

Liv og røre

Undervisningsopplegg fra ambassadørnettverk



Foto: Anette Brown Ranvik

Oppleggene er basert på kompetansemål fra fagfornyelsen

Innhold

Liv og røre	0
Vellykkede samlinger for ambassadører	3
Ulike måter å organisere fysisk aktiv læring på.....	4
Undervisningsopplegg 1.-4. trinn	6
Bokstavjakt	7
Diftonger	8
Kjeglematematikk.....	9
Frisbeematte.....	10
Regnestykker med plastballer	11
Knytte tall og mengde sammen/ Tiervenner	12
Kortstafett med multiplikasjon og oppstilling av reknestykke.....	13
Ordklassestafett	14
Ordklassestafett	15
Bokstavlyder.....	16
Store og små bokstaver-finne første lyd	17
Da Vinci koden	19
Plassere tall i plassverdisystemet	21
Scrabble	22
Undervisningsopplegg 5.-7.trinn	24
Aktivitet med kjelehatte.....	25
Bingo med prosent, desimaltall og brøk	26
Bøtta	27
Desimaltall	28
Ordklasser	29
Fakta-tekst.....	31
Verdensreligionene	33
Ulike strategier.....	35
Lesing i matematikk	36
Stjerneorientering og brøk	37
Begrepsstafett med scrabblebokstaver.....	39
Undervisningsopplegg 8.-10. trinn	40
Naturcross.....	41
Løp, les, ligninger	42
Begrepsstafett - amerikanske valget	44
Skiskytingstafett -om seksualitet og helse	45
Undervisningsopplegg alle trinn.....	47
Luftbilde med stasjoner (lotto)	48

Sheriff med en vri	50
Begrepssisten	52
Gangetabellen med plastballer	55
Vedlegg	56
Vedlegg 1: Fag-lotto	56
Vedlegg 2: Prosent, desimaltall og brøk.	57
Vedlegg 3: Sjerneorientering og brøk	58
Vedlegg 4: Begrepsstafett med scrabblebokstaver	64
Vedlegg 5: Løp, les, ligninger	65
Vedlegg 6: Ulike strategier	72
Vedlegg 7: Verdensreligionene	75
Vedlegg 8: Ordklassestafett.....	76
Vedlegg 9: Skiskytingsstafett.....	78
Vedlegg 10: Kortstokkstafett.....	79

Vellykkede samlinger for ambassadører

Dette er en samling undervisningsopplegg laget av ambassadører på de ulike Liv og røre-skolene både i Vestfold og i Telemark. Resultatet fra begge ambassadørnettverkene høsten 2024 er dette kompendiet med idéer til hvordan man kan bruke fysisk aktiv læring som metode og tips til mange konkrete undervisningsopplegg som lærerne kan justere og tilpasse sin egen klasse.

Kompendiets oppbygning

Foran i kompendiet er det et kapittel med gode måter å organisere fysisk aktiv læring på. Videre er kompendiet delt inn i undervisningsopplegg for:

- 1.- 4. trinn
- 5.- 7. trinn
- 8.- 10. trinn
- alle trinn

Oppleggene er sortert etter klassetrinn. Undervisningsopplegg som kan brukes på flere trinn og flere fag er kun satt inn én gang. Undervisningsopplegg som kan brukes på alle trinn i grunnskolen er plassert til slutt. Bakerst i kompendiet ligger det vedlegg til enkelte undervisningsopplegg. Vi håper at dette kompendiet kan være til inspirasjon når dere bruker fysisk aktiv læring som et metodevalg og som en variasjon i undervisning.

Tusen takk for alle gode bidrag!

Eli Haraldsen
Leder, Liv og røre i Vestfold

Guro Høydal
Leder, Liv og røre i Telemark

Monica Sundbø
Liv og røre lærer

Anette Brown Ranvik
Medarbeider, Liv og røre

Slik kan du navigere i dokumentet

Kompendiet er satt opp i en interaktiv PDF. Du kan navigere i dokumentet ved å klikke i innholdsfortegnelsen, på hyperlenket tekst eller ved å bruke bokmerkene i PDF'en.

Ulike måter å organisere fysisk aktiv læring på



Hva	Hvordan
Sjerneorientering	Poster henges opp rundt om i skolegården. Gruppene løper til en post, diskuterer seg frem til et svar, før de løper til lærer for å sjekke om de får godkjent. Deretter løper de til neste post. For hver post de får godkjent, krysser læreren av på tabellen gruppa har med seg.
15 gjelder	Gjemsellek. En person «har den». Denne personen roper «15 gjelder» og alle som er med må da ta på denne personen før de har 15 sekunder på å gjemme seg. Den som teller har tre skritt på å finne de som har gjemt seg. Dersom man blir sett så går man til læreren, svarer på en oppgave og så er man med igjen neste gang det telles. Den som har den roper nå «14 gjelder» og alle som har gjemt seg må løpe frem, ta på denne personen før de har 14 sekunder på å gjemme seg. Slik fortsetter det.
Kanonball	Marker en bane ved hjelp av kjepler. Spill vanlig dansk kanonball. Når man blir tatt må man ut for å gjøre en oppgave og deretter er man med igjen. Alternativt så kan de som blir tatt gjøre en aktivitet for å komme seg med igjen. Da arbeider man med oppgaver når lærer blåser i fløyta. Denne varianten sikrer at alle får jobbet.
Løp, le, si noe	En på gruppa løper til midten av banen, slår en terning og gjør den aktiviteten terningen tilsier. Deretter løper man videre til teksten som ligger på i enden av banen. Her memorerer man en setning, før man løper til gruppa og sier setningen høyt. En annen på gruppa skriver ned hva som blir sagt, før den løper til midten. Slik fortsetter det.
Løpende tankekart	Eks. KRLE: Legg et ark litt unna, med overskriften: «Islam» Elevene løper en og en, og skriver en ting som de forbinder med Islam. Da vi gjennomførte dette i gymsalen, la vi inn en aktivitet hvor gruppa først skulle skrive ned seks aktiviteter, en for hver side på en terning. Før man kunne løpe over banen for å skrive noe, måtte terningen trilles og alle måtte gjøre det terningen tilsa.
Kahoot	Man lager en quiz på www.kahoot.com , eller bruker en som allerede er der. Man setter ut kjepler i samme farge som svaralternativene, gjerne i hvert hjørne. Når spørsmålet kommer på skjermen løper elevene til den kjepla som tilsvarer svaret de mener er riktig.
Nedtelling	Elevene jobber med oppgaver i klasserommet. Lærer setter på en nedteller på smartborden (f. eks). https://www.timeanddate.no/klokka/alarm). Når nedtellingen er ferdig gjennomfører man en aktivitet som klassen har blitt enig om.

Undervisningsopplegg 1.-4. trinn

- sortert etter fag



Bokstavjakt

Fra Træleborg skole

v/ ambassadører

Fag: Norsk og gymnastikk

Trinn: ☒ 1. – 4. klasse ☐ 5. – 7. klasse ☐ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• Trekke bokstavlyder sammen til ord under lesing og skriving • Lytte, ta ordet etter tur • Lytte ut språklyder og stavelser i ord • Samarbeid • Turtaking
Utstyr	• 1 stor rockering • 4 små rockeringer • 4 skriveplater • 4 blyanter • Pose med bokstav-erteposer • 4 ark med oppgaver (Skrive 5 jentenavn på den ene siden/5 guttenavn på den andre)
Kort beskrivelse av aktiviteten	• 4 små rockeringer plasseres i et kvadrat med grei avstand. I hver ring legges en blyant og et skrivebrett m/oppgaven • I midten plasseres en stor rockering med erteposer m/ bokstaver på. • Elevene fordeles i grupper i hver av de små rockeringene • En løper frem for å hente en bokstav, tar med bokstaven tilbake og gruppen blir enige om et jentenavn med den bokstaven. En skriver ned på arket. Neste tar med bokstaven tilbake i ringen, henter en ny og oppgaven fortsetter til 5 jentenavn og 5 guttenavn er skrevet ned. • Finner ikke gruppen et navn til bokstaven, løper man tilbake for å hente en annen. • Oppgaven stopper når alle er ferdige, eller ved et gitt signal.
Tips!	• Oppgaven kan løses med at det bare skrives ord eller andre kategorier som frukt, land, byer eller lignende.

