

“Hold-challenge”

En uge med fysisk fremmøde i skolen én dag om ugen og hjemmeundervisning de andre dage. Målgruppe: 5.-8. klasse.

Klassen deles i hold med 4-5 elever på hvert hold. Hvert hold skal samle så mange point som muligt igennem forskellige aktiviteter. Alle aktiviteter skal dokumenteres med billeder eller video.

Skridt:

- Tæl skridt hver dag - skridtene er pointene

Det sportslige - kan laves én gang om dagen:

- Løbetur på 3 km - 1000 point
- Gåtur på 2 km - 1000 point
- Cykeltur på 5 km - 1000 point
- Gåtur i skoven med en fra familien - 1500 point

Det sociale - dokumenteres på video/billede - kan kun laves én gang:

- Støvsuge hele huset - ens mor/far skal sige OK til det - 1200 point
- Lav mad til hele familien - en fra familien skal sige, at det er bedre end den mad i plejer at få! - 1300 point
- Servér en lækker kop kaffe/te/kakao til en af dine forældre - 500 point.
- Bag en kage - 1200 point
- Se en film med familien - 1200 point
- Spille et bræt- eller kortspil med familien - 1000 point
- Lav et opkald til dine bedsteforældre - 3000 point

De sjove - dokumenteres på video - kan kun laves én gang:

- [Ice Bucket Challenge](#) - 3000 point
- Spise en (lille) chili - 1500 point
- Flødebolle-challenge - spis en flødebolle, som står på gulvet uden at bruge hænderne - 1000 point
- Lag tøj - du får 100 point for hvert lag tøj, du kan tage på.
- Musik- eller dansevideo, hvor alle i gruppen er med - 5000 point