

## BRAIN BREAK:

### Shake it up

Eleverne skal ryste hhv. højre arm, venstre arm, højre ben og venstre ben på tælling. Der tælles i 1. runde til otte, 2. runde til 4, 3. runde til 2 og 4. runde til 1.

- Hastigheden stiger, jo færre gentagelser der er .
- Variation—øvelserne laves oppe på stolene og afsluttes med et hop ned at stolen.

## BRAIN BREAK:

### 1 – 2 – 3

- Eleverne skiftes til at tælle til 3 i par til de kan gøre det hurtigt.
- 1-tallet byttes ud med ( klap, bumlyd, hop m.m.) og parret tæller til de kan hurtigt.
- 2- tallet og 3- tallet byttes også ud med noget.

Variation: tæl til 5

## BRAIN BREAK

### Fang fluen

Eleverne går sammen to og to og stiller sig overfor hinanden. Den ene holder en genstand (f.eks. En blyant) i strakt arm over sit hoved. Den anden har armene ned langs siden. Når den første elev slipper genstanden, skal den anden forsøge at fange den, inden den når jorden. Armene skal hænge ned langs siden til genstanden er sluppet

## BRAIN BREAK: Knips-Blink

Knips med højre hånd, blink samtidig med venstre hånd. Derefter modsat. Derefter med hastighed.

## BRAIN BREAK: Sten-saks-papir-mat

I stedet for at kæmpe med sten, saks, papir—kæmper man med antal fingre fra 1 til 4. Den med det højeste antal fingre vinder.

## BRAIN BREAK: Vejrtrækning 2

Eleverne trækker vejret dybt ned i lungerne. De skal samtidig gøre en bevægelse. F.eks. Løfte armen strakt til siden. Idet de ånder ud, skal armen langsomt falde tilbage på plads i takt med udåndingen.

Øvelsen kan gentages med samme bevægelse, eller med forskellige bevægelser.

## BRAIN BREAK: Vejrtrækning 1

Lad eleverne holde håndfladen foran munden - uden berøring - og den anden håndflade på maven.

Bed dem lukke øjnene og trække vejret dybt. De skal mærke bevægelsen i maven, idet de trækker vejret ind, og de skal mærke den varme udåndingsluft mod hånden, når de ånder ud.

Gentag cirka 1 minut.

## BRAIN BREAK: Vejrtrækning 3

1) Træk vejret hurtigt som en hund med tungen ude af munden i 30 sekunder

2) Træk vejret hurtigt, men med lukket mund i 30 sekunder. Hold hånden på maven imens.

3) Slut af med 3 dybe indånding/udånding.

## BRAIN BREAK: Øre og næse

Tag fat i venstre øreflip med højre hånd. Sæt venstre hånds pegefinger på næsen.

Flyt begge hænder frem foran dig og byt, så venstre hånd holder fast i højre øreflip og højre hånd rører næsen.

Fortsæt

## BRAIN BREAK: Flamingo

1) Sæt håndfladerne sammen foran dig i ansigtshøjde.

2) Hold højre hånd i samme position foran næsen med håndfladen strakt, imens du placerer venstre hånd på højre side af kroppen ved hoften. Dette er flamingoen.

3) Klap håndfladerne sammen igen foran dig.

4) Placer højre hånd på venstre side af kroppen (flamingo)

5) osv.

## BRAIN BREAK: Lap-Clap-Miss

1) Klap på lårene med begge hænder

2) Klap i hænderne

3) "Klap forbi" med hænderne—altså foregiv et klap, men ram forbi.

4) Klap i hænderne

5) Klap på lårene

6) Hænder

7) Forbi

osv

## BRAIN BREAK: Fisk og slange

1) Bevæg højre hånd som en "fisk" - med flad vandret hånd op og ned i en bølgende bevægelse. Hold stille.

2) Bevæg venstre hånd som en "slange" med lodret hånd frem og tilbage i en bølgende bevægelse

3) Sæt bevægelserne sammen, så den ene hånd laver "fisk" og den anden hånd laver "slange" samtidig

BRAIN BREAK: Hånd-krog

BRAIN BREAK

Eleverne bøjer alle fingrene på hver hånd, så de danner en "krog." Grib højre hånds krog med venstre hånds krog og træk uden at give slip.

