

Sunne og aktive Livunger

Aktivitetshefte 2022

Livslang bevegelsesglede



Kort om Sunne og aktive Liunger

- Sunne og Aktive Liunger (SAL) er en modell for livsmestring i skole og barnehage.
- Sammen ønsker vi å utvikle robuste liunger som takler hverdagen og er rustet for fremtidige utfordringer.
- Gjennom fokus på trivsel, bevegelsesglede og sunne matvaner styrker vi barn og unges læringsmuligheter ved å bidra til helsefremmende levevaner og livsmestring.

Noen fakta og anbefalinger:

- Barn og ungdom anbefales 60 minutter daglig fysisk aktivitet.
- Daglig fysisk aktivitet styrker immunforsvaret, reduserer angst, gir bedre humør, gir mer overskudd, bedre søvn, økt konsentrasjon og læring.
- Regelmessige måltider som frokost, mellommåltider og lunsj hjelper på konsentrasjonen og humøret, fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel og helse.
- Søvn er kroppens kilde til energi, rydder opp i tanker/følelser, styrker immunforsvaret og gjør oss opplagte til å ta fatt på en ny dag.

2



Behov for å låne aktivitetsutstyr?

LIERBYEN:

Bua Lier holder åpent onsdager, torsdager og fredager fra 14.00 til 18.00.

BUA Liers telefon i åpningstidene er 32 22 01 40

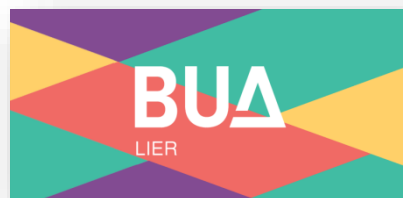
Adressen er Verkstedveien 2 i Lierbyen (ved siden av Gamle Hegg skole)

TRANBY:

Bua Lier på Tranby har åpent fredager fra klokken 14.00 til 18.00.

Adressen er Joseph Kellers vei 5 (ved siden av Hallingstad skole og Lier ILs klubbhus)

<https://www.lier.kommune.no/kultur-og-fritid/bua/>



Oversikt over aktiviteter

Sistenleker

- ✓ Bjørn og rev sisten
- ✓ Bevegelsessisten med dyr
- ✓ Sau og jerv
- ✓ Ekornsisten
- ✓ Speilheks
- ✓ Erteposesisten

Stafetter

- ✓ Terningsstafett
- ✓ Erteposestafett

Felles leker

- ✓ Nummerleken
 - ✓ Navnlek med bevegelse
 - ✓ Zip/Zap/Boing
 - ✓ Togstopp
 - ✓ Hi/Ha/Ho
 - ✓ Yeti
 - ✓ Cowboyen
 - ✓ Bomba
 - ✓ Bil og garasje
 - ✓ Ring Battle
 - ✓ Katt og mus
 - ✓ Fire lys
-

Sisten leker

Bjørn og rev sisten

Utstyr: Markerings bånd

To personer har sisten, en er bjørn og den andre er rev. For å unngå å bli tatt av reven må man gå to stykker sammen. For å unngå å bli tatt av bjørnen må man sette seg ned på rompa. Reven markeres med rødt bånd og bjørnen med gult bånd. Blir man tatt av rev eller bjørn blir man selv den som er rev eller bjørn.

Bevegelsessisten med dyr

Formål: Oppvarming som gjør deg varm, skaper gruppefølelse og får opp energi. Kamuflere utagering med moro. "Alle gjør det, da tør også jeg."

Sistenlek der den som har den spiller en karakter eller en emosjon som den viser tydelig i kroppen. Alle de andre må herme etter, og når man blir tatt velger man en annen måte å gjøre det på som igjen hermes etter.

Sau og jerv

Utstyr: Ingen

Sau og jerv er en sistenvariant hvor et av barna plukkes ut til å være jerv. Jerven skal gå på to bein og prøve å forvandle sauene til jerver. Sauene må gå på alle fire, og måten de blir forvandlet fra sau til jerv på er at jerven ruller sauen rundt på ryggen. Sauene skal stritte i mot å gjøre det så vanskelig

som mulig for jerven å få de over på ryggen. Når en sau har blitt jerv skal den gå på to bein å forvandle andre sauer. Jervene kan samarbeide.

