotball på engelsk?</p> <p>Aktivitet: Gjør 5 stjernehopp</p>

## Vedlegg 5: Escape-room

Løs oppgavene og gå videre til neste nivå!

**Nivå 1**

**Nøkkel nr. 1**

Argon–(Helium+Neon) *Argon–(Helium+Neon)*

**Nøkkel nr. 2**

(Antall atomer i vann)– (Gruppen til Litium) (*Antall atomer i vann*)– (*Gruppen til Litium*)

**Nøkkel nr. 3**

*Hvor mange land i Europa starter på bokstaven M?*  
(inkludert Makedonia)

**Nøkkel nr. 4**

*Hvilken oppfinnelse gjør det mulig å se tvers gjennom en murvegg?*

Løs oppgavene og gå videre til neste nivå!



## Nivå 2

### Nøkkel nr. 1

Antall stoler i gangen  
Antall dører i gangen  
*Antall stoler i gangen*  
*Antall dører i gangen*

### Nøkkel nr. 2

Hvor på banen spiller David De Gea?

### Nøkkel nr. 3

Stoffet som finnes i alt som lever, som skaper miljøproblemer, men som også finnes i diamanter.  
*Hint: Svaret er ikke 6.*

**Nøkkel nr. 4**

Antall atomer i druesukkerOksen *Antall atomer i d  
ruesukkerOksen*

Løs oppgavene og gå videre til neste nivå!

**Nivå 3****Nøkkel nr. 1**

EdelgasserTannkrem *EdelgasserTannkrem*

**Nøkkel nr. 2**

*Sangen «She looks so perfect»*

**Nøkkel nr. 3**

*Hva er svart/grønn når den er ren, men hvit når den er skitten?*

**Nøkkel nr. 4**

*Antall elementærpartikler i Helium.*

Har du kommet i mål enda? Tiden går...

**Vedlegg 6: Tyske bundesland – loop**

<b>Bundesland</b>	<b>Bundeshauptstadt</b>
Baden-Württemberg	Stuttgart
Bayern	München
Berlin	Berlin
Brandenburg	Potsdam
Bremen	Bremen
Hamburg	Hamburg
Hessen	Wiesbaden
Mecklenburg-Vorpommern	Schwerin
Niedersachsen	Hannover
Nordrhein-Westfalen	Düsseldorf
Rheinland-Pfalz	Mainz
Saarland	Saarbrücken
Sachsen	Dresden
Sachsen-Anhalt	Magdeburg
Schleswig-Holstein	Kiel
Thüringen	Erfurt

## Vedlegg 7: Ordnett

Ord som skal søkes på	Hva skal finnes?
Kjøleskap	refrigerator
Løpe	run
Sparke	<b>sparke ben under noen</b> kick the legs out from under someone
Kjøpe	<b>kjøpt og betalt</b> 1 (gjort opp for) bought and paid for 2 (bestukket) bought off
Krykke	crutch
Gå	<b>gå god for noen</b> vouch for someone, stand security for someone
Spørre	<b>spørre seg frem</b> ask one's way
Skrive	<b>skrive om igjen</b> rewrite
Kaste	<b>kaste sine øyne på</b> cast one's eyes on, covet, become romantically interested in

## Vedlegg 8: Begreper med forklaring

<b>Begrep</b>
Naturlandskap
Kulturlandskap
Arealbrukskonflikt
Bosetting
Naturfarer
Indre krefter
Ytre krefter
Gjengroing
Småbruk
Tettsted
Industri
Overbeite
Fornybar energi
Identitet
Flyktning
Integrering
Distrikt
Naturkatastrofe
Frostforvitring
Evakuere
NVE
Ekstremvær
Klima
Biologisk mangfold

<b>Forklaring</b>
landskap som har få eller ingen spor av mennesker
landskap som mennesker har lagd tydelige spor i
uenighet om hvordan vi skal bruke et geografisk område
det å skaffe seg bolig, slå seg ned
farer som oppstår på grunn av sterke naturkrefter
Krefter i jordas indre som skaper bevegelser i jordskorpa
Vann, vind og temperaturforskjeller som bryter opp jordoverflaten

Kulturlandskap som blir forlatt av menneskene
En liten gård der det er mulig å holde noen dyr eller dyrke mat, men ikke som eneste levevei
En samling av hus der det bor minst 200 personer og avstanden mellom husene ikke er men enn 50 meter
Virksomhet der råvarer blir omdannet til varer som kan selges
Det at dyr spiser så mye planter på et sted at plantene ikke klarer å fornye seg
Energikilder som aldri blir uttømt
Følelsen du har inni deg av hvem du er, og hvor du hører til
Person som har måttet flykte fra hjemlandet sitt
Det å bli en del av samfunnet rundt seg
De delene av landet hvor det bor få mennesker (utenfor de store byene)
Hendelse utløst av naturkrefter som fører til at mer enn 10 mennesker dør og minst 100 blir skadet eller hjemløse
Det at vann fryser til is, utvider seg og får fjell og stein til å sprekke opp
Å flytte folk fra et område
Norges vassdrags- og energidirektorat
Uvær som skaper fare for liv og verdier
Vær over tid
Et stort antall ulike arter på et geografisk område
landskap som har få eller ingen spor av mennesker
landskap som mennesker har lagd tydelige spor i
uenighet om hvordan vi skal bruke et geografisk område