Diftonger

Fra Eik skole
v/ Adrian Abrahamsen,
Charlotte Aandahl Norberg
Petter Bø

Fag: Norsk

Trinn: ☒ 1. – 4. klasse ☐ 5. – 7. klasse ☐ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål:	Kompetansemål norsk: • uttrykke tekstopplevelser gjennom lek, sang, tegning, skriving og andre kreative aktiviteter SOL mål; diftonger • Kan lytte ut lyder i enkle, lydrette ord (sol → s-o-l). • Kan binde sammen oppleste lyder i korte, lydrette ord til ord (s-o-l → sol). • Har automatisert de enkle bokstav/lyd-assosiasjonene + diftongene
Utstyr til alle tre aktiviteter:	• Kjegler (20stk) • Diftong kort (ord og bilder, ord og bilder) • Papirrull • Blyant og et par fargeblyanter
Kort beskrivelse av aktivitetene:	Tre stasjoner – tre grupper – rullere – ca 10 min på hver stasjon (totalt 45min). <u>Kortstokkstafett med diftonger</u> Legge en diftong i hvert hjørne. Lagene samler diftongord som hører til «sin» diftong. <u>Sorteringsoppgave</u> Alle hjelper til med å sortere ord under riktig diftong. <u>Skrive</u> Elevene skriver diftongord på papirrull.
Tips:	• Tilpasse tid, med gruppestørrelse og aktivitetsnivå. Ikke hold for lenge på hver stasjon. • Ha god plass (eks. gymsal). • Når elevene ruller, be dem stille seg opp i kø og gå til neste stasjon.

Kjeglematematikk

Fra Berg skole

v/ Siri T. Lysebo,
ambassadør

Fag: Matematikk

Trinn: ☒ 1. – 4. klasse ☐ 5. – 7. klasse ☐ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• Utforske addisjon og subtraksjon og bruke dette til å formulere og løse problemer fra lek og egen hverdag • Lage og følge regler og trinnvise instruksjoner i lek og spill • Utforske og forklare sammenhenger mellom addisjon og subtraksjon og bruke det i hoderegning og problemløsning
Utstyr	• Kjegler • Penn og papir
Kort beskrivelse av aktiviteten	• Lag regneoppgaver ved å skriv tallene med ord: 1. Trettifem + sekstire 2. nittiåtte – førtiseks Husk å nummerer regnestykkene. • Teip regnestykkene på innsiden av kjeglene. • Elevene får utdelt ark med plass til å regne ut og til å skrive svaret. • De løper rundt for å finne kjegler og løser oppgavene sammen. • Til slutt skal de summere alle svarene.
Tips!	• Bruk gjerne både addisjon, subtraksjon, multiplikasjon og divisjon. • Elevene må skrive regnestykke i riktig rute, altså til det tallet som står på oppgaven. Da er det lettere for lærer å gi tilbakemelding på hvilken oppgave de må sjekke ut hvis svaret blir feil.

Frisbeematte

Fra Borge skole

v/ Tine Vik, ambassadør

Fag: Matematikk

Trinn: ☒ 1. – 4. klasse ☐ 5. – 7. klasse ☐ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	Matematikk, etter 3. trinn skal eleven kunne - eksperimentere med multiplikasjon og divisjon i hverdagssituasjoner - representere multiplikasjon på ulike måter og oversette mellom de ulike representasjonene
Utstyr	- Rokkering (ca. 12 til 20 elever, gjerne i fire ulike farger) - Frisbee (en til hver elev eller en til hver gruppe) - Ark med oversikt over rokkingenes verdi.
Kort beskrivelse av aktiviteten	- Rokkeringer i ulike farger legges tett sammen. - Elevene står med hver sin frisbee alene eller gruppevis bak en startstrek. - Hver farge på rokkingene får hver sin verdi, f.eks. gul=6, rød=3, grønn=7 og blå=4. Tegn ringer på et ark med verdien på hver farge godt synlig. - Hver frisbee må ha en verdi, la gjerne elevene velge selv. - Elevene prøver å treffe en rokking. F.eks. en frisbee med verdi 6, gir regnestykket 6×3 om frisbeen treffer en rød rokking. - Eleven eller gruppa med elever går til lærer, sier regnestykket med svar. Læreren gir tilbakemelding og sender eleven eller gruppa tilbake til startstreken.
Tips!	- Aktiviteten er hentet fra Faltastisk: https://faltastisk.no/learningsaktiviteter/mal-for-aktiviteter-yj36n - Frisbee og rokkinger kan brukes til alle regneartene.

Regnestykker med plastballer

Fra Byskogen skole

v/Trude, Marianne og Stian

Fag: Matematikk

Trinn: ☒ 1. – 4. klasse ☐ 5. – 7. klasse ☐ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• Plassere tall på tallinjen og bruk tallinje i regning og problemløsning • Utforske addisjon og subtraksjon og bruke dette til å formulere og løse problemer fra lek og egen hverdag (tallene fra 0-20) • Lage og følge regler og trinnvise instruksjoner i lek og spill
Utstyr	• Skrivebrett • Blyanter • Små plastballer • 5 bøtter • Benker Hjelpemiddel: Tallinjer
Kort beskrivelse av aktiviteten	• Dele inn i grupper på 4 og 4 • Gruppene fordeler seg med lik avstand til ballene • En på laget løper og henter en ball med ett addisjon eller subtraksjonstykke. • Gruppa skriver ned regnestykket og løser det sammen før nestemann løper og henter en ny ball. • Gruppene fortsetter til alle ballene er borte • Felles gjennomgang i sirkel der alle sier et regnestykke høy for de andre • Eventuelt ny runde
Tips!	Denne aktiviteten kan varieres med ulike tema i matematikk eller andre fag. Det er lurt å skrive på ballene med sprittusjer og vaske det bort igjen med antibac, ellers vil tusjene miste farge.

Knytte tall og mengde sammen/ Tiervenner

Fra Presterød skole

v/Linn

Fag: Matematikk

Trinn: ☒ 1. – 4. klasse ☐ 5. – 7. klasse ☐ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• ordne tall, mengder og former ut fra egenskaper, sammenligne dem og reflektere over om det kan gjøres på flere måter • utforske tall, mengder og telling i lek, natur, billedkunst, musikk og barnelitteratur, representere tallene på ulike måter og oversette mellom de ulike representasjonene
Utstyr	• Tallkort 0 – 10 x 2 • Tallkort 0 – 25 (eller så høyt tall du vil øve på) og tilsvarende mengdekort • Klosser kan supplere mengdekortene eller erstatte mengdekortene
Kort beskrivelse av aktiviteten	• Kortstafett 4-6 lag. • Mengdekortene i midten. • En eller to fra hver gruppe løper og trekker et kort og løper tilbake til gruppa og finner ut hvilket tall de skal finne. Løper så til tallene og finner riktig tall til riktig mengde. • Aktiviteten kan også snus på og gjennomføres ved at elevene trekker tallsymbol, og skal bygge eller finne riktig mengde til tallsymbolet.
Tips!	• Lurt å blande gruppene slik at de som ikke kan tallene kan samarbeide med noen som kan. • Man velge å la elevene bygge mengden med klosser også, for så å finne riktig tallsymbol.

Kortstafett med multiplikasjon og oppstilling av reknestykke

Frå Edland skule

v/ Gyri og Ingebjørg,
ambassadørar

Fag: Matematikk

Trinn: ☒ 1. – 4. klasse ☒ 5. – 7. klasse ☐ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• Utvikle og bruke varierte metodar for multiplikasjon og divisjon, bruke dei i praktiske situasjonar og bruke den vesle multiplikasjonstabellen i hovudrekning og i oppgåveløysing • Automatisere den vesle multiplikasjonstabellen • Hoderegning, multiplikasjon • Utvikle, bruke og diskutere metoder for hoderegning • Benytte overslagsregning
Utstyr	• Skrivebrett, blyant, kortstokk
Kort beskrivelse av aktiviteten	1.Hent to kort og ta dei med tilbake til basen din. 2.Skriv gongestykket på arket og multipliser faktorane, 3.Avslutningsvis skal de summere 4 og 4 produkt, så alle summane til slutt. Still opp tala ved utrekning.
Tips!	• Kan bruke fleire kortstokkar • Alle rekneartane kan brukast med eller utan biletkort • Kan differensierast

Vedlegg 10: Kortstokkstafett

Ordklassestafett

Fra Ramnes skole

v/ Sindre og Alexander,
Ambassadører

Fag: Norsk og engelsk

Trinn: ☒ 1. – 4. klasse ☒ 5. – 7. klasse ☐ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• skrive tekster med tydelig struktur og mestre sentrale regler for rettskriving, ordbøying og tegnsetting • bruke fagspråk og kunnskap om ordklasser og setningsoppbygging i samtale om egne og andres tekster • identifisere setningsledd i ulike typer setninger og bruke kunnskap om bøyning av verb, substantiv og adjektiv i arbeid med egne muntlige og skriftlige tekster • følge regler for rettskriving, ordbøyning og setningsstruktur
Utstyr	- Lapper med ord og skjema for ordbøying.
Kort beskrivelse av aktiviteten	- Elevene løper på tur og henter en lapp med ord som ligger opp ned, og som deretter skal plasseres på riktig sted i skjema for ordbøyning. Etter lappene er hentet bøyes ordene riktig i skjemaet.
Tips!	- Kan variere med at ordene skal plasseres inn i riktige setninger som mangler et ord. - Kan bruke ordene til å lage setninger/fortellinger.