Ekornsisten

Utstyr: rokkeringer eller trær ute

Ekornsisten lekes best i skogen med trær som friplasser, men enn kan også bruke rokkeringer eller merke opp ringer i skolegården.

Først velges en eller to av deltakerne til å være hønsehauk. De andre deltakerne er ekorn. Hønsehauken skal prøve å ta ekornene mens de beveger seg mellom trærne/rokkeringene. Det kan kun stå et ekorn ved et fritre/rokkeringen av gangen, står det allerede et ekorn må dette vike plass til det nyeste ekornet. Dersom man blir tatt blir man hønsehauk selv. Aktiviteten økes dersom det er få friplasser, eller dersom deltakerne må klatre opp i treet for å være fri. Hønsehauken bør ha vest i handa som overleveres til personen som blir tatt.

Speilheks

Utstyr: stor område En variant av vanlig «stiv Heks».

Hvis du blir tatt må du stille deg opp å gjøre det samme som heksen viser deg, eksempelvis – dans, sidesteg, mm.. For å bli fri må en annen komme å gjøre det samme/speile den som er tatt mens de sammen teller høyt til tre.

Erteposesisten

Antall: 5 eller flere.

Utstyr: Erteposer

Alle får en ertepose hver. Erteposen plasseres på hodet. En eller flere har sisten. De skal dytte ned erteposene av hodet på de andre. For å bli «fri» igjen må en med ertepose på hodet ta opp erteposen til den andre og legge den på plass på hodet igjen. Du er dermed fri til å løpe videre. Mister den som har sisten erteposen sin må han telle til 5 før han kan fortsette.

Stafetter

Terningsstafett

Antall: Mange, men helst ikke så mange på hvert lag at man blir stående lenge i kø.

Utstyr: En terning pr lag, kjegler/ kinahatter x6 pr lag

Kjeglene/hattene settes opp på en lang rekke med lik avstand for alle banene. Første mann på alle lag starter samtidig å trille terningen. Det antallet øyne terningen viser, er det antallet kjegler du skal løpe forbi. Får du f.eks. 5 på terningen, løper du forbi 5 kjegler, og runder den 5. før du løper tilbake

til partneren din. Lagene er på forhånd enige om hvor mange ganger hver enkelt spiller skal trille terning. Det laget som er raskest ferdig, vinner. Med mindre barn kan man også bruke terning med farger eller symboler og ha kjegler med fargene eller symbolene.

Erteposestafett

Antall: Helst ikke så mange at man blir stående for lenge i kø

Utstyr: Erteposer og rokkeringer

Gruppen deles inn i lag på 3-4 deltakere. Hvert lag tar plass i hvert sitt hjørne og får utlevert 20 erteposer som skal legges i en rokkering i midten. Alle skal frakte erteposene på hodet og førstemann går/løper inn til midten, avleverer posene og springer tilbake for å veksle. Hver deltaker kan ha maksimalt tre poser på hodet om gangen. Hvis en av posene ramler ned, må hun starte helt på nytt. På den måten vil det bli litt gambling og spenning i leken. Dere kan også legge inn små hindre som deltakerne må passere på veien

Fellesleker

Nummerleken

Utstyr: 6 nummererte kjegler, musikkspiller/høytaler, terning.

Sett ut kjengene ut på et område. Når musikken spilles skal deltakerne jogge rundt på området. Når musikken stopper løper alle og stiller seg ved en valgfri kjeGLE. Alle velger selv hvilket tall de vil stille seg ved. Når alle deltakerne står ved et tall kaster lederen terning. Alle som står ved den aktuelle tallet terningen viser rykker bort til tallet 6, her går de ut av leken. Musikken fortsetter og deltakerne løper igjen rundt på banen. Når musikken stopper skal deltakerne igjen stille seg ved valgfri tall. Det er ikke lov å stille seg ved samme tall to ganger på rad. Terningen slås på nytt. Man ryker ut med tallene 1-5. Dersom terningen viser 6 blir alle som har røket ut med på leken igjen. Hvem klarer seg lengst?

Variant:

- Lederen gir instruks til deltakerne mellom hver rundt. F.eks løpe baklengs, hinke osv

Navnelek med bevegelse

Alle elevene står i en ring. En elev starter med å si navnet sitt og gjør en bevegelse. F.eks: «Jeg heter Sara og jeg gjør slik!», for deretter å hinke. De andre elevene svarer: «Hei Sara – du gjør sånn!» – og hinker. Slik fortsetter det hele veien rundt. I stedet for bevegelser kan man bruke dyreløyer.

