

Liv og røre

Undervisningsopplegg fra ambassadørnettverket i Vestfold 2025



Foto: Ellen Just Hansen

Ambassadørnettverk for
Larvik og Tønsberg 28.mars

Innholdsfortegnelse

Liv og røre	0
Ambassadørnettverk	2
Ulike måter å organisere fysisk aktiv læring på.....	3
Undervisningsopplegg 1.-4.trinn	5
Finn det mystiske ordet	6
Løsningsord	7
Fysisk aktiv Gruble	8
Finne ord på ulike bokstaver.....	9
Regneduell	10
Tallvenner med kortstokk.....	11
Stikkball med terninger	12
Stigen – sant eller usant.....	13
Undervisningsopplegg 5-7.trinn	14
Ordklassejakt med kjegetopper	14
Undervisningsopplegg 8.-10.trinn	16
Sort the words - British vs. American words.....	17
Repetisjonsparadis	18
Ordsuppestafett.....	19
Undervisningsopplegg alle trinn.....	20
Sudoku	21
Hentelek matematikk.....	22
Løpende kryssord	23
Finn veien.....	25
Vedlegg:	26
Vedlegg 1: Sort the words - British vs. American words	26
Vedlegg 2: Finn veien	35
Vedlegg 3: Eksempler engelske substantiv, verb og adjektiv	36
Vedlegg 4: Hentelek matematikk	38

Ambassadørnettverk

Dette er en samling undervisningsopplegg laget av ambassadører på de ulike Liv og røre-skolene i Vestfold. Resultatet fra vårens ambassadørnettverk er dette kompendiet med idéer til hvordan man kan bruke FAL som undervisningsmetode og tips til mange konkrete undervisningsopplegg som lærerne kan justere og tilpasse sin egen klasse.

Kompendiets oppbygning

Foran i kompendiet er det et kapittel med gode måter å organisere fysisk aktiv læring på. Videre er kompendiet delt inn i undervisningsopplegg for:

- 1.- 4. trinn
- 5.- 7. trinn
- 8.- 10. trinn
- alle trinn

Oppleggene er sortert etter klassetrinn. Undervisningsopplegg som kan brukes på flere trinn og flere fag er kun satt inn én gang. Undervisningsopplegg som kan brukes på alle trinn i grunnskolen er plassert til slutt. Bakerst i kompendiet ligger det vedlegg til enkelte undervisningsopplegg.

Vi håper at dette kompendiet kan være til inspirasjon når dere bruker fysisk aktiv læring som et metodevalg og som en variasjon i undervisningen.

Tusen takk for alle gode bidrag!

Eli Haraldsen
Leder, Liv og røre i Vestfold

Monica Sundbø
Liv og røre lærer

Anette Brown Ranvik
Medarbeider, Liv og røre

Slik kan du navigere i dokumentet

Kompendiet er satt opp i en interaktiv PDF. Du kan navigere i dokumentet ved å klikke i innholdsfortegnelsen, på hyperlenket tekst eller ved å bruke bokmerkene i PDF'en.