Vedlegg 8: Ordklassestafett

Ordklassestafett

Fra Heddal barneskole

v/ Magnus Andersen,
ambassadør

Fag: Engelsk, norsk

Trinn: ☒ 1. – 4. klasse ☐ 5. – 7. klasse ☐ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• bruke fagspråk om setningsoppbygning og bøying av verb, substantiv og adjektiv i samtaler om språk og om egne og andres tekster(norsk) • identifisere ordklasser i tilpassede tekster(engelsk)
Utstyr	• blyanter • svarark • bilde • snurrehjul • binders • kan med fordel ha skriveplate
Kort beskrivelse av aktiviteten	• stafett • grupper på 4, to og to samarbeider • Bruke snurrehjul • Kommer seg til bilde, finner ord, løper tilbake og skriver ned
Tips!	• Kan brukes med tekst i stedet for bildet. • Utvide oppgaven: - Skrive setninger med ordene - Bøye ordene

Bokstavlyder

Fag: Norsk (STL+)

Trinn: ☒ 1. – 4. klasse ☐ 5. – 7. klasse ☐ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• Trekke bokstavlyder sammen til ord under lesing og skriving • Skrive tekster for hånd og med tastatur • Bruke store og små bokstaver, punktum, spørsmålstegn og utropstegn i tekster og samtale om egne og andres tekster.
Utstyr	• Blyant • Papir • Kort med setninger/ord
Kort beskrivelse av aktiviteten	• Aktiviteten er tenkt til en STL+ økt. Den er endret litt på for å passe uten ipad. Lappene er nivådelte. • Elevene sitter på hver sin plass med penn og papir/ ipad, tastatur og headset. • I forkant legges det ut lapper med setninger/ord rundt i klasserommet. • Går frem og henter seg en lapp med setninger/ord • Tar med tilbake til plassen sin og skriver avskrift • Når de er ferdig, legges lappen tilbake og de henter en ny lapp.
Tips!	• Nivådelte lapper • Bruke bildestøtte • For de sterkeste kan lappene starte med f.eks “Jeg ser ...” også må eleven fullføre setningen selv.

Store og små bokstaver-finne første lyd

Fra Mesterfjellet skole

v/ Karianne Tegle

Fag: Norsk

Trinn: ☒ 1. – 4. klasse ☐ 5. – 7. klasse ☐ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• Bruke store og små bokstaver • Leke med rim og rytme og lytte ut språklyder og stavelser i ord • Utvikling av den grunnleggende ferdigheten, muntlig. • Leke og være med sammen med andre i aktivitet i varierte bevegelsesmiljø
Utstyr	• Kort med de store bokstavene i alfabetet. • Kort med de små bokstavene i alfabetet. • Bildekort
Kort beskrivelse av aktiviteten	• De store bokstavene ligger på bakken/gulvet ved den/de voksne. • De små bokstavene ligger et stykke fra. • Elevene jobber en og en eller to og to. Løper for å hente en av de små bokstavene, og tilbake for å finne den store bokstaven. Stå ved bokstaven til en voksen kommer for å sjekke, og si lyden til bokstaven. Eleven/e tar med den lille bokstaven, legger den tilbake og finner en ny. Løper for å finne riktig stor bokstav igjen, og si lyden til en voksen osv. • Etter noen minutter jobbetid blir elevene bedt om å legge de små bokstavene ved den store og bli stående ved bokstavene. • Bildekort blir lagt ut der de små bokstavene lå. • Nå skal elevene løpe for å finne et bildekort, og tilbake for å stille seg ved bokstaven som er første lyd. Voksen sjekker og sender elevene tilbake med bildekort, og for å finne et nytt.

Tips!

- Laminere kortene med bokstaver.
- De store bokstavene kan festes til et langt hoppetau i alfabetisk rekkefølge. Klippe hull med hullemaskin og feste med sikkerhetsnåler.
- Laminere bildekortene. Bilder kan hentes fra bokstavlotto/memory.
- Bruke alfabetet til andre oppgaver:
 - Finn noe i naturen, lytt ut førstelyd, og legg det ved bokstaven
 - Legge alfabetet
 - Sende elev ut for å hente en spesiell bokstav+Finne et ord på bokstaven
 - Lage tallkode til bokstavene (nr i alfabetet) Hvilket ord blir det?

Da Vinci koden

Fra Kirkevoll skole

v/ Tirill og Andreas,
ambassadører.

Fag: Faget eller fagene opplegget passer for fylles inn her

Trinn: ☒ 1. – 4. klasse ☒ 5. – 7. klasse ☐ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	Etter 2 trinn: • eksperimentere med telling både forlengs og baklengs, velge ulike startpunkter og ulik differanse og beskrive mønstre i tellingene • utforske addisjon og subtraksjon og bruke dette til å formulere og løse problemer fra lek og egen hverdag • utforske den kommutative og den assosiative egenskapen ved addisjon og bruke dette i hoderegning • utforske, tegne og beskrive geometriske figurer fra sitt eget nærmiljø og argumentere for måter å sortere dem på etter egenskaper • leke og være med sammen med andre i aktivitet i varierte bevegelsesmiljøer • utforske naturen i nærmiljøet med varierte aktiviteter til ulike årstider Etter 3 trinn: • utforske og forklare sammenhenger mellom addisjon og subtraksjon og bruke det i hoderegning og problemløsning Etter 4 trinn: • utforske, bruke og beskrive ulike divisjonsstrategier • utforske og forklare sammenhenger mellom de fire regneartene og bruke sammenhengene hensiktsmessig i utregninger Etter 7 trinn:
--	---

	• bruke kart, digitale verktøy og tegn i naturen til å orientere seg i natur og nærmiljø
Utstyr	• Markeringshatter (antall etter behov) • Laminerte geometriske figurer under markeringshattene. • Løsningsoppgaver (ulike vanskegrad). Eksempel: 
Kort beskrivelse av aktiviteten	• Elevene skal arbeide i par. De skal snu markeringshattene som ligger på et avgrenset område og telle de geometriske figurene som befinner seg på undersiden. Når elevparet tror de, har telt riktig antall går de til ansvarlig voksen for å avgi svar på oppgavearket. Den voksne sier enten riktig eller feil og elevene må ut å telle på nytt ved feil svar før de forsøker på nytt. Oppgaven er løst når de avgir riktig svar.
Tips!	• Etter hvert som elevene har forsøkt å oppgi antall noen ganger, kan den voksne gi noen hint om hva de har rett og hva som må telles på nytt. • Ha ulike vanskegrader på oppgavene (addisjon, subtraksjon, multiplikasjon og divisjon).

Plassere tall i plassverdisystemet

Fra Vear skole

v/ Anne S. Unneberg Nyland
og Silje Solli, ambassadør

Fag: Matematikk

Trinn: ☒ 1. – 4. klasse ☒ 5. – 7. klasse ☐ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	Siffer, tall og plassverdisystem
Utstyr	Kjeglere i forskjellige farger, avhengig av hvor mange grupper med elever du har.
Kort beskrivelse av aktiviteten	- Gul kjege – tusenplass - Blå kjege – hundreplass - Rød kjege – tierplass - Hvit kjege – enerplass Eventuelt gi kjeglene andre plasser i posisjonssystemet. For eksempel, tall bak komma. - Dele elever i store grupper på ca. 8-9 stykk eller fler. - Lærer roper ut et tall, elevene må samarbeide om å plassere seg riktig. - Den matematiske samtalen og løsninger diskuteres, hva gjøres for eksempel om de ikke er nok mennesker på gruppa til å plassere seg riktig.
Tips!	- Varier hvilken farge på kjegla som er hvilken plass, slik at de ikke forbinder farge med plass. Slik at tierplass ikke blir et blått tall. - Fint for den matematiske samtalen om at man bruker siffer for å lage tall.

Scrabble

Fra Husvik skole

v/ Mari Øvergård

Fag: Engelsk, Norsk

Trinn: ☒ 1. – 4. klasse ☒ 5. – 7. klasse ☐ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	
Utstyr	• A3 ark: Scrabble-brett • Kjegler med alfabetet • 3 erteposer til hvert lag • Blyant/viskelær til hvert lag
Kort beskrivelse av aktiviteten	Del klassen i ønsket antall lag. Laget får utdelt et spillbrett (Scrabble 15x15). Målet er å lage flest mulige ord på en gitt tid. Ordene kan krysse hverandre vannrett og loddrett. En fra hvert lag går frem og kaster frisbee/ball/ertepose til de treffer en kjele. Feks: 3 forsøk før du må bytte med en annen på gruppen din.  • Kjegler med bokstaver plasseres i passe avstand fra kasteområdet. • Gruppen skal finne en base hvor de skriver ned bokstavene på scrabblebrettet. Det er lov å skrive ned bokstavene man har over brettet for å holde oversikt. • Hver bokstav kan KUN brukes en gang før du må ut å «vinne» bokstaven på nytt ved å kaste. Når tiden er ute teller hvert lag opp poeng. (for eksempel: 1 poeng per bokstav i ordet

Tips!