<b>Eksempel</b>
Urørt natur – vidde, fjell osv.
Natur mennesker har endret, byer, veier, hus osv.
Finnmarksvidda. Beiteområder for reinsdyr.
Når du finner ut at du vil bo et sted.
Flodbølge, skred osv.
Jordskjelv, vulkanutbrudd osv.
Storm, regn osv.
Et overgrodd område
Ulike små gårder
Boligfelt
Fabrikker
Et sted med lite plantevekster pga. dyr
Vannkraft, vindkraft



Østlending, nordlending, kultur
Personer som har opplevd krig eller har andre grunner for å reise
Lære seg språket og kulturen
Setesdal? Rjukan? Jæren?
Jordskjelvet i Haiti 2010
Når store steinblokker løsner (skred)
Når det er skredfare eller andre naturfarer
Arbeide for en effektiv kraftomsetning og kostnadseffektive energisystemer, samt bidra til en effektiv energibruk.
Orkan, tsunami osv.
Jorda har blitt varmere/kaldere
I en bestemt skog, vann, myr osv.

Begrep	Forklaring	Eksempel
Naturlandskap	landskap som har få eller ingen spor av mennesker	Urørt natur – vidde, fjell osv.
Kulturlandskap	landskap som mennesker har lagd tydelige spor i	Natur mennesker har endret, byer, veier, hus osv.
Arealbrukskonflikt	uenighet om hvordan vi skal bruke et geografisk område	Finnmarksvidda. Beiteområder for reinsdyr
Bosetting	det å skaffe seg bolig, slå seg ned	Når du finner ut at du vil bo et sted.
Naturfarer	farer som oppstår på grunn av sterke naturkrefter	Flodbølge, skred osv.
Indre krefter	Krefter i jordas indre som skaper bevegelser i jordskorpa	Jordskjelv, vulkanutbrudd osv.
Ytre krefter	Vann, vind og temperaturforskjeller som bryter opp jordoverflaten	Storm, regn osv.
Gjengroing	Kulturlandskap som blir forlatt av menneskene	Et overgrodd område
Småbruk	En liten gård der det er mulig å holde noen dyr eller dyrke mat, men ikke som eneste levevei	Ulike små gårder
Tettsted	En samling av hus der det bor minst 200 personer og avstanden mellom husene ikke er men enn 50 meter	Boligfelt

Industri	Virksomhet der råvarer blir omdannet til varer som kan selges	Fabrikker
Overbeite	Det at dyr spiser så mye planter på et sted at plantene ikke klarer å fornye seg	Et sted med lite plantevekster pga. dyr
Fornybar energi	Energikilder som aldri blir uttømt	Vannkraft, vindkraft
Identitet	Følelsen du har inni deg av hvem du er, og hvor du hører til	Østlending, nordlending, kultur
Flyktning	Person som har måttet flykte fra hjemlandet sitt	Personer som har opplevd krig eller har andre grunner for å reise
Integrering	Det å bli en del av samfunnet rundt seg	Lære seg språket og kulturen
Distrikt	De delene av landet hvor det bor få mennesker (utenfor de store byene)	Setesdal? Rjukan? Jæren?
Naturkatastrofe	Hendelse utløst av naturkrefter som fører til at mer enn 10 mennesker dør og minst 100 blir skadet eller hjemløse	Jordskjelvet i Haiti 2010
Frostforvitring	Det at vann fryser til is, utvider seg og får fjell og stein til å sprekke opp	Når store steinblokker løsner (skred)
Evakuere	Å flytte folk fra et område	Når det er skredfare eller andre naturfarer
NVE	Norges vassdrags- og energidirektorat	arbeide for en effektiv kraftomsetning og kostnadseffektive energisystemer, samt bidra til en effektiv energibruk.
Ekstremvær	Uvær som skaper fare for liv og verdier	Orkan, tsunami osv.
Klima	Vær over tid	Jorda har blitt varmere/kaldere
Biologisk mangfold	Et stort antall ulike arter på et geografisk område	I en bestemt skog, vann, myr osv.



## Vedlegg 9: Ulike begreper

### Tema: opplysningstid, den amerikanske og den franske revolusjon

Elevene spiller stikkball. De som blir skutt løper til lærer. Eleven får et begrep de skal forklare. Om de ikke kan forklare det gir man forklaringen, og eleven må gjenta før de får bli med på stikkball igjen. Elevene bør være kjent med begrepene fra tidligere. Metoden passer fint midt i tema, eller som oppsummering på slutten av et tema.

