

Hopp for hjertet

Hvordan konkurransen kan inkluderes i skolehverdagen - både i fag og friminutt



Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Takk for påmeldingen til Hopp for hjertet

Det finnes mange gode grunner til at barn bør være i fysisk aktivitet. Regelmessig fysisk aktivitet er bra for helse og trivsel, og kan bidra til større motivasjon for læring, bedre selvtillit, opplevelse av mestring og sosial tilhørighet. I tillegg kan en aktiv barndom legge til rette for at fysisk aktivitet blir en vane gjennom hele livet.

Barn tilbringer mye tid på skolen. Derfor er det viktig å legge til rette for fysisk aktivitet i skolen. Med Hopp for hjertet ønsker Nasjonalforeningen for folkehelsen å vise lærere hvordan fysisk aktivitet kan kombineres med fag og undervisning, og inspirere barn til å ha en mer aktiv skolehverdag.

Dette heftet inneholder forslag til hvordan Hopp for hjertet kan integreres i skolehverdagen, i fag og friminutt. For mer informasjon og flere tips: www.hoppforhjertet.no.

På nettsiden finnes også inspirasjonsfilmer til hvordan fysisk aktivitet kan kombineres med undervisning.

Lykke til!



Hopp
for hjerte

Hopp i fag

Hoppe gangetabellen

Deltakere: 1+

Utstyr: slengtau/hoppetau

Utfordre elevene til å hoppe hele eller deler av gangetabellen.

Hvem klarer å hoppe svarene i fire-gangeren (4, 8, 12, 16 ... 40)?

Klarer noen å hoppe alle svarene i gangetabellen?

Elevene som holder slengtauet, kan annenhver gang lage oppgaver fra gangetabellen, og den som hopper, må svare. De som står i kø for å hoppe, kan ved behov hjelpe eleven som hopper, med å svare. Klarer du ti oppgaver? En annen variant er at den som hopper, lager oppgaver fra gangetabellen, som alle de andre svarer på i kor. Dersom hver elev lager en oppgave før de hopper ut, blir det ikke så mye venting på de andre.

4

Variasjon

Hver elev hopper med hvert sitt hoppetau. Elevene teller oppover fra en, og skal krysse tauet (hoppe i kryss) når de kommer til et tall som er et svar i den valgte gangetabellen.

Stave ord

Deltakere: 1+

Utstyr: slengtau/hoppetau

Elevene hopper norske eller engelske ord ved å stave ordene og ta ett hopp for hver bokstav.

Aktiviteten kan brukes som en repetisjon, utfordring eller gloseprøve. For eksempel kan den brukes til å repetere grammatikkregler.

Læreren kan lese opp ordet som skal hoppes. Hvis hensikten er repetisjon, kan ordet vises på et laminert ark. Ved gloseprøve noterer læreren ned om ordet blir rett stavet.

Man kan også benytte kameratvurdering, ved at to medelever leser opp ord for hverandre. De kan for eksempel hoppe annethvert ord og vurdere hverandre med utgangspunkt i ukeord eller gloser på ukeplanen.

Variasjon: Hoppe alfabetet

Hoppe det norske alfabetet (29 hopp) eller det engelske alfabetet (26 hopp). Hoppe kun vokalene eller konsonantene i valgte alfabet.

Hoppende stafett

Deltakere: For eksempel 2-6 elever på hvert lag

Utstyr: slengtau/hoppetau

Hoppetauet fungerer som en stafettpinne. Hvis de løper parvis (eller i grupper på tre) og hopper sammen, legges det opp til mer samarbeid, og flest mulig aktiviseres.

Læreren kan høre om elevene sier rett svar. Svares det feil på oppgaven, kan man for eksempel innføre fem straffehopp før eleven kan løpe tilbake og veksle med de andre på laget. Fokuser på at lagene skal klare utfordringene. Det kan også være et konkurranseelement å bli først ferdig.

Hvis man tar stafetten i en bakke, blir intensiteten høyere.