Ulike måter å organisere fysisk aktiv læring på



Hva/ FAL-opplegg	Hvordan
Sjerneorientering	Poster henges opp rundt om i skolegården. Gruppene løper til en post, diskuterer seg frem til et svar, før de løper til lærer for å sjekke om de får godkjent. Deretter løper de til neste post. For hver post de får godkjent, krysser læreren av på tabellen gruppa har med seg.
15 gjelder	Gjemsellek. En person «har den». Denne personen roper «15 gjelder» og alle som er med må da ta på denne personen før de har 15 sekunder på å gjemme seg. Den som teller har tre skritt på å finne de som har gjemt seg. Dersom man blir sett så går man til læreren, svarer på en oppgave og så er man med igjen neste gang det telles. Den som har den roper nå «14 gjelder» og alle som har gjemt seg må løpe frem, ta på denne personen før de har 14 sekunder på å gjemme seg. Slik fortsetter det.
Kanonball	Marker en bane ved hjelp av kjepler. Spill vanlig dansk kanonball. Når man blir tatt må man ut for å gjøre en oppgave og deretter er man med igjen. Alternativt så kan de som blir tatt gjøre en aktivitet for å komme seg med igjen. Da arbeider man med oppgaver når lærer blåser i fløyta. Denne varianten sikrer at alle får jobbet.
Løp, le, si noe	En på gruppa løper til midten av banen, slår en terning og gjør den aktiviteten terningen tilsier. Deretter løper man videre til teksten som ligger på i enden av banen. Her memorerer man en setning, før man løper til gruppa og sier setningen høyt. En annen på gruppa skriver ned hva som blir sagt, før den løper til midten. Slik fortsetter det.
Løpende tankekart	Eks. KRLE: Legg et ark litt unna, med overskriften: «Islam» Elevene løper en og en, og skriver en ting som de forbinder med Islam. Da vi gjennomførte dette i gymsalen, la vi inn en aktivitet hvor gruppa først skulle skrive ned seks aktiviteter, en for hver side på en terning. Før man kunne løpe over banen for å skrive noe, måtte terningen trilles og alle måtte gjøre det terningen tilsa.
Kahoot	Man lager en quiz på www.kahoot.com , eller bruker en som allerede er der. Man setter ut kjepler i samme farge som svaralternativene, gjerne i hvert hjørne. Når spørsmålet kommer på skjermen løper elevene til den kjepla som tilsvarer svaret de mener er riktig.
Nedtelling	Elevene jobber med oppgaver i klasserommet. Lærer setter på en nedteller på smartborden (f. eks). https://www.timeanddate.no/klokka/alarm . Når nedtellingen er ferdig, gjennomfører man en aktivitet som klassen har blitt enig om.

Undervisningsopplegg 1.-4.trinn

- sortert etter fag



Finn det mystiske ordet

Fra Ringshaug skole

v/ Mona Deleeb Hansen

Fag: Norsk

Trinn: ☒ 1. – 4. klasse ☐ 5. – 7. klasse ☐ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• Trekke bokstavlyder sammen til ord under lesing og skriving • Lese med sammenheng og forståelse på papir og digitalt og bruke enkle strategier for leseforståelse
Utstyr	• Kjegler (to ulike størrelser eller farger om du ønsker å differensiere) • Laminerte bilder • Svarark til elevene + blyanter.
Kort beskrivelse av aktiviteten	• Elevene får et ark med ord og en blyant. Under hver kjele er det et bilde. Elevene skal finne ordet som passer til bildet på svararket sitt og krysse av dette. Et av bildene putter læreren i lommen sin (dette er det mystiske ordet). • Elevene får utdelt hvert sitt ark og blyant. • Aktiviteten er over når eleven bare har et ord igjen. Dette ordet viskes til læreren.
Tips!	• Jobbe i læringspar. • Snakk om å ikke røpe svaret for de andre før man starter med oppgaven. • Snakk om hvordan man behandler utstyret. • Kan variere med ulike typer oppgaver. • Metoden kan også brukes i matematikk eller engelsk med ord og bilder, ord og definisjoner eller regnestykker, tekstoppgaver osv.

Løsningsord

Fra Volden skole

v/ Lise M.S. Johansen,
ambassadør

Fag: Norsk

Trinn: ☒ 1. – 4. klasse ☐ 5. – 7. klasse ☐ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• lese med sammenheng og forståelse på papir • beskrive muntlig og skriftlig
Utstyr	• Arbeidsark til elevene: her er det bilder av figurer av et eller annet slag. Vi hadde bilder av ni pokemonfigurer. Ved siden av hver figur er det plass til å skrive en bokstav. Bokstavene skal til slutt bli et eller flere «kodeord». • Skriveunderlag og blyanter • En beskrivelse av hver figur: Disse henges opp ulike steder ute eller inne.
Kort beskrivelse av aktiviteten	• De voksne henger opp beskrivelsene. • Barna deles i par. • Hvert par får et skrivebrett med oppgavearket og en blyant. • Parene går til en «post» og leser beskrivelsen som står der. De skal sammen finne ut hvilken av figurene beskrivelsen passer til. • De skal skrive bokstaven som står på beskrivelsen inn ved siden av figuren som passer til beskrivelsen. • Når de har vært på alle «postene» skal bokstavene de har samlet bli til et eller flere løsningsord hvis de har løst oppgavene riktig. • Etter at vi var ferdig med denne oppgaven gikk vi inn. Lærer hadde en figur på tavla og barna skulle i fellesskap beskrive figuren muntlig. • Deretter fikk de figurer utdelt, tok bilde av dem og beskrev dem skriftlig i Book Creator.
Tips!	• Man kunne gjort det samme med matematiske figurer, planter, dyr..... Tenker derfor at 5.-7. også kan bruke oppgavetypen. • Kan brukes i flere

