

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. 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. 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.	Gi felles kunnskap om temaet Øve på samtale om temaet Reflektere rundt temaet i fellesskap
Kompetanse til ansatte	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 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.	Ivareta de overordnede målene i læreplanen knyttet til folkehelse og livsmestring



	Kompetansemål: Norsk: • lytte, ta ordet etter tur og begrunne egne meninger i samtaler • beskrive og fortelle muntlig (...) Naturfag: • samtale om hva fysisk og psykisk helse er, og drøfte hvordan livsstil og trivsel påvirker helse • beskrive hvordan muskler og skjelett fungerer, og knytte dette til bevegelse Kroppsøving: • utforske og gjennomføre leker, idrettsaktiviteter, danser og andre bevegelsesaktiviteter	Ivareta kompetansemålene i LK20 knyttet til temaet
Husk	• Kosedyr/ball til å sende ut i ringen under avslutningen	
Tips	• 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	De voksne må legge til rette slik at alle elever får mulighet til å delta Unngå at leker kan brukes til å mobbe
Organisering av timen		
Ringene	Sett på inngangsmusikk: For Indre Østfold kommune: Can't Stop The Feeling.mp4 For eksterne kommuner: Trolls: Can't Stop The Feeling GoNoodle - YouTube • Vi rydder klasserom • Vi samles i ringen	Gjenkjennelse Alle kan se alle og føle fellesskap i gruppa



Pusteøvelse og bevegelse	Vi beveger oss! Hensikten er å øke pulsen og pustefrekvensen. Kjenne hva som skjer i kroppen og hvorfor det er viktig for oss. Før aktiviteten – still elevene spørsmålene: • Hvordan banker hjertet ditt? • Hvordan er pusten din? 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. <i>Forslag til kommandoer:</i> • 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) Rett etter aktiviteten – still elevene spørsmålene: • Hvordan banker hjertet ditt? • Hvordan er pusten din? • Hvordan føler du deg inni deg? 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.	Bevisst på pust, kropp, nærvær, fellesskap og bevegelse
Film og samtale	Introduser temaet før vi ser filmen: I dag skal vi snakke om det å være i aktivitet, og hvorfor det er smart å bruke kroppen. Film: Det er smart å bruke kroppen! <i>Varighet: 2.40</i>	Gi felles kunnskap om temaet Øve på å snakke om temaet



	Refleksjonsspørsmål til bilde 1: Hvorfor er det bra å være aktiv? La elevene komme med forslag, lærer kommer med innspill ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>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.</i> <i>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.</i> Refleksjonsspørsmål til bilde 2: Kan du huske at du har blitt mer glad av å være i aktiv? Fortell! La elevene komme med forslag, lærer kommer med innspill ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>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.</i> Refleksjonsspørsmål til bilde 3: Hva kan gi energi til hjernen? La elevene komme med forslag, lærer kommer med innspill ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>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.</i>	Felles refleksjon Øve på å lytte til andre, dele egne tanker og vente på tur i samtalen Alle blir sett
--	--	---



Lek	Sommerturen <i>Formål:</i> Fantasi, intro/ oppsummering av tema, fri bevegelse <i>Utstyr:</i> Det kan være fint med litt bakgrunnsmusikk for å få «riktig stemning» <i>Beskrivelse:</i> 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. 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.	Øve prososiale ferdigheter Erfare fellesskap og dele gode opplevelser Relasjonsbygging og vennskapsopplevelser
Oppsummering sammen	Vi setter oss i ringen og oppsummerer sammen. <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. • Hva likte du i dag? • Hva lærte du? • Hvorfor er dette viktig? • Hva kan vi øve på?	Repetisjon Bevisstgjøring Avslutning og lukking av økta Vi lærer å lytte til hverandre og vente på tur. Alle blir sett.