6

Bruk av gangetabell

Oppgaven kan for eksempel være å hoppe svarene i gangetabellen. Hvert lag skal for eksempel hoppe to-, tre-, fire- og fem-gangeren (4 etapper). Første etappe blir for eksempel at to elever fra hvert lag løper bort til læreren og hopper svarene i to-gangeren (2, 4, 6, 8, 10, 12 ... 20). I andre etappe løper de to andre på laget bort til læreren og hopper svarene i tre-gangeren.

Variasjon

En variant av denne stafetten kan være å hoppe like mange ganger som svaret på en gitt oppgave i gangetabellen. Dersom oppgaven er 3×4 , skal man hoppe tolv ganger. Oppgavene kan læreren gi muntlig, eller de kan vises på et laminert ark. Ved feil svar kan man for eksempel få fem straffehopp.

En annen variant er at elevene bruker hoppetauet mens de løper, og skal svare på oppgaver fra ulike fag når de kommer frem, før de hopper seg tilbake til resten av laget. Her kan en gjerne dele laget i to, slik at halve laget løper hver gang. Avslutt gjerne med en gruppevurdering, der lagene får en fasit fra læreren og retter hverandres svar.

Hoppende uketest

Deltakere: 1+

Utstyr: slengtau/hoppetau

Ta en muntlig test av ukens læringsmål mens elevene hopper hoppetau eller slengtau. De må hoppe hele tiden og ikke stoppe før de har svart på alle spørsmålene.

Læreren kan stille spørsmålene. Unngå spørsmål som krever lange svar.

Eventuelt kan medelever stille spørsmål til hverandre. Det kan også være en test i et fag eller et emne, for eksempel geografi.

Variasjon

Uketesten kan også kjøres som stafett med flere lag. Se forrige side for mer informasjon om hvordan en stafett kan legges opp.

7



Statistikk

Deltakere: hele klassen/gruppa

Utstyr: slengtau/hoppetau

Alle i gruppa eller klassen hopper hoppetau eller slengtau, teller hvor mange hopp de klarer hver, og noterer ned resultatene.

Resultatene kan brukes til å lage en statistikk på data i form av tabell, søylediagram eller andre typer diagram i for eksempel programmet Microsoft Excel.

Statistikken kan også tegnes manuelt på et ark, eller som en del av en hjemmelekse.

Variasjoner

Man kan bruke resultatene til å regne ut hvor mange hopp elevene i gruppa klarte i gjennomsnitt. Gjennomsnitt kan regnes ut enten skriftlig eller på data.

Konkurranse mot andre grupper i klassen eller på skolen. Hvem lager det fineste diagrammet, eller klarer det høyeste gjennomsnittet?

Denne konkurransen kan gå over en lengre periode eller gjennom hele året. Elevene går bare inn på regnearket og oppdaterer resultatet sitt for hver gang de har klart ny personlig rekord. Elevene bør gjerne ha et vitne til antall hopp, for å unngå juks.

Hopp i friminuttet



Hopp med meg

Deltakere: 4+

Utstyr: slengtau

To sveiver tauet.

Elevene stiller seg på to rekker, én på hver side av tauet.

Førstemann på rekke 1 sier:

«Jeg liker matte, jeg liker deg, Anders, vil du hoppe med meg?»

Anders, som står først på rekke 2, hopper inn, og begge hopper sammen så lenge de klarer. Neste par fortsetter på samme måte.

«Jeg liker is, jeg liker deg, Anne, vil du hoppe med meg?»

Variasjon

10 Bli på forhånd enige om hvor mange ganger hvert par skal hoppe sammen, for eksempel fem ganger. Alle elevene er med og teller ned. Så er det neste par ut. Elevene kan bli enige om et tema som alle må følge (dyr, farger, frukt osv.). To og to kan hoppe inn i buen, bytte plass og hoppe ut på motsatt side.

Stopp tauet

Deltakere: 3+

Utstyr: slengtau

To sveiver tauet.

Førstemann hopper inn.

Etter tre, fem eller sju hopp (det kan elevene bestemme selv) skal den som hopper, prøve å stoppe tauet ved at beina lander på hver sin side av tauet.

Klokka

Deltakere: 4+

Utstyr: slengtau

To sveiver tauet.

