

PULS-økt nr. 1: Hjernen og fysisk aktivitet

Tema for økten:

Målet med denne økten er at elevene skal lære mer om helsefordelene ved å være i fysisk aktivitet, og derfor oppfordre til mer aktiv reise og gjennomføre små aktive pauser gjennom en skolehverdag. Økten setter særlig søkelys på fordelene med fysisk aktivitet for hjernen:

- ✓ **Vær aktiv for bedre humør**
- ✓ **Vær aktiv for bedre læring**
- ✓ **Vær aktiv for økt kreativitet**
- ✓ **Vær aktiv for bedre hukommelse**
- ✓ **Vær aktiv for mer energi**
- ✓ **Vær aktiv for bedre søvn**

Omtrentlig varighet:

Denne økten kan gjennomføres på 2 økter à 45 minutter, eller gjerne brukes som små aktive pauser gjennom en skolehverdag. Bruk da **en** av aktivitetene om « **Vær aktiv for...** ». Du finner forklaringene på alle aktivitetene i PP- presentasjonen. Bergen ca 10-15 minutter på hver av aktivitetene.

Fag og læreplanmål

Denne økten passer til fagene:

Naturfag og kroppsøving, OG ikke minst som en kort aktiv pause i alle fag!

Elementer fra læreplanen:

Tverrfaglig tema; 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.

I naturfag handler det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring om å gi elevene kompetanse til å forstå sin egen kropp og ivareta sin egen fysiske og psykiske helse, og i kroppsøving handler det om gi elevene verktøy til å ta ansvarlige livsvalg.

Kjerneelement i kroppsøving og naturfag.

Bevegelse og kroppslig læring i kroppsøving handler om at

elevene skal bli kjent med å være i bevegelse alene og sammen med andre ut ifra egne interesser, intensjoner og forutsetninger.

Naturvitenskapelige praksiser og tenkemåter i naturfag handler om at

elevene skal gjennom opplevelse, undring, utforskning og erfaring forstå verden omkring seg i et naturvitenskapelig perspektiv.

Kompetansemål i kroppsøving

- utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter
- trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter

Praktisk gjennomføring

Forberedelser til økten

Aktivitetene kan fint utføres i klasserom, men for mer aktivitet og plass så gå gjerne ut eller bruk gymsal.

Se gjennom PP-presentasjonen og gjør deg kjent med tema for økten og hvordan denne økten er bygd opp. Gjør deg kjent med alle **Vær aktiv for...** og de tilhørende aktivitetene. Finn frem utstyr.

Utstyr som trengs:

- ✓ **Vær aktiv for bedre humør: Film om EL-sykelgliset i PP**
- ✓ **Vær aktiv for bedre læring: Trafikk-skilt-puslespill**
- ✓ **Vær aktiv for økt kreativitet: Kroppsprogrammeringsdans i PP**
- ✓ **Vær aktiv for bedre hukommelse: Memory-ark PP 34 og ett sett av disse memory-figurene klippet opp pr gruppe**
- ✓ **Vær aktiv for mer energi: Bingobrett PP 36, terning og blyant pr gruppe**
- ✓ **Vær aktiv for bedre søvn: Link til søvnboost, egen lærerveiledning.**
<https://www.inspiria.no/skole/grunnskole/ekstratilbud/sovnboost/>

Gjennomføring:

Start med å vise PP-presentasjonen slide 1-7. Bruke slidene som aktiv dialog med elevene ved å stille spørsmål, be elevene gjette eller diskutere hva de tror og vet.

✓ **Vær aktiv for bedre humør:**

Vis film om "El-sykelgliset". Snakk med elevene om hva de tenker om aktiv reisevei. Hvilke tanker har de om det og hvordan de kommer seg til skole, fritidaktiviteter, venner etc.

✓ **Vær aktiv for bedre læring:**

Visste dere at hjernen vår er det organet i kroppen som blir mest påvirket av å være i aktivitet. Hva skjer egentlig med oss når vi er i aktivitet?

På lykkhjulet står det mange ulike aktiviteter. Grappa må utføre aktiviteten på den aktiviteten pila stopper. Kanskje en viss tid her, og grappa får poeng etter hvor mange ganger de rekker å snurre lykkhjulet og utføre ulike aktiviteter.

✓ **Vær aktiv for økt kreativitet:**

Kroppsprogrammeringsdans. Slide 14 viser åtte bokser. Hver boks har fire ruter. De to øverste rutene i hver boks forteller oss hva vi skal gjøre med armene våre. De to nederste viser hva vi skal gjøre med beina våre. Sirkel betyr stå i ro og vi sier høyt «hei». Gå gjennom Boksene en og en for å finne ut av sammen hva de betyr. Eksemplet med to piler som peker oppover både i øverste og nederste rad, betyr armene i været og hopp frem. Boksene «leses» av en etter en, og på slide 16 starter selve «dansen» med musikk.

✓ **Vær aktiv for bedre hukommelse:**

Elevene får utdelt disse 15 brikkene som vist på slide 34 (klippet opp en og en). På den andre siden av rommet ligger brikkene avbildet i riktig oppsett slik som bildet viser. En og en løper de for å se på bildet og memorerer det de husker for å legge sitt bildet nøyaktig som avbildet. Gruppen samarbeider for å få riktig resultat kjappest mulig.

✓ **Vær aktiv for mer energi:**

Del Klassen inn i grupper, helst partall 4-8 på hvert lag. To og to står sammen i den ene siden av klasserommet. På den andre siden ligger bingobrett, terning og blyant. To og to løper de frem. Slår terningen, gjør aktiviteten som terningøyet viser, krysser av for tallet på bingobrettet, løper så tilbake og veksler med neste to i laget. Det første laget som får 4 på rad roper bingo. Alternativ kan man fortsette til brettet er fullt.

✓ **Vær aktiv for bedre søvn:**

Ønsker dere å gi Klassen en SøvnBoost?!, sjekk ut:

<https://www.inspiria.no/skole/grunnskole/ekstratilbud/sovnboost/>

SøvnBoost er et elevstyrt program som går over 12 uker, en liten økt på ca 15 minutter pr gang.

Etter økten

Fortsett gjerne med små aktive pauser i skolehverdagen. En bonusaktivitet er PP 40:

Snurr aktivitets-hjulet!