



Jul i klassen

Brain break-kategori	Puls og styrke, koncentration og opmærksomhed.
Formål	Eleverne får pulsen op i samarbejde og har det sjovt.
Beskrivelse af aktiviteten	Eleverne skal stå spredt i lokalet. Underviseren giver nedenstående kommandoer, som eleverne skal samarbejde om at udføre. Eksempler på kommandoer, som underviseren kan anvende: • Sneboldkamp – gå i dækning under et bord. • Sneengle – ligge eller stå og vifte med arme og ben. • Juletræ – danse omkring en stol. • Snemand - 2&2 – hoppe op på ryggen af en makker og lav snemandens hoved med hænderne. • Kælk - 4&4 – sidde i en række på gulvet med hænderne på hinandens skuldre og vippe fra side til side. • Gave – ligge på gulvet og krøl sig sammen som en kugle. • Stjerne på træet – op på bordet og stå, så stjernen kan komme på toppen af træet. • Syng en sang - 4&4 – en elev er juletræet i midten, de andre tre danner en kreds omkring og synger "Nu er det jul igen". • Gå i kirke – sidde stille med foldede hænder på egen stol og pres hænderne mod hinanden.
Variationer	Der kan udvælges færre kommandoer fx tre styk. Sæt eventuelt eleverne sammen i faste grupper inden aktiviteten køres – 2&2 og 4&4.
Sted	Klasselokalet
Rekvisitter	Ingen
Tid	10 minutter