- For de yngste: Skrive inn bokstaven, små eller store. Hvor mange rekker dere?
- Mellomtrinnet: Ord som starter eller ender med gult felt telles dobbelt.
- Fokus på hvor mange ord klassen klarer å samle til sammen. (Ingen konkurranse)
- Hvem samler flest ord?
- Hvem har det lengste ordet?
- Lange ord teller dobbelt.
- Ord på engelsk?
- Kategorier: ordklasser, dyr, ord som starter med en vokal osv.

Undervisningsopplegg 5.-7.trinn

- sortert etter fag



Aktivitet med kjeglehatte

Fra Kragerø skole

v/ Monica Sundbø

Fag: kroppsøving og engelsk

Trinn: ☐ 1. – 4. klasse ☒ 5. – 7. klasse ☐ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	Kroppsøving: • Utforske og gjennomfør lek og spill sammen med andre i ulike bevegelsesaktiviteter • Øve på sammensatte bevegelser, alene eller sammen med andre Engelsk: • Følge regler for rettskriving, ordbøyning og setningsstruktur
Utstyr	• Kjeglehatte • Skrivebrett/skrivesaker • Oppgaver
Kort beskrivelse av aktiviteten	• Elevene står to og to ovenfor en kjeglehatt • Lærer roper ulike kroppsdelene de skal ta på • Så roper lærer KJEGLE, da er det om å gjøre å ta kjeglen før den andre • Lærer bestemmer så hvem som skal ut og løse en oppgave - Alle jentene/alle guttene - De som tok kjegle/ikke tok kjeglen osv • De andre fortsetter aktiviteten med en annen «læringspartner»
Tips!	• Aktiviteten kan også brukes som en 5.minutter, da uten oppgaver som skal løses underveis. • Elever kan også få ansvar for å lede aktiviteten • Man kan bruke norsk eller engelsk, eller man kan f.eks ha matematikk og elevene skal ta kjeglen hver gang svaret på oppgaven fra lærer blir f.eks 25

Bingo med prosent, desimaltall og brøk

Fra Østre skole

v/ Toril og Vegard

Fag: Matematikk

Trinn: ☐ 1. – 4. klasse ☒ 5. – 7. klasse ☐ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• utforske og forklare sammenhenger mellom brøkar, desimaltal og prosent og bruke det i hovudrekning
Utstyr	• Bingobrett med desimaltall, brøk og prosent. • Brikker med desimaltall, brøk og prosent (som matcher brettet).
Kort beskrivelse av aktiviteten	• Dele elevene inn i tre grupper. • Hver gruppe får et spillbrett. • Løpe frem til der spillbrikkene ligger. Ta med en brikke tilbake og se om den passer til gruppas brett. • Nestemann på gruppa tar med spillbrikken tilbake hvis den ikke passer, og henter en ny. • Første gruppe som får fullt brett, vinner.
Tips!	• Bruk gjerne vedleggene på de neste sidene.

Vedlegg 2: Prosent, desimaltall og brøk.

Bøtta

Fra Høgås skole

v/ David Duesund, ambassadør

Fag: Naturfag

Trinn: ☐ 1. – 4. klasse ☒ 5. – 7. klasse ☐ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• Utforske og gjennomføre lek og spel saman med andre i ulike aktivitetar. (Krø) • Gjøre rede for hvordan organismer kan deles i hovedgrupper og gi eksempler på ulike organismers særtrekk.(nat) • Gi eksempler på hvordan naturvitenskapelig kunnskap er utviklet og utvikler seg.
Utstyr	• Bøtter • Ertepose eller ball • Tavle til poeng
Kort beskrivelse av aktiviteten	• Elevene blir delt i grupper/lag. • Lærer stiller et spørsmål som elevene må diskutere og bli enige om svaret. • Når lagene har diskutert seg frem til et svar, skal en av elevene på laget løpe frem til lærer og kaste en ball i en bøtte. For å kunne svare på spørsmålet, må eleven være først av lagene til å treffe oppi bøtta. • Bommer eleven på bøtta, må h*n løpe tilbake til laget, hvor en ny elev må løpe og prøve på nytt. Det samme gjelder ved treff i bøtta, men feil svar. • Når en elev har truffet oppi bøtten og svart riktig får de ett poeng, og et nytt spørsmål blir lest opp for lagene.
Tips!	• Gjennomgang av temaet i forkant av øvelsen. • Gjennomfør aktiviteten en gang før den blir konkurransepreget. • Involver elevene til å lage spørsmål.

Desimaltall

Fra Røråstoppen skole

v/ Stine Kongsten,
ambassadør

Fag: Matematikk

Trinn: ☐ 1. – 4. klasse ☒ 5. – 7. klasse ☐ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• Utforske, navngi og plassere desimaltall på tallinjen • Utforske strategier for regning med desimaltall og sammenligne med regnestrategier for hele tall
Utstyr	• Terninger (6- og 12-sidet) • Skrivebrett • Blyanter • Ferdig mal (må ikke ha det)
Kort beskrivelse av aktiviteten	• Elevene deles inn i grupper på ca. 4 • Hver gruppe får et skrivebrett med et ark/mal og en blyant • Malen er delt inn i ønsket antall ruter der elevene lager tall og regnestykker ved hjelp av terningene i ulike regnearter • De på gruppa løper annenhver gang til terningen • Alle på gruppa bidrar til utregning underveis • Til tallet foran komma løper de til 12-sidet terning • Til tallet bak komma løper de til 6-sidet terning
Tips!	• Kan gjøres uten desimaltall • Kan variere terninger (6-, 9- eller 12-sidet) • Kan variere med antall siffer i tallet • Kan gjøres i alle de fire regneartene

Ordklasser

Fra Byskogen skole

v/ Trude, Marianne og Stian

Fag: Norsk

Trinn: ☐ 1.– 4. klasse ☒ 5.–7. klasse ☐ 8.–10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	Etter 4. årstrinn - bruke fagspråk om setningsoppbygning og bøying av verb, substantiv og adjektiv i samtaler om språk og om egne og andres tekster Etter 7. årstrinn - bruke fagspråk og kunnskap om ordklasser og setningsoppbygning i samtale om egne og andres tekster.
Utstyr	Små plastikkballer, bøtter med navn på ordklasser, Evt. Skriveunderlag, blyant og ordklasseskjema.
Kort beskrivelse av aktiviteten	Elevene deles inn i grupper på 3-4elever, og stiller seg opp på den ene siden av rommet/plassen. Plastballer med ord skrevet på legges på midten av rommet/plassen, og bøtter navnet med ordklasser (eks: verb, substantiv og adjektiv) settes på den andre siden. Den første på gruppa løper frem og henter en ball, tar den med tilbake til gruppa. Gruppa blir enige om hvor ordet hører hjemme i ordklasseskjemaet. Neste på gruppa putter ballen i riktig bøtte og løper for å hente en ny ball.

	Aktiviteten fortsetter til det er tomt for baller/ord eller på tid.
Tips!	Kan enkelt tilpasses andre fag og temaer, f. eks matematikk og regnestykker. Variasjoner: - Kan brukes med bøyningsskjema innenfor en ordklasse. Alle ballene har ord fra samme ordklasse, ordet bøyes i skjemaet før ballen leveres. - Kan enkelt overføres til engelsk. Tips: - Skriv med sprittusj på ballene, vask av med håndsprit.

Fakta-tekst

Fra Tørdal skule

v/ Gisella Bisschop

Fag: Faget eller fagene opplegget passer for fylles inn her

Trinn: ☐ 1. – 4. klasse ☒ 5. – 7. klasse ☐ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• lese og lytte til fortellinger, eventyr, sangtekster, faktabøker og andre tekster på bokmål og nynorsk og i oversettelse fra samiske og andre språk, og samtale om hva tekstene betyr for eleven • utforske og formidle tekster gjennom samtale, skriving, lek, bevegelse og andre kreative uttrykk									
Utstyr	Aktiviteten er delt opp i 3 deler. Tema er denne gongen FN, men kan byttes ut med andre tema • Fakta-tekst fakta-tekst del opp i mindre deler • Spørsmål som tilhører fakta-teksten, 9 spørsmål • A4 med 9 ruter <table border="1"><tr><td>1.</td><td>2.</td><td>3.</td></tr><tr><td>4.</td><td>5.</td><td>6.</td></tr><tr><td>7.</td><td>8.</td><td>9.</td></tr></table> • Lapper med navn av land • Lapper med flagg • Lapper med hovedsteder	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1.	2.	3.								
4.	5.	6.								
7.	8.	9.								
Kort beskrivelse av aktiviteten	Del 1: Legg ut lappene med Faktateksten delt i mindre stykker litt fra kvarandre på skuleplassen. Elevane skal jobbe i par og står 3-6 meter frå tekstane. Den ene springer til ein tekstdel, leser det, og springer tilbake til partneren. Fortellar kva som sto på lappen, så springer partneren til ei av tekstane og fortellar kva som sto på. Til alle lappene er lest Del 2. Legg ut lappene med spørsmål, som hører til teksten ut. Elevane får arket med 9 ruter på, springer til spørsmåla, leser og prøvar å finne									

svara. Spørsmål 1, svar 2. De springar då til læraren seiar "spørsmål 1, svar 2" viss riktig, setter lærar eit kryss. Etter det springar elevane til neste oppgåve. De treng ikkje ta de ikkje riktig rekkjefølge. Alle 9 spørsmål riktig = avslutt aktiviteten

Del 3: Legg ut lappane med flagg, land-namn og hovudstad ut. Elevane skal finne flagg+namn+hovudstad og komme til læraren for å få poeng.