Tæl til 10 - slap af

*Gentag 3 gange*

BRAIN BREAK:

BRAIN BREAK:

### BEVÆGELSESLEG:

Læreren siger: "Go!"

Læreren stiller en opgave: "Når jeg siger "Go" skal I:

- Røre tre forskellige vægge
- Finde tre forskellige klassekammerater og give dem en high five
- Kravle under bordet og give din sidemakker en high five.

### BEVÆGELSESLEG: Formel-1-kast

Eleverne former en stor rundkreds, og de inddeles i 1'ere og 2'ere, så man laver to hold. To genstande f.eks. Bolde, gives til hhv. en 1'er og en 2'er, som står overfor hinanden i rundkredsen.

De to genstande sendes nu rundt i samme retning i rundkredsen. 1'ere til 1'ere og 2'ere til 2'ere. Det hold, der først får deres bold til at overhale den anden, er vinder. Tabte genstande, skal den samles op af den person, der tabte den. Ingen må røre modstandernes bold

### BEVÆGELSESLEG: Håndgranat

Læreren råber "håndgranat" og alle elever rejser sig op ved deres pladser. Den bløde bold/ærtepose el. lign. kastes rundt i klassen. Det gælder om at få bolden hurtigt videre til de andre, så den ikke eksploderer i hænderne på én. På et tidspunkt råber læreren: "eksplosion", og så skal alle nå at kravle ind under bordene, inden håndgranaten rammer gulvet. Der råbes "fri bane", når eleverne må komme frem igen.

### BEVÆGELSESLEG: Snik og Snak

Eleverne går sammen i par. Den ene er Snik. Den anden er Snak. Læreren giver forskellige kommandoer, der bestemmer hvad Snik og Snak skal gøre. F.eks. Snik går rundt om Snak. Snak kravler over Snik. Snik hopper op på ryggen af Snak. Snak snurrer Snik rundt 3 gange osv.

## BEVÆGELSESLÆG: Stikbold

- Leges på fliset ved klatrebanen
- Man er død hvis man bliver skudt eller bliver grebet.
- Man er levende igen, når den som dræbte en, selv dør.
- Læreren starter legen forfra, når der er for mange døde.

## BEVÆGELSESLÆG: Fantasi-sjipning

Eleverne hopper i et "usynligt" sjippetov. De må hoppe lige så hurtigt de vil, forlæns eller baglæns, kryds osv.

De kan evt. sige et rim, sige alfabetet, tælle en tal-remse eller lignende, imens de sjipper i takt.

## BEVÆGELSESLÆG: Vrøvle penalthus

Eleverne finder 3-5 ting i deres penalthus og giver dem et volapyk-navn. (f.eks. Hedder en blyant en sofapude) Eleverne skiftes til at give hinanden volapyk-ting. "Du må gerne låne min "sofapude" - Tak, så må du låne mit "rivejern". Det bliver ved, til man har byttet alle 3-5 ting. Så skal parrene give tingene tilbage - en ad gangen. Den ene siger nu fx: Tak for lån af dit "rivejern" - Selv tak. Her er din "sofapude". Man bytter med samme makker.

## BEVÆGELSESLÆG: Varm kartoffel

Børnene står i 4-6-mandsgrupper med en tennisbold eller ærtepose. Bolden gives på barn til barn med krydsbevæelse. Læreren siger pludselig: "Varm kartoffel." Den elev, som holder bolden, brænder sig på kartofflen og må gå ud af rundkredsen og gennemføre f.eks. 10 sprællemænd eller hoppe på et ben 10 gange, før han/hun igen går ind i legen. De andre fortsætter med det samme.

## BEVÆGELSESLÆG: Bil-køen

### Konkurrence

Børnene sidder på stole i rækker med ansigtet mod tavlen. 5-7 børn i hver række. Hver stol får et bil-navn. F.eks. Første stol i hver række er en folkevogn, anden stol er en Ford osv.

Læreren har kort med hvert bilnavn. Læreren trækker et kort. Eleverne som har det benævnte bilnavn, skal løbe en gang rundt om rækken og tilbage på sin plads. Eleven, der kommer først har vundet et point til sit hold.