Alle de andre stiller seg på rad, og hopper fortløpende etter hverandre.

1. gang: 1 hopp, 2. gang: 2 hopp, 3. gang: 3 hopp osv. til 12 hopp.

Den som har hoppet, hopper ut av buen og stiller seg på motsatt side.

Det er om å gjøre at det går i ett – ikke noe mellomsleng.

Slalåmhopp

11

Deltakere: 3+

Utstyr: slengtau

To elever holder tauet stille langs bakken.

De andre elevene hopper frem og tilbake over tauet fra den ene til den andre siden.

Elevene kan hoppe en og en, eller flere samtidig.

Høyden på tauet økes, og det blir vanskeligere og vanskeligere å hoppe over.

Variasjon

Hopp på ulike måter over tauet.

Spanish dancer

Deltakere: 3+

Utstyr: slengtau

Hopp inn i tauet.

Alle sier reglen, og den som hopper gjør bevegelsene til reglen.

Not last night, but the night before.

Twenty-four robbers came knocking at my door,

they called me out for the world to see,

And this is what they said to me:

Spanish dancer turn around,

Spanish dancer touch the ground,

Spanish dancer do the kicks, – raske beinspark.

Spanish dancer do the splits – splitt hopp.

12

I'm a girl guide, dressed in blue

Deltakere: 3+

Utstyr: slengtau

To elever slenger slengtauet mens en elev hopper inn i tauet.

Den som hopper, gjør bevegelsene i reglen samtidig som han/hun hopper. Alle sier reglen:

I'm a girl guide, dressed in blue

I'm a girl guide, dressed in blue

Here are the actions I must do.

Salute to the captain,

Bow to the queen,

Turn right around,

and count to nineteen

1, 2, 3, 4 ... osv.

Tell til 19 og hopp ut.

Bamse, Bamse

Deltakere: 2+

Utstyr: slengtau/hoppetau

Sveive tauet.

En hopper inn i tauet og alle sier reglen:

Bamse, bamse ta i bakken.

Bamse, bamse snu deg rundt.

Bamse, bamse vend tilbake samme veien som du kom.

Bamse, bamse se mot sola.

Bamse, bamse se mot jorda.

Bamse, bamse stav ditt navn.

Bamse, bamse hopp ut på 3.

1 ... 2 ... 3

13

Eleven hopper ut.

Variasjon

Bamse, bamse ta en grabb – ta den ene foten opp og slå på den.

Bamse, bamse ta 180 – snu deg en halv gang rundt.

Bamse, bamse ned på huk.

Bamse, bamse kom deg ut – løp ut.

Klarer du dette?

Utstyr: slengtau/hoppetau

Hoppe, samtidig krysse armene.
Hoppe flest mulig hopp på 30 sekunder.
Hoppe på ett bein.
Hoppe på tærne.
Hoppe på annethvert bein.
Hoppe med beina i kryss.
Hoppe, og ta i bakken.
Hoppe, og snu rundt i ring.
Hoppe med to tau samtidig.
Hoppe to i ett tau.
Hoppe fire sammen i et slengtau.
Hoppe med samlede bein.
Hoppe, mens du sveiver tauet bakover.
Prøv å få tauet to ganger rundt på ett hopp.
Slå hjul gjennom slengtau.

14



Nasjonalforeningen for folkehelsen er en frivillig, humanitær organisasjon med helselag og demensforeninger over hele landet. Vårt mål er å bekjempe hjerte- og karsykdommer og demens. Det gjør vi med forskning, informasjon, forebyggende tiltak og helsepolitisk arbeid. Nasjonalforeningen for folkehelsen er interesseorganisasjon for personer med demens og deres pårørende. Vår innsats finansieres med innsamlede midler og gaver.

DEMENSLINJEN
 **23 12 00 40**

HJERTELINJEN
 **23 12 00 50**



Oscars gate 36B | Postboks 7139 Majorstua | 0307 Oslo
Telefon: 23 12 00 00 | E-post: post@nasjonalforeningen.no

nasjonalforeningen.no

Følg oss:



facebook



twitter