Zip/Zap/Boing

Sende zip-zap og boing rundt til hverandre i en sirkel. Formål: Få opp energien i en gruppe ved hjelp

av reflekstrening se link: https://www.youtube.com/watch?v=r_3A2pHInCE

Togstopp

Antall: Mange

Utstyr: Tjukkas eller annen matte, evt oppmerket område og musikk En variant av stol-leken.

Hvis man leker i gymsalen er det fint å bruke en tjukkas eller en matte. Skal man leke i skolegården kan man for eksempel kritte opp to sirkler utenpå hverandre der det er litt mellomrom mellom ringene. En elev har ansvaret for musikken, alle de andre løper rundt matta/ringen. Når musikken stopper er det om å få foten inn på matta/ringen så fort som mulig. Sistemann med foten inn i sirkelen/matta er nå et tog. Han/hun går rundt matta/innerste sirkelen, innenfor de øvrige elevene som fortsatt er med i konkurransen. Etter hvert som flere går ut blir toget lengre og lengre, og det blir vanskeligere å komme inn på tjukkassen. Det er ikke lov å bryte seg igjennom toget. Man må altså løpe foran eller bak toget for å komme inn. Sistemann som står igjen har vunnet. Bytt på hvem som er musikkansvarlig.

HI-HA-HO:

Formål: Impulstrening og disiplin. Oppvarming av tilstedeværelse, samarbeid, kropp og stemme.

Hele klassen står i en stor sirkel. En begynner å sende HI til en annen på andre siden av sirkelen ved at armene går mot den personen. Den som mottar tar armene sine opp i luften mens den sier HA og de to på siden av den «kutter» i luften med sine hender mot den som står i midten mens de sier HO. Slik går det videre. Det skal gå fort og bevegelsene skal være tydelige og stoppet. Se link fra dramaskole i Danmark: <https://www.youtube.com/watch?v=RAEKUg3y MI>

Yeti

Antall: 8 eller flere

Utstyr: En eller flere monsterball 500 eller SIX-ball, krystaller (erteposer, små gjenstander eller lignende) og en rokking per lag.

Merk opp en bane på 8x10 meter (varierer etter antall lag). I midten av banen stiller en eller to deltagere seg med en monsterball. Disse er yetier. Yetiene kan bevege seg fritt rundt på banen med ballen. De skal prøve å treffe deltagere som beveger seg inn på banen med å kaste ballen på dem. Dersom en deltager blir truffet, fryser han/hun til is og blir stående på stedet hvor han/hun ble truffet. Før leken starter deles de resterende deltagerne inn i lag, fem per lag. Hvert lag stiller seg på en rekke på samme kortside. På motsatt side kortside, i «yetiens hule», legges snøkrystaller (erteposer e.l.). Foran hvert lag legges en rokking. Dette er lagenes «lager». Hvert lag har fire alternativer:

- Løpe og hente en «krystall» og legge den i lagetets lager.
- Løpe og stjele en krystall fra motstanderens lager og legge den tilbake i yetiens hule.

- Løpe og tine egen medspiller. Dette gjøres ved å leie de tilbake til sitt lag. Da kan ikke man hente en krystall.
- Løpe og tune en motspiller og ta han/hun med over på eget lag.

Cowboyen

Antall: 3-30

Utstyr: Monsterball 1000/500 i netting/med tau/strikk, 10-30 erteposer/ kinahatter.

Merk opp en bane på 10x10 meter med fire hjørner. En person blir valgt ut til å være cowboy og stiller seg i midten med Monsterballen. Alle erteposene legges rundt cowboyen. Resten av deltagerne deles i fire lag. Hvert lag stiller seg i en kø i hvert sitt hjørne. Cowboyen skal svinge Monsterballen rundt sin egen akse. Når han/hun begynner å svinge ballen, skal én deltager fra hvert lag løpe og forsøke å få tak i en ertepose uten å bli truffet av Monsterballen. Dersom man klarer det, tar man med seg erteposen tilbake til laget og stiller seg bakerst i køen. Dersom man blir truffet av Monsterballen, må man løpe tilbake til laget og stille seg bakerst i køen uten å ta med en ertepose. Det er kun tillatt å ta med én ertepose av gangen. Cowboyen kan velge om han/hun skal svinge raskt eller sakte. Laget som samler flest erteposer, vinner.