Andrestanden/adel	godseiere og andre rikfolk (andrestanden), folk som støtter kongen og har mange rettigheter (Frankrike)
Demokrati	Folkestyre
Diktatur	All makt er hos en leder eller en liten gruppe.
Eneveldig	Hersker som bestemmer alt som har med staten å gjøre
Filosof	en person som tenker systematisk over store spørsmål
Folkesuverenitetsprinsippet	at folk har rett til å være med og bestemme hvordan landet skal styres
Førstestanden	kirkens menn (førstestanden), folk med mye makt og mange rettigheter (Frankrike)
Grunnleggende årsak	Alle de tingene som til sammen fører til at det blir konflikt osv, uten grunnleggende årsaker kommer det heller ikke en utløsende årsak. Det som fyller vannglasset.
Koloni	bosetting i et nytt område hvor de som har bosatt seg, også har tatt kontrollen
Koloniherre/kolonimakt	land som har kolonier
Kolonisering	det at et land erobrer, kontrollerer og utnytter et annet land
Kolonist	folk som hadde flyttet fra Europa og bosatt seg i koloniene
Konsekvenser	Det som skjer på grunn av noe annet.
Maktfordelingsprinsippet	at makten i et samfunn må fordeles sånn at ingen blir fristet til å misbruke makten sin
Menneskerettigheter	grunnleggende rettigheter som alle mennesker har, uavhengig av kjønn, alder, religion og nasjonalitet
Nasjonalforsamling	folkevalgt forsamling som vedtar landets lover
Opplysningstid	tidsperiode på 1700-tallet da folk begynte å tenke nytt og annerledes om samfunnet og menneskenes verdi
Privilegier	spesielle fordeler som de som styrer i samfunnet, har
Ressurs	noe mennesker kan bruke og har nytte av
Rettigheter	det du har krav på og lov til
Revolusjon	en stor endring i hvordan et samfunn blir styrt / stor endring på kort tid

Standssamfunn	et samfunn der folk tilhører ulike samfunns grupper med forskjellige rettigheter og plikter
Stenderforsamling	nasjonalt møte med representanter fra alle tre stender
Terroren/skrekkveldet	perioden fra 1793 til 1794 i Frankrike, da folk som ble mistenkt for å være mot revolusjonen og republikken, ble forfulgt
Tredjestanden	Den laveste standen i stendersamfunnet i Frankrike. Dette utgjorde 95% av befolkningen og bestod av folk flest/vanlige folk.
Uavhengighetserklæringen	Et dokument hvor de tretten statene erklærte seg uavhengige fra Storbritannia.
Utløsende årsaker	Den siste «dråpen» som får det til å renne over. Den tingen som regnes som begynnelsen på noe, f.eks en krig.
Vitenskapsrevolusjon	at man begynte å undersøke naturen systematisk for å finne ut hvordan verdenen vi lever i, faktisk er satt sammen og fungerer
Ytringsfrihet	rett til å si det du mener, uten å bli straffet for det



# POST 1:



Hvem ender opp med mest?

A:	B:
C:	D:

# POST 2:



Hvem holder tiden?

A:	B:
C:	D:

## Vedlegg 11: Matteark, svarark og fasit

$8 \times 7$     $7 \times 5$     $9 \times 5$

$9 \times 8$     $9 \times 4$     $8 \times 7$

$8 \times 6$     $8 \times 8$     $6 \times 4$

$7 \times 6$     $9 \times 9$     $7 \times 7$

$8 \times 7$     $8 \times 6$     $9 \times 3$

$7 \times 6$



## Svarark til gangestafett

1. Skriv ned alle tallene dere fikk i stigende rekkefølge.

.....

.....

2. Hvilket svar fikk dere 3 ganger?

.....

3. Hvilket tall var brukt flest ganger ( 9 ganger) i regnestykkene når dere ser på svarene dere fikk?

.....

4. Hva blir summen av de to største tallene?

.....

5. Hva blir summen av de to minste tallene?

.....

6. Hva er forskjellen på det største og det minste tallet?

.....

## **Fasit til gangestafett**

1. Tallene de skal ha på hele brettet.

24, 27, 35, 36, 42 + 42, 45, 48+48, 49, 56+56+56, 64, 72 og 81.

2. Tallet 56 er det tre av.

3. Hvilket siffer er mest brukt i oppgavene på kjeglene. Noen få har flere alternativer ( 8x3 og 6x4) da regnes begge med. Sifferet er brukt 9 ganger. Svaret er 8

4. Hva er summen av de to største tallene?

$$81 + 72 = 153$$

5. Hva er summen av de to minste tallene?

$$27 + 24 = 51$$

6. Hva er forskjellen på det største og det minste tallet?

$$81 - 24 = 57$$



**Vestfold og Telemark fylkeskommune**  
vtfk.no

**Postadresse:** Postboks 2844, 3702 Skien

**Besøksadresser:** Fylkesbakken 10, Skien / Svend Foynsgate 9, Tønsberg

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