(tutank.com)

Tips!

Bruk spørsmål som liggjar ved fakta-teksten på skolenmin.no eller Salaby.

Verdensreligionene

Fra Jordet skole

v/ Trond Vegard Jortveit

Fag: KRLE

Trinn: ☐ 1. – 4. klasse ☒ 5. – 7. klasse ☐ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• Beskrive og presentere noen sentrale rituelle praksiser og etiske normer i kristendom. • Beskrive og presentere noen sentrale rituelle praksiser og etiske normer fra østlige og vestlige religioner og livssynstradisjoner.
Utstyr	• Skjema. • Ordkort. • Fasit. • Skjema poengsum.
Kort beskrivelse av aktiviteten	• Brukes som oppsummering etter å ha jobbet med kristendom, islam, hinduisme, buddhisme og jødedom. • Del inn i 4 lag. • Legg et skjema og en pose med ord 10 - 20 meter fra gruppas samlingspunkt. • En elev fra hver gruppe springer fram, trekker et ord og plasserer ordet innenfor den religionen den mener ordet hører til. Eleven springer tilbake og bytter med nestemann. • Dersom eleven var litt i tvil om hvilken religion ordet tilhører, må han likevel plassere den i en religion, men når han kommer tilbake til gruppa si, kan han diskutere og snakke sammen om han har lagt

	den riktig. Når det er elevens tur igjen, kan han springe fram og bytte plassering på forrige ordkort i tillegg til å trekke et nytt.
Tips!	• For å få mer samarbeid kan skjemaet ligge der elevene står, så kan de sammen diskutere seg frem til riktig svar. • For å øke aktivitetsnivået kan man gjøre aktiviteten til en konkurranse: Gruppene gis poeng etter hvor raskt de svarer, men får poengtrekk for hvert galt svar.

Vedlegg 7: Verdensreligionene

Ulike strategier

Fag: Matematikk

Trinn: ☐ 1. – 4. klasse ☒ 5. – 7. klasse ☐ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• utvikle og bruke formålstenlege strategiar i rekning med brøk, desimaltal og prosent og forklare tenkjemåtane sine • utforske og gjennomføre leik og spel saman med andre i ulike bevegelsesaktivitetar • øve på samansette bevegelsar, åleine og saman med andre
Utstyr	• 20 kjeglar • Koppar • Lakrissnøre • Skrivetavle med svarark • blyant
Kort beskrivelse av aktiviteten	• 2 og 2 – evt. liten gruppe • Løys 12 oppgåver. 6 matematikk + 6 andre • Ruller på å sende 1 frå gruppe ut å vel ei kjegle • Memorert oppgåva og oppgåve nummer og fortel til gruppa • Løys oppgåva – hugs mellomrekning • Få oppgåva godkjent av ei vaksen – innan du gjeng til neste oppgåve
Tips!	• Bytt ut oppgåvene etter tema og fag .

Vedlegg 6: Ulike strategier

Lesing i matematikk

Fra Ringshaug skole

v/ Kristiane Dyrre-Hansen

Fag: Matematikk

Trinn: ☐ 1. – 4. klasse ☒ 5. – 7. klasse ☐ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• logge, sortere, presentere og lese data i tabeller og diagrammer og begrunne valget av framstilling
Utstyr	• Matematiske tekster (3 eksemplarer) -annonse, tabell, arbeidstegninger osv • Ark/plakat • Skrivesaker
Kort beskrivelse av aktiviteten	• Heng opp tekstene/legg de litt unna elevene • Elevene deles i 3 grupper • Elevene skal på tur løpe bort til teksten, og finne informasjon de tror er relevant. • Sier til gruppa hva de fant, og skriver det ned på arket. Neste mann løper når de har hørt fra forrige elev. • Oppsummer hva tekstene handler om, evt gi elevene en oppgave som de skal løse ut ifra tekstene.
Tips!	• Vi bruker «lesing i fagene»-bøker og henter tekster derifra. Det er også mulig å bruke tekstoppgaver, eller andre tekster med tabeller osv. • Minn elevene på at de skal finne ny informasjon hver gang de løper, så det er viktig at de hører hva den forrige har funnet. • Stå i nærheten av tekstene, slik at elever med lesevansker (e.l) kan få litt tips av lærer når det er deres tur (da er det ikke så synlig). • Lag oppgave basert på teksten, så får elevene brukt det de har hentet.

Stjerneorientering og brøk

Fra Siljan ungdomsskole

v/ Liv Kristin

Fag: Matematikk og kroppsøving

Trinn: ☐ 1. – 4. klasse ☒ 5. – 7. klasse ☒ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• representere og bruke brøk, desimaltall og prosent på ulike måter og utforske de matematiske sammenhengene mellom disse representasjonsformene (7.trinn) • utvikle og bruke hensiktsmessige strategier i regning med brøk, desimaltall og prosent og forklare tenkemåtene sine (7.trinn) • utvikle og kommunisere strategier for hoderegning i utregninger (8.trinn) • Lage og forklare regneuttrykk med tall, variabler og konstanter knyttet til praktiske situasjoner (8.trinn) • forstå flere typer kart og digitale verktøy og bruke dem til å orientere seg i kjente og ukjente miljøer (kroppsøving 8-10.trinn)
Utstyr	• 15 poster med oppgaver • Plantegning over skolen/kart til alle elever • Avkrysningsskjema for lærer, hvilke poster elevene har vært på • Papir, blyant, viskelær og skriveplate til hver gruppe • Fasit til oppgavene
Kort beskrivelse av aktiviteten	• Del elevene inn i grupper på 2-3 personer • De får utdelt papir, viskelær, skriveplate til hver gruppe • Hver gruppe får utdelt et kart med en post på. De må orientere seg til posten og løse oppgaven skriftlig. Så kommer de tilbake til lærer og viser svaret. Oppgaven kan bli retta/få veiledning/ samle poeng, alt etter hva som passer. • Lærer noterer på Avkrysningsskjemaet hvilke poster hver gruppe har vært på.

Tips!

- Det kan gjøres som stjerneorientering eller at de får utlevert alle postene på forhånd.
- Vurder om du vil gjøre det som en konkurranse, om de skal være på alle postene eller om de skal jobbe en viss tid.

Vedlegg 3: Sjerneorientering og brøk

Begrepsstafett med scrabblebokstaver

Fra Holla skole

v/ Stian Bærland

Fag: Naturfag/matematikk

Trinn: ☐ 1.– 4. klasse ☒ 5.–7. klasse ☒ 8.–10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• Kan tilpasses de fleste i naturfag, ut ifra hvilke begreper man bruker • Enkel addisjonsregning i matematikk
Utstyr	• Scrabblekort (poeng til bokstaver) • Naturfagsbok
Kort beskrivelse av aktiviteten	• Elevene får utdelt et scrabblekort, der hver bokstav tilsvarer et tall. Elevene deles to og to, så langt det lar seg gjøre. På andre siden av en fotballbinge eller i en gang, så henger det en lapp med ulike begreper. Elevene får beskjed om å lage et begrep som til sammen tilsvarer 14 poeng. Da må en løpe over for å se hvilke begreper som kan passe, løpe tilbake og paret må deretter se om begrepet eller begrepene passer den summen, ved å legge sammen bokstavpoengene. De må også kunne fortelle hva begrepet betyr. Paret som er nærmest riktig sum når tiden er ute får poeng eller vinner runden.
Tips!	• Ha gode grupper/par

Vedlegg 4: Begrepsstafett med scrabblebokstaver

Undervisningsopplegg 8.-10. trinn

- sortert etter fag



Naturcross

Fra Mellomhagen
ungdomsskole

v/ Mike Breum Hansen

Fag: kroppsøving og friluftsliv

Trinn: ☐ 1. – 4. klasse ☐ 5. – 7. klasse ☒ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	Friluftsliv: • ferdes i naturen på en trygg og sporløs måte og ta ansvar for seg selv og andre • vurdere risiko og sikkerhet ved ulike uteaktiviteter, og forstå og gjennomføre sporløs og trygg ferdsel 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
Utstyr / fx på øvleser	Alternative øvelser: • Armhævnninger i tykke grene • Mave/rygbøjninger mellom to træstammer • Klatre op/ned af træer • Gå balancegang på træstubbe • Håndstand mod et stort træ • Trille træstammer på flad jord • Løb over sammenboltede stammer • Slalomløb/hop mellom træer på række
Kort beskrivelse av aktiviteten	• Naturcross kommer fra Crossfit, og tanken er at bruke nogle af de elementer, naturen byder på, som fitness-redskaber. Øvelserne kan varieres i vægt, gentagelser og tid afhængigt af vejr, vind, omgivelser og elevernes fysiske formåen. Fælles er, at øvelserne trener 'løft af egen vægt, løft af andet (træ/sten), puls-træning og balance' gennem funktionelle/dynamiske bevægelser, der udføres ved relativ høj intensitet.
Tips!	• Øvelserne kan laves på tid og konkurrenceelementet inddrages.

Løp, les, ligninger

Fra Notodden
ungdomsskole

v/ Kjellaug M. Ryhaug, lærer

Fag: Matematikk

Trinn: ☐ 1. – 4. klasse ☐ 5. – 7. klasse ☒ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• Lage, løse og forklare ligningssett knyttet til praktiske situasjoner • Utforske algebraiske regneregler • Lese, skrive og regne
Utstyr	• Skrivesaker • Oppgaveark • Svaralternativer • Ark med rutenett (3x3)
Kort beskrivelse av aktiviteten	• Elevene deles i grupper på feks. 3 • Gruppene har hver sin «base» som ligger midt mellom oppgavene og svarene • Det legges ut oppgaveark på ene siden av basen • Svaralternativene legges samlet ut i motsatt retning, (Obs! Her trengs det like mange svaralternativer som det er oppgaver gruppene skal løse (eks 4. grupper skal gjøre 9 oppgaver = 9x4 lapper med svaralternativer) • Elevene beveger seg bort til en oppgave, memorerer oppgaven og beveger seg til basen igjen • Elevene som står igjen i basen noterer oppgaven ned på rutearket, elevene løser ligningen sammen. • En annen elev på gruppen beveger seg bort til området med svaralternativer, finner rett løsning og returnerer til basen med rett lapp. Lappen legges på rute-brettet. • Slik bytter elevene på å annenhver gang bevege seg til oppgaver og løsning. • Dersom noen har løst oppgaven feil, vil de merke det ved at det ikke er noe svaralternativ som passer.

Tips!

- Legg noe over arkene slik at de ikke blåser bort.

Vedlegg 5: Løp, les, ligninger

Begrepsstafett - amerikanske valget

Fra
Kvelde skole

Fag: Samfunnsfag (skal brukes på tverrfaglig fagdager knyttet til det amerikanske valget)

Trinn: ☐ 1. – 4. klasse ☐ 5. – 7. klasse ☒ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• reflektere over kva for aktører som har makt i samfunnet i dag, og korleis desse grunngir standpunkta sine
Utstyr	• Laminerte bokstavkort • Skriveplate, ark m/tabell, blyant og viskelær • Evt noe å merke av områder med
Kort beskrivelse av aktiviteten	• Plasser begreper i et område og forklaringer i et annet område (litt avstand). • Del elevene i tre og tre. • En elev løper og finner et begrep. Skriver begrepet på arket når den er tilbake til de andre. • De to andre løper med skriveplata og finner riktig forklaring. Forklaringen skrives på arket. • Elevene bytter på hvem som henter begreper og finner forklaringer. Begrepskort til fagdagene Tabell
Tips!	• Differensiere ved å gi “faste” roller.

Skiskytingstafett -om seksualitet og helse

Fra Revetal ungdomsskole

v/ Roland Hiis og Maria Bjune, ambassadører

Fag: Naturfag

Trinn: ☐ 1. – 4. klasse ☐ 5. – 7. klasse ☒ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• Naturfag: Gjøre rede for hvordan man kan beskytte seg mot seksuelt overførbare infeksjoner og uønsket graviditet. • Naturfag: Gjøre rede for fysiske forandringer i puberteten. • Naturfag: Samtale om hvordan puberteten påvirker følelser, handlinger og seksualitet. • Naturfag: Gjøre rede for fysiske og psykiske forandringer i puberteten og samtale om hvordan dette kan påvirke følelser, handlinger og seksualitet
Utstyr	• Kjegler (for å merke en bane) • Bøtter/rockering (en per gruppe) • Erteposer (fem per gruppe) • Eske med spørsmål
Kort beskrivelse av aktiviteten	• Del inn elevene i grupper på tre-fire elever. En elev per gruppe skal løpe om gangen. • Merk opp en bane (som går i sirkel). Ved startlinjen har hver gruppe sin «base» • Halvveis i banen står det en eske med spørsmål, eleven som løper trekker en lapp, leser spm. for seg selv og har to valg: enten løpe til lærer som står med fasit og svarer på spm. (hvis hen vet svaret) eller løpe tilbake til gruppa for å høre om de har svaret og så videre til lærer. • Svares det riktig deler lærer ut en ertepose som eleven kan kaste mot en bøtte/rockering. Tilbake til gruppa, og ny elev løper «runden». • Første gruppe som har truffet bøtta/rockeringen med fem erteposer har vunnet.

Tips!

- Aktiviteten kan tilpasses alle fag, bare å lage spørsmål som passer fag og tema.

Vedlegg 9: Skiskytingsstafett

Undervisningsopplegg alle trinn

-sortert etter fag



Luftbilde med stasjoner (lotto)

Fra Gvarv skole

v/ Sigrid Descheemaeker

Fag: Alle fag

Trinn: ☒ 1.– 4. klasse ☒ 5.–7. klasse ☒ 8.–10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	
Utstyr	SOM 5-MINUTTER • Luftbilde over skolens område med X-antall markerte steder. • På de markerte stedene henges et bilde / ord osv. SOM FAGAKTIVITET - LOTTO • Luftbilde over skolens område med X-antall markerte steder. • Smarttavle eller nettbrett (koblet til nettet) • Lotto-kupong (A3)
Kort beskrivelse av aktiviteten	5-MINUTTER • Luftbildet projekteres på tavla. • Elevene memorerer hvilke steder som er markert. • De får 3 minutter til å 'springe-gå-...' til de markerte stedene og tilbake til klasserommet. • Tilbake på klasserommet: samtale om 'hvilket bilde/ord skal ut – passer ikke sammen?' Ingen riktig svar – flere muligheter. Viktig å reflektere om svaret. SOM FAGAKTIVITET • Luftbildet projekteres på tavla. • Elevene memorerer hvilke steder som er markert. • De får f.eks. 20 minutter til å bli ferdig på oppgaven: - Dra til alle markerte stedene. - Få med seg innholdet på stasjonene. a. F.eks. bilde av oppgavebok b. F.eks. s. 36

	c. F.eks. oppgave 5 (som har a-b-c-d-e-f-g som oppgaver) d. Info om hvor mange svar som kreves for et kryss på lottokupong • Elevene jobber etter eget evne. Alle rekker det laveste kravet, slik at alle kan sette kryss på lottokupongen. • God innsats kan belønnes med ekstra kryss. • Etter 20 min. (eller det som har blitt avtalt) blir det lottotrekning på tavla: 1 tilfeldige tall mellom 1 - 42 (numbergenerator.org) • Vinneren kan få: ekstra friminutt? Bestemme lek? Litt mindre lekse? Velge plass? Osv...
Tips!	• Tallene på kupongen kan tilpasses antall elever i klassen. • Fortsett med å trekke tall fram til det kommer en vinner. • Det kan varieres: alenearbeid – gruppearbeid – læringspartner... (Jo flere 'enheter', jo flere tall på kupongen)

Vedlegg 1: Fag-lotto

Sheriff med en vri

Fra Rjukan barneskole

v/ Fredrik og Kaos,
ambassadør

Fag: Norsk, matte, engelsk. Passer for alle fag.

Trinn: ☒ 1. – 4. klasse ☒ 5. – 7. klasse ☒ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	- Norsk 7.trinn: «Lytte til andre, uttrykke og begrunne egne standpunkter og vise respekt for andres» - Kroppsøving: «Utføre varierte bevegelsesaktiviteter og delta i aktiviteter som utfordrer koordinasjon og reaksjon» - Matematikk 7.trinn: «Bruke tall og beregninger i praktiske situasjoner» - Engelsk 7.trinn: «Bruke ord og uttrykk fra ulike situasjoner og emner»
Utstyr	Ingen utstyr nødvendig, bare plass til å danne en sirkel.
Kort beskrivelse av aktiviteten	<u>Regler for leken "Sheriff"</u> <u>Antall spillere</u> * Minst 5 personer, men jo flere, jo bedre. <u>Forberedelse</u> 1. Alle deltakerne står i en sirkel. 2. En person blir valgt som **sheriff** og står i midten av sirkelen. <u>Spilleregler</u> 1. **Sheriffen** peker raskt på en person i sirkelen og sier enten "Bang!" eller peker uten å si noe. 2. Hvis sheriffen sier "Bang!", må personen som blir pekt på dukke seg raskt. Personen på venstre og høyre side av den som ble pekt på må da

	snu seg mot hverandre og rope "Bang!" for å late som de treffer hverandre. 3. Den som er treigest til å reagere (enten ved å dukke eller rope "Bang!") er "ute" og må forlate sirkelen. 4. Hvis sheriffen peker uten å si noe, skal ingen reagere. Hvis noen reagerer, er de også "ute". 5. Leken fortsetter til det kun er to personer igjen i sirkelen. <u>Finale</u> Når det er to spillere igjen, står de rygg mot rygg i midten av sirkelen. Sheriffen roper ulike kommandoer (f.eks. "Tre skritt frem!"), og de tar steg fremover etter hver kommando. Når sheriffen roper "Bang!", snur de seg raskt og later som de treffer hverandre. Den som er raskest til å rope "Bang!" vinner leken og blir den nye sheriffen. • For å gjøre aktiviteten mest faglig bytter man ut «bang» med et spørsmål. F.eks: «2 + 2», «hva er hovedstaden i England?», «Oversett ordet «å leke» til engelsk». • Det betyr at det er den siste eleven som sier svaret eller svarer feil som er ute.
Tips!	• De elevene som svarer feil, kan danne en ny ring å fortsette. Da blir det ikke like mye venting.