## BEVÆGELSESLÆG: Papir-Aerobics

Eleverne bevæger et stykke papir efter lærerens kommando:

- 1) Hold papiret med begge hænder
- 2) Bevæg papiret over hovedet fra side til side
- 3) Bevæg papiret op og ned fra hoved til knæ
- 4) Bevæg papiret i en cirkel foran dig
- 5) Hold papiret på en flad hånd, klap papiret over i den anden hånd - derefter modsat
- 6) Hold papiret mellem hænderne og bevæg det i en cirkel
- 7) Krøl papiret med en hånd, fold ud med en hånd. Gentag med anden hånd

## BEVÆGELSESLÆG: Klasse-rod

Klassen deles i to halvdele markeret med f.eks. Borde. Børnene deles i to hold - et hold på hver side. Hvert barn har en papirkugle (sammenkrøllet papir/avis eller lign), som kastes med underhåndskast over på modsatte side. Man skal forsøge at holde sit område rent. Man må kun kaste en kugle ad gangen. Klassen spiller på tid. Når tiden stoppes, tælles kuglerne op og holdet med færrest papirkugler har vundet.

## BEVÆGELSESLÆG:

## HØJ PULS: Mælkelågsløb

Børnene løber runder omkring hækken midt i skolegården. Ved flagstangen står læreren med kassen med mælkelåg. Børnene lægger et mælkelåg for hver omgang de løber.

Inde i klassen optælles mælkelågene. Herefter laves en gennemsnitlig omgangsberegning pr. deltagende barn. På denne måde kan man sammenligne fra gang til gang.

HØJ PULS:

## HØJ PULS: Fresh Start Fitness

På YouTube eller GoNoodle finder du **Fresh Start Fitness**.

Hver øvelsesrække varer cirka 4 minutter i højt tempo.

HØJ PULS:



#### MED MATEMATIKFAGLIGT INDHOLD:

Positionsleg – øve talrækker

Eleverne deles i hold så store som de tal man skal lave -

dvs. tallet 10652 = 5 elever pr. hold

Hvert hold har tallene 0-9 og hver elev skal tage et tal og stille sig på række på sit hold, så det sagte tal dannes.

Det hold som danner tallet først vinder.

#### MED MATEMATIKFAGLIGT INDHOLD:

Gangestratego

Ligesom stratego, men med gangestykker.

Progression:

1. Største resultat vinder
2. En bombe vinder alt undtagen resultater mellem f.eks 50-60
3. Resultater under f.eks. 20 vinder over resultater over f.eks. 90.

#### MED MATEMATIKFAGLIGT INDHOLD:

Twister

2- 4 elever pr hold

Hvert hold har

- en 10 sidedet terining (0-9)
- En
- Regner eller taper en 3x3 tabel på gulvet ca. 1,5 x 1,5meter

Læreren har resultater fra gangetabeller som lægges i felterne.

Når en elev slår en 4, skal man gange sin tabel med 4 og putte en arm eller fod der.

#### MED MATEMATIKFAGLIGT INDHOLD:

## MED DANSKFAGLIGT INDHOLD:

### Blind Passager

Den blinde føres rundt i lokalet

Den blinde passager åbner øjnene og siger tingens navn og husker det første bogstav i ordet.

Den blinde passager føres rundt til forskellige ting indtil forbogstaverne danner det ord, som føreren har bestemt på forhånd.

Den blinde passager gætter ordet.

## MED DANSKFAGLIGT INDHOLD:

### Stop og skriv

Børnene står med en makker ved deres bord. Læreren nævner en bevægelse (hoppe, jogge, knæløft, gå på stedet, sprællemænd). Børnene gør bevægelsen. Læreren siger et ord. Børnene stopper og hjælper hinanden med at stave ord og skrive det på et papir. Efter 10 sekunder gør børnene en ny bevægelse. Læreren siger et nyt ord, ordet skrives - og så videre.

## MED DANSKFAGLIGT INDHOLD:

### Gæt et ord

To børn står bag læreren—en på højre side, en på venstre. De resterende børn står i en gruppe med ansigtet mod læreren, som bruger ordkort til at vise et bevægelses-ord, som gruppen skal "vise" uden at sige det højt.

De to børn skal gætte det rigtige ord. Gættes ordet, byttes de to ud med to andre børn.

## MED DANSKFAGLIGT INDHOLD: