

LØB MED POSTER - INSPIRATION

Lad eleverne løbe en rute med poster, hvor de stopper undervejs og løser en opgave. Her er fire typer poster med bevægelse, samarbejde og refleksion. Find gerne selv på jeres egne opgaver.

BEVÆGELSESPOST

Hop og smil

Hop 10 gange på hvert ben. Smil under hele øvelsen. Kan udvides med englehop. Hver elev skal gennemføre øvelsen med et smil – ellers er det forfra.

Bjørneløb

Alle skal løbe som "bjørne" (på alle fire) mellem to kegler.

Stå stille

Efter 30 sekunders hurtigløb på stedet: Frys/stå helt stille i 10 sekunder! Lav 5 englehop, hvis du rører dig for tidligt.

Løb med armen op

Løb en kort bane med én arm strakt over hovedet – byt arm undervejs.

SAMARBEJDS-POSTER

Balanceløb

To og to skal eleverne balancere en bold (eller ballon, æble...) imellem deres kroppe og bevæge sig 10 meter uden at tabe den. Tabes bolden, skal de starte forfra.

Ingen ord

Én elev får bind for øjnene. De andre skal guide dem hen til en kegle – men uden at sige ord, kun med klap, lyde eller fløjt etc.

Krop og bold

En bold skal føres fra start til mål på jorden – kun ved at røre hoved, albue eller knæ. Alle skal røre bolden mindst én gang.

Form med kroppen

Form et "K" og eller et "C" for Knæk Cancer med jeres kroppe – eller et hjerte?

TÆNKE/MÆRKE-POST

Gode gerninger

Hver elev vælger en god gerning - f.eks.:

"Giv et kompliment til en ven" eller "Smil til en, du ikke kender" osv.

Udfør gerningen i løbet af dagen.

Hvordan er du en god ven?

Spørgsmål: Hvordan er man en god ven? Snak om det sammen i to minutter.

Skriv et håb

Eleverne skriver et håb på en seddel:

"Jeg håber ... min farfar bliver rask", "Jeg håber ... jeg altid har gode venner".

Det føles godt, når...

Tal to og to om: Hvornår gør du noget godt for dig selv eller for andre – og hvordan føles det?