Begrepssisten

Fra Ringshaug
ungdomsskole

v/ Kristin Dahl Haugan,
lærer

Fag: Alle fag

Trinn: ☒ 1. – 4. klasse ☒ 5. – 7. klasse ☒ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• Aktiviteten kan tilpasses de fleste trinn og de fleste kompetansemål.
Utstyr	• Et stort område inne eller ute til å løpe på.
Kort beskrivelse av aktiviteten	• En aktivitet for å bryte opp undervisning og få litt bevegelse: Sisten! • Sisten kan varieres i det uendelige. I begrepssisten skal den som blir tatt sette seg ned, lage en morsom lyd eller gjøre en bestemt bevegelse (knebøy, stå på ett ben e.l.). • For å bli fri må man si en fakta fra tema man jobber med, noe man har lært den timen, sentrale begreper eller lignende. Dette avklares på forhånd.
Tips!	• Lærer kan fri, men ikke bli tatt. Bytt på hvem som er «har'n» ofte. • En annen variant er «Pølsesisten». Når man blir tatt må man si «pølse, pølse, pølse» høyt til man blir fri. For å bli fri må en person stille seg på hver side av den som blir tatt og si «pølsebrød»! Om man vil legge til «lompe» kan man gi klem. Garantert latterbombe!

Hot-seat – begrepslæring

Fra Presterød
ungdomsskole

v/ Truls Smee Landfald,
ambassadør

Fag: Opplegget passer for alle fag

Trinn: ☒ 1. – 4. klasse ☐ 5. – 7. klasse ☐ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	- Norsk 10.trinn: Informere, fortelle, argumentere og reflektere i ulike muntlige og skriftlige sjangre og for ulike formål tilpasset mottaker og medium. - Engelsk 10.trinn: Lese, diskutere og videreformidle innhold fra ulike typer tekster, inkludert selvvalgte tekster. - Matte 8.trinn: Utvikle og kommunisere strategier for hoderegning i utregninger.
Utstyr	- Tavle/ plakat/ smartboard/ ark 1 gjenstand gruppene skal fange (Kjegle, erterpose, ball osv)
Kort beskrivelse av aktiviteten	- Grupper der man øver på og leser om ulike begreper, eventuelt regneoppgaver. - Gruppa deles i x-antall lag. - Lagene står/sitter i ringer, og velger en som har ryggen mot lærer. - Lærer holder opp et ord, eventuelt en regneoppgave. - Eleven som er i «hot seat» skal ikke se oppgaven. - De andre i ringen skal prøve å forklare oppgaven uten å bruke ordet. Eleven i «hot seat» skal prøve å gjette hvilket begrep de andre forklarer. Elev i «hot seat» som gjetter begrepet raskest løper opp og tar på kjeglen og får ett poeng til laget. Deretter ruller elevene i ringen, og et nytt begrep skrives opp. Slik fortsetter det til man har jobbet med alle begrepene/ regneoppgavene.

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• I engelsk kan regel være at man må forklare på engelsk. I matte kan gruppa si regnestykket, mens eleven i «hot seat» må ha riktig svar. |
|--|---|

Gangetabellen med plastballer

Fra Sem skole

v/ Marius Fladmark Fylling
og Mari Ihlebæk Østby,
ambassadører

Fag: Matematikk, men kan brukes i alle fag

Trinn: ☒ 1. – 4. klasse ☒ 5. – 7. klasse ☒ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• Elevene skal representere multiplikasjon på ulike måter og oversette mellom de ulike representasjonene • Utforske og forklare sammenhenger mellom de fire regneartene og bruke sammenhengene hensiktsmessig i utregninger
Utstyr	• Plastballer med gangetabellen • Ark • Blyant • Skrivebrett • Kurver
Kort beskrivelse av aktiviteten	• Alle baller plasseres i midten i en kurv. Elevene deles i grupper. Elevene fordeler seg rundt kurven med lik avstand, gjerne 10-15 meter. Oppgaven er å løpe og hente en ball i kurven, utføre gangestykke sammen med gruppen før neste person på gruppen henter et nytt gangestykke. Oppgaven løses på et hvitt A4 ark. Her kan man oppfordre elevene til å skrive hele mattestykke og føre fint inn.
Tips!	• Ha plastballer med gangetabellen ferdig i to kasser. En med den lille gangetabellen og en med den store gangetabellen. • Innholdet kan byttes uansett fag og tema.

Vedlegg

Vedlegg 1: Fag-lotto

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42								

Vedlegg 2: Prosent, desimaltall og brøk.

40%	$\frac{1}{4}$	90%
0,9	0,8	1
$\frac{3}{10}$	$\frac{1}{5}$	50%

$\frac{4}{10}$	25%	$\frac{9}{10}$
90%	80%	$\frac{3}{3}$
30%	20%	$\frac{1}{2}$

Vedlegg 3: Sjerneorientering og brøk

POST 1

Addere brøk med ulik nevner:

-du må utvide (gange) eller forkorte en eller to av brøkene slik at du får lik nevner.

-så adderer (plusser) du tellerne og lar nevneren være som før.

Regn ut, vis utregning:

$$1/4 + 2/6 =$$

POST 2

Subtrahere brøk med ulike nevner:

- Først må du utvide eller forkorte brøkene slik at de får lik nevner.
- Så adderer du tellerne, og lar nevneren være som før.

Regn ut, vis utregning:

$$5/6 - 1/3$$

Post 3

Utvide en brøk:

-Vi kan gange teller og nevner med hvilket som helst tall, men det må være samme tallet oppe og nede.

-Brøken har fortsatt samme verdi.

Hvilken av brøkene har størst verdi?

Vis hvorfor.

$\frac{2}{3}$ eller $\frac{7}{12}$

POST 4

Forkorte brøk:

-å forkorte en brøk er det motsatte av å utvide brøk

-når vi forkorter en brøk deler vi teller og nevner på samme tallet.

-Brøken har fortsatt samme verdi.

Hvilke av brøkene har størst verdi?

Vis hvorfor.

POST 5

Multiplikasjon av brøk: Vi multipliserer teller med teller, og nevner med nevner

Hva blir svaret?

Vis utregning.

$$\frac{2}{4} * \frac{1}{3} + \frac{1}{6} =$$

POST 6

Divisjon av brøk: Når vi deler en brøk på en annen brøk, så snur vi først den bakerste brøken. Så ganger vi teller med teller og nevner med nevner.

Regn ut, vis utregning:

$$\frac{1}{2} : \frac{1}{2} =$$

POST 7

I en nonstop pose er det 78 biter.

$\frac{1}{2}$ av bitene er grønne

$\frac{1}{3}$ av bitene er gule

Resten av bitene er røde.

Hvor mange er røde?

POST 8

Regn ut, vis utregning :

$$4/6 \text{ av } 120 =$$

POST 9

Skriv brøkene etter størrelse.

Start med den minste.

$$1/2 \quad 3/4 \quad 4/12 \quad 2/3$$

POST 10

Løs oppgavene ved hjelp av tegning.

$$2/4 * 1/3$$

POST 11

Løs oppgaven ved hjelp av tegning.

$$1/3 * 2/5$$

POST 12

Regn ut:

Hva blir $\frac{2}{5}$ av 225?

POST 13

I en klasse på 32 elever er det fire ulike nasjonaliteter.

Halvparten av elevene er fra Norge. Halvparten av de norske elevene er gutter

$\frac{1}{4}$ av elevene er fra Ukraina.

Resten av elevene er fra Polen.

- a) Hvor mange elever er det fra de ulike landa?
- b) Hvor mange gutter er det fra Norge?

POST 14

Fem pizzaer skal deles likt på 6 kamerater. Hvor mye pizza får de hver? Skriv svaret som brøk.

POST 15

Likeverdige brøker har lik verdi

Skriv ned 4 brøker som har lik verdi som $\frac{3}{4}$

Fyller inn her hvilke oppgaver/poster elevene skal til/har gjort.

Elever	Post														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Vedlegg 4: Begrepsstafett med scrabblebokstaver

A 1	B 4	C 10	D 1	E 1	F 2
G 2	H 3	I 1	J 4	K 2	L 1
	M 2	N 1	O 2	P 4	Q 10
R 1	S 1	T 1	U 4	V 4	W 8
X 10	Y 6	Z 10	Æ 6	Ø 5	Å 4

hvite blodceller: viktig del av immunforsvaret. Noen er spise celler som kan spise opp inntrengere, noen er huske celler som kjenner igjen inntrengere, og noen lager antistoffer som kan gjøre deg immun mot sykdommer.

hypotese: en usikker gjetning, en mulig forklaring på noe vi har observert.

immun: når en er beskyttet mot inntrengere og ikke blir smittet.

immunforsvar: kroppens indre forsvar mot inntrengere.

infeksjon: når smittestoff (mikroorganismer) trenger inn i kroppen gjennom hud eller slimhinner og forårsaker sykdom.

infeksjonssykdom: sykdom som skyldes infeksjon.

kjerringråd: folkelig råd mot sykdom, fra «kloke koner».

konklusjon: en sammenfatning av resultatene etter et eksperiment eller en undersøkelse.

kronisk: langvarig (for eksempel kronisk sykdom).

kunstig: lagd av mennesker eller maskiner.

lopper: små, vingeløse insekter med kraftige hoppebein, kroppen er flatttrykt fra sidene.

mikrobe: mikroskopisk organisme, også kalt mikroorganisme.

mikroorganisme: organisme som er så liten at en må ha mikroskop for å se den. Noen eksempler: virus, bakterier og sopp.

mutasjon: endring i arveanlegg hos en organisme.

observasjon: undersøkelse, noe en følger med øynene, måling.

parasitt: organisme som lever på eller inni en annen organisme og tar næring fra den. Også kalt snylter.

pest: sykdom som skyldes en spesiell bakterie, som overføres fra rotter til mennesker ved hjelp av lopper. Pest kan også brukes om andre smittsomme sykdommer med høy dødelighet.

placebo: forventningsmedisin (narremedisin). Medisin som ikke har direkte virkning på sykdommen, men som virker indirekte fordi den syke tror medisinen virker. Dette kan virke positivt på immunforsvaret.

proteinskall: «skallet» rundt arvestoffet i virus. Er bygd opp av proteiner, som er en type organiske stoffer.

resistent: motstandsdyktig. Bakterier er blitt resistente mot antibiotika når de tåler disse stoffene.

Vedlegg 5: Løp, les, ligninger

$$6 = \frac{12}{X}$$

$$\frac{X}{4} = 3$$

$$7X = 56$$

$$12X = 36$$

$$8X = 48$$

$$50X = 250$$

$$2X = X - 6$$

$$10 + 2X = X$$

$$14 + X = 25$$

$$X = 2$$

$$X = 12$$

$$X = 8$$

$$X = 3$$

$$X = 6$$

$$X = 5$$

$$X = -6$$

2

12

8

3

6.

5

-6.

-10

11

2

12

8

3

6.

5

-6.

-10

11

2

12

8

3

6.

5

-6.

-10

11

2	12	8	3	6.
5	-6.	-10	11	
2	12	8	3	6.
5	-6.	-10	11	
2	12	8	3	6.
5	-6.	-10	11	

2	12	8	3	6.
5	-6.	-10	11	
2	12	8	3	6.
5	-6.	-10	11	
2	12	8	3	6.
5	-6.	-10	11	

2	12	8	3	6.
5	-6.	-10	11	
2	12	8	3	6.
5	-6.	-10	11	
2	12	8	3	6.
5	-6.	-10	11	

X =

Vedlegg 6: Ulike strategier

FAL

1. Olve drikk 1,4 liter kvar dag. Kor mange liter vatn drikk han på fem dagar?
2. Olve drikk 1,4 liter kvar dag. Kor mange liter vatn drikk han på ei veke?
3. Skriv tala på utvida form.
 - a) 12,4
 - b) 0,167
4. Kva verdi har sifferet som er understreka?
 - a) 40,315
 - b) 9,298
5. Kva verdi har sifferet som er understreka?
 - c) 216,72
 - d) 34,526
6. Rekn ut.
 - a) $3,54 \times 10$
 - b) $1,932 \times 100$

7. Rekn ut.

c) $7,6 \times 100$

d) $5,82 \times 1000$

8. Rekn ut.

a) $3,7 \times 4$

b) $11,35 \times 7$

9. Eit lakrissnøre er 13,8cm. Tre jenter skal dele det slik at dei får ein like lang del av snøret kvar. Kor lang blir kvar del?

10. Ein vass-slange er 27,5 m lang. Han blir kutta i fem like store delar.

Kor lang blir kvar del?

11. Ein elbil bruker 0,15 kWh (kilowatt-timar) per kilometer.

Kor mange kWh bruker bilen på 6 km?

12. Stå på eitt bein og sei Kykeliky 3 gonger.

13. Fortel ein vits eller gåte til ein vaksen.

14. Hopp 10 spensthopp.

15. Vel eit av namna i gruppa og stav det baklengs medan de vrikkar på rumpa.
16. Flip the cups.
17. Et snøra raskast mogleg utan å røre med hendene....
18. Syng bursdagssong *Hurra for deg som fyller...*
19. Hald kvarandre i hendene og kravl opp og under pulten utan å sleppe kvarandre og dette i bakken...
20. Stå i rekke med eldste først

Elevane jobba to og to saman.

Fyll ut skjema med 12 ulike oppgåver. 6 matematikkoppgåver (1 – 11) og 6 andre oppgåver (12 – 20)

Oppgåvearket ligg i klasserommet og oppgåvene er gøymt under kjeclar i gangen.

De må memorere oppgåva og oppgåve nummer og tilbake til klassa og løyse på arket.

Oppgåva må godkjennast av lærar før neste oppgåve finnast 😊

Vedlegg 7: Verdensreligionene

	Kristendom	Islam	Jødedom	Hinduisme	Buddhisme
Hellig bok	Bibelen	Koranen	Tora	Vedaskriftene	Tripitaka
Viktig person	Jesus	Muhammed	Abraham	Shiva	Buddha
Gudshus	Kirke	Moskè	Synagoge	Tempel	Tempel
Høytid	Jul	Id	Pesach	Holi	Vulan
Symbol					

Vedlegg 8: Ordklassestafett

Vedlegg: eksempel på skjema for bøying av substantiv og ord til utskrift

Entall		Flertall	
Ubestemt	Bestemt	Ubestemt	Bestemt

Glasset	Glasset	Glasset	Glasset
En traktor	En traktor	En traktor	En traktor
Kattene	Kattene	Kattene	Kattene
Gardiner	Gardiner	Gardiner	Gardiner
En bil	En bil	En bil	En bil
Sykkelen	Sykkelen	Sykkelen	Sykkelen
Bøker	Bøker	Bøker	Bøker

Vedlegg 9: Skiskytingsstafett

1. Hva er den gjennomsnittlige alderen for pubertetsstart hos jenter og gutter?
2. Hva er funksjonen til hormonet østrogen i kroppen?
3. Hva er funksjonen til hormonet testosteron i kroppen?
4. Hva er de vanligste symptomene på en seksuelt overførbar infeksjon (SOI)?
5. Hva er den mest effektive metoden for å forhindre graviditet?
6. Hva er forskjellen mellom en bakterie og et virus når det gjelder seksuelt overførbare infeksjoner?
7. Hva er HIV, og hvordan påvirker det immunsystemet?
8. Hva er de vanligste bivirkningene av hormonell prevensjon?
9. Hva er definisjonen av seksuell orientering?
10. Hva er definisjonen av kjønnsidentitet?
11. Hva er de viktigste funksjonene til det reproduktive systemet hos kvinner?
12. Hva er de viktigste funksjonene til det reproduktive systemet hos menn?
13. Hva er forskjellen mellom et kondom og en p-pille når det gjelder prevensjon?
14. Hva er de vanligste metodene for å teste for seksuelt overførbare infeksjoner?
15. Hva er de viktigste komponentene i en sunn seksuell relasjon?
16. Hva er definisjonen av samtykke i en seksuell kontekst?
17. Hva er de vanligste årsakene til uønsket graviditet?
18. Hva er de viktigste tiltakene for å forebygge seksuell trakassering?
19. Hva er de vanligste mytene om menstruasjon?
20. Hva er de viktigste fordelene med å ha god kunnskap om egen kropp og seksualitet?

Vedlegg 10: Kortstokkstafett

Oppgåve

- 1.Hent to kort og ta dei med tilbake til basen din.
- 2.Skriv gongestykke på arket og multipliser faktorane.
- 3.Avslutningsvis skal de summere 4 og 4 produkt, så alle summane tilslutt. Still opp tala ved utrekning.

Faktor x Faktor = Produkt

Eks.

$$4 \times 7 = 28$$

Oppstilling av reknestykke her:



Vestfold
FYLKESKOMMUNE

vestfoldfylke.no

Postadresse:

Postboks 1213 Trudvang
3105 Tønsberg

Besøksadresse:

Svend Foyns gate 9
3126 Tønsberg

Tlf. 33 34 40 00
post@vestfoldfylke.no

