

Samlingsbeskrivelse: Aktivitet, 5., 6. og 7. trinn

TEMA		FORMÅL
Innhold	Samlingen handler om aktivitet og hvorfor det er bra for kroppen at vi er fysisk aktive.	Gi felles kunnskap om temaet Øve på samtale om temaet Reflektere rundt temaet i fellesskap
Kompetanse til ansatte	I juni er temaet aktivitet. Dette er en måned skolene er mye ute og gjør aktiviteter sammen. Mye av økta kan gjennomføres ute, dersom dere ønsker det. 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. Nasjonale råd om fysisk aktivitet, Helsedirektoratet- barn og unge generelle råd: https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/barn-og-unge	Øke kunnskap og trygghet i å undervise om temaet
Kunnskapsmål fra LK20	Folkehelse og livsmestring 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. Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal	Ivareta de overordnede målene i læreplanen knyttet til folkehelse og livsmestring



	<p>bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte. 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>Kompetansemål: Norsk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lytte, ta ordet etter tur og begrunne egne meninger i samtaler • beskrive og fortelle muntlig (...) 	<p>Ivareta kompetansemålene i LK20 knyttet til temaet</p>
Husk	Kosedyr/ball til å sende ut i ringen under avslutningen	
Tips	<ul style="list-style-type: none"> • Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle voksne – se egen beskrivelse. Ansvar: Avdelingsleder/rektor • Når du øver med kollegaer i forkant, tenk på hva som evt. kan bli en utfordring i din gruppe • Vurder om det må gjøres individuelle tilpasninger ut fra gruppens eller enkeltelevers behov. • Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. Dere kan se på samlingsbeskrivelsen og lekene i forkant, i et samarbeid med hjemmet. Tilrettelegge etter behov. • Om en aktivitet ikke fungerer så godt, avbryt i tide. Si «Dette greide VI ikke i dag, VI prøver igjen i morgen» • Prioriter lekene om du ser at dere går tom for tid eller at elevene ikke engasjerer seg helt i samtalen 	<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: https://www.tryggetovere.no/usynlige-problemstillinger</p>	

Organisering av timen



<p>Ringen</p>	<p>Sett på inngangsmusikk: Waterloo.mp4 (sharepoint.com)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vi rydder klasserom • Vi samles i ringen 	<p>Gjenkjennelse Alle kan se alle og føle fellesskap i gruppa</p>
<p>Bevegelse</p>	<p>Vi beveger oss! <i>Hensikten er å øke pulsen og pustefrekvensen. Kjenne hva som skjer i kroppen og hvorfor det er viktig for oss.</i></p> <p>Før aktiviteten – still elevene spørsmålene:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvordan banker hjertet ditt? • Hvordan er pusten din? <p>Fremgangsmåte: (lærer må evt. tilpasse etter behov). Lærer roper ut kommandoer elevene skal utføre. Når elevene har gjennomført kommandoen, roper læreren ut en ny kommando med en gang. Det holder med 3-4 ulike kommandoer.</p> <p><i>Forslag til kommandoer:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10-15 spenst hopp hvor de tar i gulvet og strekker armene opp mot taket på hvert hopp • Løpe raskt på stedet i 30 sekunder • Splitthopp på stedet ta med armene (som en skiløper) <p>Retten etter aktiviteten – still elevene spørsmålene:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvordan banker hjertet ditt? • Hvordan er pusten din? • Hvordan føler du deg inni deg? <p>Når hjertet banker fort og hardt pumper det mer blod ut til musklene i kroppen. Når vi puster fortere, får lungene trening i å ta opp mer luft. Det å bli andpusten, kjenne at hjertet dunker fort og at bena blir tunge, 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 - dette kalles å være i moderat til hard aktivitet.</p> <p>Det er anbefalt for barn i deres alder å være fysisk aktiv minst 1. time hver dag.</p>	



	<p><i>Dersom det var mange som smilte og ble glade underveis i aktiviteten kan dere snakke om dette for å bevisstgjøre om at det er naturlig at man blir glad av å være i bevegelse.</i></p>	
Film og samtale	<p>Film: Fysisk aktivitet for folkehelse og livsmestring Fysisk aktivitet for folkehelse og livsmestring - YouTube Varighet 4.08</p> <p>Refleksjonsspørsmål til filmen:</p> <p>Bilde 1: Hvorfor trenger vi balanse mellom hvor mye vi bruker kroppen og hvor mye vi bruker hjernen? <i>La elevene komme med innspill, lærer kommer med forslag med ved behov:</i> <i>For eksempel:</i> Hjernen vil kunne lære mer og orke mer når vi har vært i aktivitet. Vi blir gladere og får bedre humør. Følelsene og tankene våre blir påvirket positivt av bevegelse og aktivitet. Vi kan bli slitne i hodet av for lite aktivitet og slitne i kroppen av å bruke hjernen. Balansen gjør det lettere å fungere godt, vi må derfor få nok av både aktivitet og hvile.</p> <p>CL - Finn en partner – high five i ringen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Læreren legger frem spørsmålet og gir elevene tid til å tenke (30 sekunder) 2) Elevene går rundt i rommet med hånden opp. På signal fra lærer stopper elevene opp ved den de står nærmest. 3) Elevene gjør en hilsen (for eksempel high five) 4) Begge forteller hverandre noe om spørsmålet eller emnet. 5) Elevene takker hverandre for samtalen (for eksempel ny high five) 6) På signal fra lærer går elevene videre helt til lærer gir nytt signal om å stoppe opp. 	<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>7) Lærer kan bruke musikk som signal til å bevege seg rundt. Når musikken stopper er den nærmeste personen din samtalepartner.</p> <p>8) NB: Minn elevene på at de må bevege seg rundt i hele rommet og blande seg godt sammen. Alle skal kunne snakke med alle. Det er ikke lov å gå sammen med noen.</p> <p>Hva skjer i kroppen når vi er fysisk aktive? Hva er positivt ved å være aktiv? Hva slags aktivitet liker du? Når kan det være lurt å være i aktivitet?</p>	
Lek	<p>Sommerturen Formål: Fantasi, intro/ oppsummering av tema, fri bevegelse Utstyr: Det kan være fint med litt bakgrunnsmusikk for å få «riktig stemning» Beskrivelse: 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>Tips: 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. ... eller hva med en romferd? 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. Prosess: 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>	<p>Repetisjon</p> <p>Bevisstgjøring</p> <p>Avslutning og lukking av økta</p>



- Hva likte du i dag?
- Hva lærte du?
- Hvorfor er dette viktig?
- Hva kan vi øve på?

Vi lærer å lytte
til hverandre
og vente på
tur.

Alle blir sett.