Bomba

Antall: 5-30 (blir lenge å vente om det blir for mange)

Utstyr: Ball / ertepose

Alle står i en ring rundt en person som står i midten. Den i midten lukker øynene og teller inni seg, mens ballen/erteposen går rundt i ringen. Kan gjerne bruke to baller/erteposer om det er mange deltagere. Når den som teller kommer til 10, hever han/hun armene og fortsetter å telle. Når man kommer til 20, klappes hendene sammen og ordet: Bombe! ropes. Den i ringen som nå står med gjenstanden i hendene er ute av leken og må sette seg ned. Neste runde må den som står ved siden av den som har satt seg ned, hoppe over bena for å levere ballen videre. Slik fortsetter det til en elev står igjen.

Bil og garasje

Utstyr: Evt. Ball/vest til å ha i midten

To og to står bak hverandre i en ring, den ene ligger på magen(bilen) og den andre står over med bena ut(garasjen). På signal rygger bilen ut av garasjen løper rundt ringen og kjører inn i garasjen igjen (de skal tilbake til den samme garasjen). Man kan evt ha en ball eller noe lign. i midten slik at det er første mann å få tak i gjenstanden.

Ring Battle (stein, saks, papirleken)

Antall: 6-20 stk

Utstyr: 15-20 rockeringer

Marker en lang løype med rockeringer eller hatter. Løypen kan gjerne være en «S» form eller annen form. Deretter deles gruppen i to lag. Lagene starter i hver sin ende av løypen og stiller seg på en lang rekke. Det anbefales at det er maks 4-6 deltakere per lag. Legg erteposene i en haug ved siden av banen. Når leken starter skal en deltaker fra hvert lag løpe innom hver rockering/kinahatt for å komme seg over på andre siden av løypen. Når man møter en person fra motsatt lag skal de duellere i «stein, saks pair» (best av en). Deltakeren som taper duellen løper tilbake og stiller seg bakers i rekken på sitt lag. Personen som vinner fortsetter videre, samtidig som den neste på det tapende laget starter løypen. Deltakeren vil så møtes til ny duell, der det samme skjer igjen. Dersom man vinner i en av de tre siste rockeringene har man vunnet og får ett poeng. Deltageren tar da med seg en ertepose tilbake til laget.

Regler:

- Det er ikke tillatt å starte i løypen før lagkameraten som taper duellen har løpt ut av løypen.
- Det er ikke lov til å være nær spilleren du skal duellere mot.

Variant:

- Hinke eller hopp i rockeringene, istedenfor å løpe.
- Spill uten poeng (erteposer). I stedet vinner man den siste personen man duellerte mot fra det andre laget over til sitt lag.

Katt og Mus

En er katt, en annen er mus. De andre stiller seg sammen to og to i en ring (ved siden av hverandre). Katten jager musa. Musa blir "fri" når den stiller seg ved siden av et par. Da blir den ytterste i paret ny mus og må flykte og finne seg et nytt par å stille seg ved. Blir musa tatt, blir musa katt og motsatt.

Variant: alle par ligger på magen med hode inn mot midten. Viktig da at kke musa eller katten krysser ringen

Fire lys

Utstyr: Noe med ulike farger

En person står foran de andre med 4 farger i hånden (f.eks en grønn, rød, blå, og gul kinahatt/fargeblyanter e.lign.). Han kalles "lyskongen" Hver farge symboliserer en handling.

For eksempel:

- Blå farge - et skritt frem
- Grønn farge - et skritt tilbake

- Gul farge - legg deg ned på magen
- Rød farge – reis deg opp

"Lyskongen" tar opp en farge om gangen. De andre skal prøve å huske hva man skal gjøre på fargen som vises. Den som er sist til å reagere, er ute. For eksempel: hvis "lyskongen" viser gul farge, skal elevene legge seg ned på bakken så fort som mulig. Sistemann går ut av spillet. Slik holder man på til det kun står en person igjen. Vinneren blir den nye "lyskongen". Hvis man ikke har farger, kan dere bruke lyder, som for eksempel mjau = et skritt frem, voff = et skritt tilbake, mø= legg deg ned på magen og kykkeliky = reis deg opp

