

## Samlingsbeskrivelse: Aktivitet 3. og 4.trinn

TEMA		FORMÅL
Innhold	Samlingen handler om aktivitet og hvorfor det er bra for kroppen at vi er fysisk aktive.	<p>Gi felles kunnskap om temaet</p> <p>Øve på samtale om temaet</p> <p>Reflektere rundt temaet i fellesskap</p>
Kompetanse til ansatte	<p>I juni er temaet aktivitet. Dette er en måned skolene er mye ute og gjør aktiviteter sammen. Forskning viser at barn ikke lenger er så aktive. Det er anbefalt at barn er fysisk aktive minst 60 minutter hver dag, helst med høy puls en del av tiden. Det er det mange som ikke er. Det er vi voksne som må ta ansvaret for å hjelpe barn til å etablere en aktiv livsstil. Barn trenger aktivitet både i skoletiden og på fritiden. Fysisk aktivitet, nok søvn, sunt kosthold og nære gode relasjoner er svært viktig for god helse, læring og utvikling.</p> <p>Nasjonale råd om fysisk aktivitet, Helsedirektoratet- barn og unge generelle råd:  <a href="https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/barn-og-unge">https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/barn-og-unge</a></p>	Øke kunnskap og trygghet i å undervise om temaet
Kunnskapsmål fra LK20	<p><b>Folkehelse og livsmestring</b></p> <p>Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg.</p> <p>Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte.</p>	Ivareta de overordnede målene i læreplanen knyttet til folkehelse og livsmestring



	<p>Aktuelle områder innenfor temaet er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet.</p> <p><b>Kompetansemål:</b> Norsk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lytte, ta ordet etter tur og begrunne egne meninger i samtaler</li> <li>• beskrive og fortelle muntlig (...)</li> </ul> <p>Dette temaet kan gi opplæring innen kompetansemål der eleven skal kunne:</p> <p>Utforske sansene gjennom lek ute og inne og samtale om hvordan sansene brukes til å samle informasjon (naturfag)</p> <p>Utforske egen kroppslig bevegelse i lek og andre aktiviteter, alene og sammen med andre (kroppsøving)</p> <p>Utforske naturen i nærmiljøet med varierte aktiviteter til ulike årstider (kroppsøving)</p>	<p>Ivareta kompetansemålene i LK20 knyttet til temaet</p>
<p>Husk</p>	<p>Kosedyr/ball til å sende ut i ringen under avslutningen</p>	
<p>Tips</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle voksne – se egen beskrivelse. Ansvar: Avdelingsleder/rektor</li> <li>• Når du øver med kollegaer i forkant, tenk på hva som evt. kan bli en utfordring i din gruppe</li> <li>• Vurder om det må gjøres individuelle tilpasninger ut fra gruppens eller enkeltelevers behov.</li> <li>• Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. Dere kan se på samlingsbeskrivelsen og lekene i forkant, i et samarbeid med hjemmet. Tilrettelegge etter behov.</li> <li>• Om en aktivitet ikke fungerer så godt, avbryt i tide. Si «Dette greide vi ikke i dag, vi prøver igjen i morgen»</li> <li>• Prioriter lekene om du ser at dere går tom for tid eller at elevene ikke engasjerer seg helt i samtalen</li> </ul>	<p>De voksne må legge til rette slik at alle elever får mulighet til å delta</p> <p>Unngå at leker kan brukes til å mobbe</p>



Inkludering	<p>Ved sansetap knyttet til syn eller hørsel: vis øvelsen og bruk ord for å beskrive det barna skal gjøre. Hensikten med bevegelsen er å erfare økt puls og pustfrekvens. Det kan være utfordrende å få til dette sammen med for eksempel en rullestolbruker. Det kan tilrettelegges ved at barnet beveger for eksempel bare armene i øvelsen spensthopp med eller uten assistanse fra ledsager.</p> <p>For barn med usynlig tilretteleggingsbehov:  <a href="https://www.tryggetovere.no/usynlige-problemstillinger">https://www.tryggetovere.no/usynlige-problemstillinger</a></p>	
<b>Organisering av timen</b>		
Ringene	<p>Sett på inngangsmusikk:  <a href="#">Can't Stop The Feeling.mp4</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vi rydder klasserom</li> <li>• Vi samles i ringen</li> </ul>	Gjenkjenne alle Alle kan se alle og føle fellesskap i gruppa
Pusteøvelse og bevegelse	<p><b>Vi beveger oss!</b>  <b>Hensikten er å øke pulsen og pustefrekvensen. Og å snakke om hvorfor dette er viktig for oss.</b></p> <p><b>Forslag på fremgangsmåte:</b> (lærer må evt. tilpasse etter behov).  - 10-15 spensthopp, ta i gulvet og strekk armene opp mot taket på hvert hopp  - Løpe på stedet i 30 sekunder  - Splitthopp på stedet, ta med armene (som en skiløper)  Lærer roper ut kommandoer; f.eks : «gjør spensthopp», mens du viser. Når elevene har hoppet 10-15 hopp går du rett over til å løpe på stedet osv.</p> <p><b>Retten etter aktiviteten – still elevene spørsmål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Hvordan banker hjertet ditt nå?</li> <li>-Hvordan er pusten din?</li> <li>-Hvordan føler du deg nå?</li> </ul>	Bevisst på pust, kropp, nærvær, fellesskap og bevegelse



