



Udfordringen

Brain break- kategori

Koncentration og opmærksomhed, Puls og styrke

Formål

Eleverne får pulsen op og udfordres på forskellige bevægelser

Underviseren udfordrer eleverne ved at spørge:

Hvem kan...?

- Gå i bro?
- Nå ørerne med tåen?
- Vrikke med ørerne?
- Stå på hænder?
- Lave tricks med fingrene?
- Hoppe længst, højest?
- Lave det skøreste ansigt?
- Stå på ét ben i længst tid?
- Holde en tung genstand i strakt arm?
- Løfte det ene øjenbryn?
- Gå krabbegang mellem bordene?
- Balancere en blyant i håndfladen?
- Jonglere med viskelæder?
- Gå på tæerne med en bog på hovedet?

Beskrivelse af aktiviteten

Eleverne og underviseren kan selv finde på mange flere udfordringer.

Variationer

Eleverne kan inddeles i grupper og på skift give hinanden udfordringer.

Sted

Klasselokalet

Rekvisitter

Ingen

Tid

10 minutter
