

# STARTPAKKEN 8 ENKLE AKTIVITETER

Her finder du 8 enkle øvelser som du let kan anvende som bevægelsespauser i din undervisning. Aktiviteterne har fokus på trivsel og sociale relationer, men flere kan også let kobles til noget fagligt.

Klik på linket til hver aktivitet for at se den fulde beskrivelse og videovejledning på [aktivetsdatabasen.dk](https://aktivetsdatabasen.dk)

## KLUNSELEG

Klassen deles i grupper á 3-4 elever. Hver gruppe skal tilsammen få summen 11. Det er antallet af fingre, der angiver summen. Hver elev bruger en hånd og dens fem fingre. Eleverne siger højt "1-2-11" (sten-saks-papir-facon), og på 11 viser man det antal fingre, man mener, at der skal til for, at gruppen tilsammen opnår summen 11.

<https://aktivetsdatabasen.dk/aktiviteter/klunseleg/>

## ØREFLIP NÆSETIP

Højre hånd tager fat om venstre øreflip. Venstre hånds pegefingre sættes på næsetippen. Der skiftes side, så venstre hånd tager fat om højre øreflip, og højre hånds pegefingre sættes på næsetippen.

<https://skoleidraet.dk/aktivetsdatabasen/oerefliip-naesetip/>

## FÆLLES HOP

Eleverne stiller sig tæt i to rundkredse skulder mod skulder. Armene er nede langs siden og øjnene lukkes. Eleverne skal nu lave et fælles hop ved at fornemme på hinandens kroppe hvornår der hoppes.

<https://skoleidraet.dk/aktivetsdatabasen/faelles-hop/>

## OMVENDT SPEJL

Eleverne er sammen i par. Den ene (A) foreviser en bevægelse mens den anden efterligner bevægelsen eller udfører den omvendt. Når A ikke kan finde på mere, vender begge sig om, og der byttes roller.

<https://skoleidraet.dk/aktivetsdatabasen/omvendt-spejl/>

## TÆLLEFORBANDELSEN

Klassen deles op i to grupper og danner en rundkreds. På skift skal gruppen tælle fra 1 til 21 ved at eleverne én ad gangen, uden bestemt rækkefølge, siger det næste tal. Hvis to elever siger samme nummer samtidig, skal gruppen starte helt forfra.

<https://skoleidraet.dk/aktivetsdatabasen/taelleforbandelsen/>

## GOT YOU - FINGER

Eleverne stiller sig over for hinanden to og to. Alle holder venstre hånd strakt frem mod makkeren med håndfladen opad. Højre hånds pegefingre skal pege ned i den åbne håndflade på sidemandens venstre hånd. Ved lærerens signal skal man forsøge at fange makkerens pegefingre.

<https://skoleidraet.dk/aktivetsdatabasen/got-you-finger/>

## KLAP 1,2,3

Eleverne går sammen to og to og stiller sig med front mod hinanden. Når underviseren siger "et" klapper de to højre hånd sammen, på "to" klapper man venstre hånd sammen og på "tre" begge hænder sammen. Læreren sætter farten op.

<https://skoleidraet.dk/aktivetsdatabasen/klap-123/>

## QUIZ OG BYT

Alle elever får et kort udleveret, hvorpå der står et ord (fx et fagord inden for et fag eller et emneord, der skal arbejdes med). Eleverne går rundt mellem hinanden i klasseværelset og finder en makker. Makker A læser ordet op, hvorefter makker B brainstormer på alt det, han kommer til at tænke på, når han hører ordet.

<https://skoleidraet.dk/aktivetsdatabasen/quiz-og-byt/>