Fysisk aktiv Gruble

Solerød Skole

v/ lærer Elisabeth Jensrud

Fag: norsk

Trinn: ☒ 1. – 4. klasse

☒ 5. – 7. klasse

☐ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• leke med rim og rytme og lytte ut språklyder og stavelser i ord • jobbe med ordforråd og begreper
Utstyr	• Bokstavmatter • Et grublespill med oppgaver
Kort beskrivelse av aktiviteten	• Legger ut bokstavmattene med noe mellomrom litt avhengig av størrelsen på gruppa som skal gjøre det og hvor mye de skal løpe • Trekk en grublelapp, eks by. Elevene må raskest mulig finne en by og deretter finne den matta som byen begynner på. Hvis matta er opptatt, så finne en annen by osv. Hvis du blir sist- strafferunde ved å løpe rundt skolen, lekeapparater, spensthopp,
Tips!	• Det er fullt mulig å gjøre denne uten konkurranseaspektet, men at det handler om å fylle flest mulig bokstavmatter med elever eller gjenstander.

Finne ord på ulike bokstaver

Fra Vear skole

v/Anne og Silje,
ambassadører

Fag: Norsk eller engelsk

Trinn: ☒ 1. – 4. klasse ☒ 5. – 7. klasse ☐ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	Kompetansemål engelsk etter 4. trinn: - utforske og bruke det engelske alfabetet og uttalemønstre i varierte lek- sang- og språklæringsaktiviteter Kompetansemål engelsk etter 7. trinn: - Utforske og bruke uttalemønstre og ord og uttrykk i lek, sang og rollespill Fra kjerneelementene i norskfaget: - Elevene skal få positive opplevelser ved å uttrykke og utfolde seg muntlig
Utstyr	Kort med de ulike bokstavene på. Gjerne flere av hver bokstav.
Kort beskrivelse av aktiviteten	- Kortene med bokstavene spres utover på et lite område. - Læreren sier f.eks. at de skal finne et ord i kategorien sport, dyr, adjektiv, substantiv, land, frukt, jentenavn eller skoleting. - Elevene plukker seg hver sin bokstav og sier et ord som begynner på den bokstaven i den kategorien. F.eks. Tennis. - Man kan velge om man bytter kategori mellom hver gang de skal hente bokstav eller om det er å klare det på flest mulig av bokstavene. - Elevene beholder bokstavene de har klart å finne ord på.
Tips!	- Kan også gjøres skriftlig - Kan også gjøres som en grublevariant, ved at de får et skjema og må hente bokstaver de skal fylle inn i de ulike kategoriene.

Regneduell

Fra Træleborg skole

v/Ellen Follesø

Fag: Matematikk

Trinn: ☒ 1. – 4. klasse

☐ 5. – 7. klasse

☐ 8. – 10.

klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• utforske addisjon og subtraksjon og bruke dette til å formulere og løse problemet fra lek og egen hverdag. • utforske den kommutative og den assosiative egenskapen ved addisjon og bruke dette i hoderegning. • utforske og forklare sammenhenger mellom addisjon og subtraksjon og bruke det i hoderegning og problemløsning.
Utstyr	• Trenger plass på gulv eller ute.
Kort beskrivelse av aktiviteten	• Elevene står i to rekker, ca 5-10 i hver. • Man blir felles enige om regnearter • De to første holder hendene frem og sier «1-2-3». På 3, holder de en hånd frem med antall fingre de velger selv. • De regner så i hode antall fingre de selv og duellantene har fremme til sammen. Den som svarer først blir stående, den som svarer sist løper bakerst i rekken sin og en ny kommer frem.
Tips!	• Hvis en svarer rett mer enn fem ganger kan man uansett bytte. Dette bør avtales på forhånd.

Tallvenner med kortstokk

Fra Mesterfjellet skole

v/ Karianne Tegle

Fag: Matematikk

Trinn: ☒ 1. – 4. klasse

☐ 5. – 7. klasse

☐ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	- utforske den kommutative og den assosiative egenskapen ved addisjon og bruke dette i hovudrekning - Utforske tal, mengder og teljing i lek, representere tala på ulike måtar og omsetje mellom dei ulike representasjonane
Utstyr	- Kortstokk -eventuelt rester av kort fra ufullstendige kortstokker (antall kort og symbolene spar, kløver, ruter, hjerter spiller ingen rolle i denne aktiviteten) - Noe (erteposer, pinner og klosser) til elevgruppene som viser antall poeng de får.
Kort beskrivelse av aktiviteten	- Dele inn i par eller større lag. Legge kort med bildesiden ned på midten av et område. Elevene i par eller grupper starter like langt fra kortene som ligger i midten. - EKSEMPEL PÅ OPPGAVE: Finn to kort som blir 8. Første elev løper for å hente et kort. Neste elev løper for å hente et kort. Er summen 8 ?(sannsynligvis ikke)Da holder de kortene opp for å vise og får poeng. Alle legger kortene tilbake til midten. Mest sannsynlig fortsetter leken med ny elev som henter kort nr. 3. Er summen på to av kortene 8? Har ingen fått summen 8 med to kort, må et av kortene legges tilbake til midten og ta med et nytt. (gruppene kan ha maks tre kort) Kortene legges tilbake mellom hver oppgave. Eksempel på annen oppgave: Finn to kort der differansen er 2.
Tips!	Oppgavene kan ha større vanskegrad og brukes oppover i trinn. Eksempel på oppgave: Finn tre kort (bruk alle tre) og få svaret 32 ved å bruke forskjellige regnearter.

Stikkball med terninger

Fra Byskogen skole

v/ Trude Hennum

Fag: Matte

Trinn: ☒ 1.– 4. klasse ☐ 5.–7. klasse ☐ 8.–10.
klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	<i>«utforske og forklare sammenhengen mellom addisjon og subtraksjon og bruke det i hoderegning og problemløsning»</i> <i>« utforske multiplikasjon ved telling...»</i> Addisjon, Subtraksjon og Multiplikasjon
Utstyr	Paddehatter, skrivebrett, to stikkballer, blyanter, terninger og ark
Kort beskrivelse av aktiviteten	Marker en stikkballbane med paddehatter. Spill stikkball med to baller (se regler) Det er lov til maks tre skritt før man skal treffe noen andre. De som blir tatt løper ut av banen og triller to terninger som de skal multiplisere, addere eller subtrahere med. F.eks. 3 x 3 og deretter skrive regnestykket ned på et papirark. Etter regnestykket er sjekket og godkjent er de ute igjen. Dette kan også gjøre muntlig. Dette kan differensieres med de ulike regneartene.
Tips!	Veldig greit å gjøre i et allerede avgrenset område som f.eks. en ballbinge.

Stigen – sant eller usant

Fra Eik skole

v/ Ambassadører

Fag: Matematikk

Trinn: ☒ 1. – 4. klasse ☒ 5. – 7. klasse ☐ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• Utforske multiplikasjon gjennom lek • Følge regler og trinnvise instruksjoner i lek og spill
Utstyr	• Agilitystiger • Laminerte tommer (kan også bruke kroppen eller farger eks: grønt, rødt) • Evt. Markeringskjegler
Kort beskrivelse av aktiviteten	• Elevene blir delt i grupper på 4. Valgfritt hvordan inndeling skal være. • Elevene står i en rekke bak hver sin agilitystige (gruppevis) • Lærer roper ut en påstand på et multiplikasjonstykke, for eks: 3×5 er 15. • Første elev i rekken holder tommel opp hvis hun/han mener det er sant eller ned hvis det er usant. • Hvis eleven svarer riktig, tar eleven et steg frem i stigen. • Hvis eleven svarer feil, stiller eleven seg bak i rekken. • Klarer eleven å gå gjennom hele stigen, får «laget» 1 poeng.
Tips!	• Variasjon: Hvis eleven svarer feil, så kan eleven ta en «strafferunde». Eks: Løpe til en markeringskegle og tilbake. • For å skape mer aktivitet blant alle, kan læreren holde opp noen ferdig laminerte ark. Eleven ser oppgaven og svaret, løper en runde og så tilbake til start hvor eleven svarer (viser opp eller ned). • Denne aktiviteten kan utføres i matematikk, norsk og engelsk.