	<p>Når hjertet banker fort og hardt pumper det mer blod ut til musklene i kroppen. Hjertet blir sterkere og det er sunt og bra for kroppen. Når vi puster fortere får lungene trening i å ta opp mer luft. Det veldig bra for kroppen når vi blir andpustne og når hjertet dunker fort. Det er ikke farlig selv om det føles slitsomt! Det er veldig smart å bruke kroppen i lek og aktivitet slik at vi kjenner dette flere ganger hver dag. Det er anbefalt for barn i deres alder å være fysisk aktive minst en time hver dag.</p> <p><b>Dersom det var mange som smilte og ble glade underveis i aktiviteten kan dere snakke om dette. For å bevisstgjøre at det er naturlig at man blir glad av å være i bevegelse.</b></p>	
<p>Film og samtale</p>	<p>I dag skal vi snakke om det å være i aktivitet, og hvorfor det er smart å bruke kroppen.</p> <p>Se film: Det er smart å bruke kroppen:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gHg0mUEEpm8">https://www.youtube.com/watch?v=gHg0mUEEpm8</a>            Varighet 2min 40sek</p> <p>Refleksjonsspørsmål til filmen:</p> <p><b>Bilde 1:</b> Hvorfor er det bra å være aktiv?            Vi blir glade og i godt humør, vi blir sterkere i musklene og i hjertet. Vi orker mer og sover bedre på natten. Det blir lettere å sitte i ro og konsentrere oss etter at man har vært i aktivitet.</p> <p>La barna komme med innspill på hvilke aktiviteter som er bra for oss– trekk gjerne inn lek utendørs og innendørs, hverdagsaktivitet f. eks gå til og fra skolen, gå tur med familien, hoppe tau eller hoppe på trampoline etc. All aktivitet er bra, og bruke kroppen på forskjellige måter.</p> <p>Fyll gjerne inn med ulike leker (gjerne utendørs) dersom elevene ikke nevner det selv, som sisten, gjemsel, boksen går etc. Hoppe på trampoline eller hoppe tau, hinke, ake og grave snøhule om vinteren, bade i sprederen om sommeren, klatre, balansere og slå hjul, stupe kråke, rulle, turne, gå på tur med familien, danse i stua.</p>	<p>Gi felles kunnskap om temaet</p> <p>Øve på å snakke om temaet</p> <p>Felles refleksjon</p> <p>Øve på å lytte til andre, dele egne tanker og vente på tur i samtalen</p> <p>Alle blir sett</p>



	<p><b>Bilde 2:</b> Kan du huske at du har blitt mer glad av å være i aktiv? Fortell!</p> <p>Fysisk aktivitet er ikke bare bra for kroppen, men også for tanker og følelser. La barna komme med innspill på hvordan det å være aktiv gjør dem mer glade og fornøyde.</p> <p><b>Bilde 3:</b> Hva kan gi energi til hjernen?</p> <p>Aktivitet, mat og drikke, søvn og hvile, være sammen med andre. Kroppen får ekstra mye energi av å gjøre aktiviteter du liker, og som gjør deg glad. Hjernen vår er kroppens datamaskin og den trenger energi for at batteriet skal virke godt.</p>	
Lek	<p><b>Sommerturen</b></p> <p><b>Formål:</b> Fantasi, intro/ oppsummering av tema, fri bevegelse</p> <p><b>Utstyr:</b> Det kan være fint med litt bakgrunnsmusikk for å få «riktig stemning»</p> <p><b>Beskrivelse:</b> Forklar barna at de skal gå en deilig sommertur innenfor et avgrenset område. Du skal deretter rope ut forskjellige kommandoer, for eksempel «nå fant du en flott strand og tar deg en svømmetur». Barna skal da late som de svømmer. Du kan finne på hvilke sommeraktiviteter du vil. Ideer kan være å kaste frisbee, jogge i parken, fange en stor fisk, bli veldig solbrent, bli overrasket av en forferdelig storm, sykle, stå på skateboard og så videre.</p> <p><b>Tips:</b> Gå gjerne en vintertur også. Snøstorm, snøskred, bygge snømann, måke snø, gå på ski og skøyter er noen aktiviteter som hører med på en vintertur.</p> <p>... eller hva med en <b>romferd</b>? Der de skyter opp i et hopp (med armene over hodet), blir vektløse, vandrer i månetempo, blåser bort av solvind, osv.</p>	<p>Øve prososiale ferdigheter</p> <p>Erfare fellesskap og dele gode opplevelser</p> <p>Relasjonsbygging og vennskapsopplevelser</p>
Oppsummering sammen	<p>Vi setter oss i ringen og oppsummerer sammen.</p> <p><i>Prosess:</i> Sende en ball e.l. rundt i ringen. Alle får ordet etter tur. Elevene sier en ting hver. Det er helt fint å si det samme som de andre, eller noe annet. Vi tar et spørsmål av gangen. Vi bytter spørsmål underveis, f. eks når 5-6 elever har svart.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hva likte du i dag?</li> <li>• Hva lærte du?</li> </ul>	<p>Repetisjon</p> <p>Bevisstgjøring</p> <p>Avslutning og lukking av økta</p>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hvorfor er dette viktig?</li><li>• Hva kan vi øve på?</li></ul>	<p>Vi lærer å lytte til hverandre og vente på tur.</p> <p>Alle blir sett.</p>
--	---	---