Undervisningsopplegg

5-7.trinn

-Sortert etter fag



Ordklassejakt med kjegletopper

Fra Ramnes skole

v/ Sindre Mobraaten,
ambassadør

Fag: Engelsk, norsk

Trinn: ☐ 1. – 4. klasse ☒ 5. – 7. klasse ☐ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• følge regler for rettskriving, ordbøying og setningsstruktur
Utstyr	• Kjegletopper med substantiv, verb og adjektiv under • Noe å skrive på og med
Kort beskrivelse av aktiviteten	• Elevene deles inn i grupper på 3-4 • Kjegletoppene legges ut over et område, elevene løper frem og leter etter kjegletopp med ord fra riktig ordklasse • Finner riktig ord og løper tilbake til gruppa, når både substantiv, verb og adjektiv er funnet lager de en fullstendig setning med ordene. • Poeng til gruppa som lager setningen raskest. • Trekker de kjegletopp uten ord må hele gruppa løpe en runde før de kan fortsette å lete.
Tips!	• Setningene kan skrives i fortid eller fremtid • Kan lage lengre fortellinger

[Vedlegg 3: Ordklassejakt med kjegletopper](#)

Undervisningsopplegg 8.-10.trinn

-Sortert etter fag



Sort the words - British vs. American words

Fra Ra ungdomsskole

v/ Christina Ahlgreen
Røseth Swain

Fag: Engelsk

Trinn: ☐ 1. – 4. klasse ☐ 5. – 7. klasse ☒ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• Forstå ulike varianter av engelsk - forskjell mellom britiske og amerikanske ord • Finne ut av om du bruker flest britiske eller amerikanske ord
Utstyr	• 2 Kjegler • Terninger • Laminerte ordkort
Kort beskrivelse av aktiviteten	• Elevene deles inn i grupper på 4 • To og to elever løper til kjeglen med de norske ordene. Det første paret velger ett ord og skriver det inn i skjemaet sitt. Deretter slår de en terning for å finne ut hvordan de skal komme seg til den andre kjeglen (med de oversatte ordene). Får de 1 eller 2, skal de gå som skilpadder. Får de 3 eller 4, skal de frakte hverandre over - for eksempel ha hverandre på ryggen. Får de 5 eller 6, skal de hoppe på en valgfri måte over . Når de når stasjon, skal de finne det engelske og det amerikanske ordet, huske det og skrive det inn i riktig kolonne når de kommer tilbake til stasjonen sin. Deretter skal de, i skjemaet sitt, ringe rundt det engelske ordet de bruker. De løper så videre til kjeglen for å finne et nytt norsk ord og fortsetter som før helt til alle ord er funnet. • Par nummer to løper mot de norske ordene i det de ser at det første paret er på vei mot de engelske ordene. Dette for at hele gruppa skal være mye i aktivitet og at det skal være ledig ved gruppas skjema.

[Vedlegg 1: Sort the words - British vs. American words](#)

Repetisjonsparadis

Fra Hedrum
ungdomsskole

v/ Anja Dynna

Fag: Språk / Fremmedspråk

Trinn: ☐ 1. – 4. klasse ☐ 5. – 7. klasse ☐ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• bruke enkle språklige strukturer, regler for uttale og rettskriving og språkets offisielle alfabet eller tegn for å kommunisere på en situasjonstilpasset måte. • bruke relevante lærings- og kommunikasjonsstrategier, digitale ressurser og erfaringer fra tidligere språklæring i læringsprosessen.
Utstyr	• Kritt til å tegne spillruter UTE, eller ark med relevant informasjon hvis leken kjøres INNE / et sted det ikke er asfalt. • Lapper med verb.
Kort beskrivelse av aktiviteten	• Tegn opp seks ruter på asfalten der de ulike personlige pronomene skrives inn, med det aktuelle språket. Rutene kan skrives nærme hverandre eller med stor avstand, slik at elevene må bevege seg mer. • Læreren velger om oppgaven skal gjennomføres muntlig eller skriftlig. Hvis muntlig: Si et verb som er bøydd etter en person (tysk, fransk eller spansk). Elevene stiller seg i den ruten de mener matcher med bøyningen (for eksempel: esse matcher ich / comer matcher mer yo osv.) NB! Her kan det bli litt sauementalt, den skriftlige varianten fordrer til mer selvstendighet. Hvis skriftlig: Læreren deler ut en liten lapp til hver elev, med ulikt bøyde verb på. Elevene leser lappen, gjør seg opp en mening og stiller seg i den ruten de mener matcher med bøyningen. Etter en gjennomgang deler læreren ut nye lapper med andre bøyninger. Hold på så lenge dere vil.
Tips!	• Denne leken kan varieres med f.eks. eiendomspronomen, preposisjoner eller annet som trenger å pugges.

Ordsuppestafett

Fra Ringshaug
ungdomsskole

v/ Kristin Dahl Haugan,
lærer

Fag: Samfunnsfag (kan tilpasses alle fag)

Trinn: ☐ 1. – 4. klasse ☐ 5. – 7. klasse ☒ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	Kompetansemål tilhørende bærekraftig utvikling i flere fag.
Utstyr	Seks ulike ord i store bokstaver, laminert og klippet opp.
Kort beskrivelse av aktiviteten	Elevene deles inn i grupper på fire og står på rekke (plassering A). Lærer har laminert ord tilhørende samme tema og med lik lengde. Ordene printes ut eller skrives i ulike farger og klippes opp i bokstaver. Bokstavene legges så utover, blandet på en rekke foran lærer (plassering B). En og en må elevene løpe fra der de står (A) til der lærer står (B) og hente en og en bokstav. Når alle ni bokstavene har blitt hentet må gruppa sammen stave ordet. BÆREKRAFT SOLENERGI NATURGASS VINDKRAFT VANNKRAFT RESSURSER
Tips!	Oppgaven gir muligheter for variasjon. Man kan jobbe videre med begrepene man har brukt på ulike måter. Aktiviteten kan overføres til flere fag. Fargene må tildeles laget før aktiviteten begynner, for farger kan plutselig se like ut på ulikt underlag.

Undervisningsopplegg alle trinn



Sudoku

Fra Røråstoppen skole

v/ Stine og Ida,
ambassadører

Fag: Matematikk

Trinn: ☒ 1. – 4. klasse ☒ 5. – 7. klasse

☒ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• Utvikle og bruke formålstenlege strategiar i rekning: Elevene skal kunne utvikle og bruke hensiktsmessige strategier i regning, noe som kan inkludere logiske puslespill som sudoku • Utforske og bruke formålstenlege sentralt mål i sine egne og andre sine statistiske undersøkingar: Elevene skal kunne utforske og bruke sentrale mål i statistiske undersøkelser, noe som kan styrkes gjennom logiske og systematiske tilnærminger som sudoku • Problemløsning og kritisk tenking: Sudoku kan bidra til å utvikle elevenes evne til å løse problemer og tenke kritisk, som er sentrale ferdigheter i matematikkfaget • Utforsking og refleksjon: Elevene oppfordres til å utforske og reflektere over matematiske sammenhenger, noe som kan gjøres gjennom aktiviteter som sudoku
Utstyr	• SUDOKU på ark (gjærne i A3) • Terninger eller blyanter
Kort beskrivelse av aktiviteten	• Elevene blir delt inn i par eller grupper på maksimalt 3 • Gruppene får hvert sitt ark og eventuelt blyant • Arkene plasseres ønsket sted (i et annet rom, ute). • Elevene går/løper annenhver gang til brettet for å plassere et tall • Gruppa må kontrollere brettet sammen når de mener de er ferdige
Tips!	• Elevene burde ha god kjennskap til sudoku • Hvis en elev er usikker, kan han/hun spørre om hjelp fra den på gruppa • Laminer åpne sudokubrett for gjenbruk • Varier vanskelighetsgrad • Kan også brukes for de yngre/eldre ved å variere mellom brett på 2x2, 4x4, 6x6, 9x9

Hentelek matematikk

Fra Stavern skole

v/ Tone Norheim

Fag: Matte

Trinn: ☒ 1. – 4. klasse ☒ 5. – 7. klasse ☒ 8. –
10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	• Matematikk, problemløsning, samarbeid.
Utstyr	• Papptallerken med klosser i ulike farger.
Kort beskrivelse av aktiviteten	• Del i grupper på 3-4 elever. • Legg ut flere papptallerkener med klosser på et område. Gruppa bestemmer seg for en oppgave i rutenettet. • En på gruppa henter nødvendige klosser. Diskuter og bygg sammen på gruppa. Gjenta med ny oppgave. • Vinnergruppa er den gruppa som har løst flest oppgaver riktig på den tiden læreren bestemmer. • Etter at tiden er gått, kan en gruppe presentere for de andre hvordan de har tenkt både løsning og strategi.
Tips!	

[Vedlegg 4: Hentelek mattematikk](#)

Løpende kryssord

Fra Byskogen skole

v/ Stian Johansen

Fag: Kan brukes i alle fag

Trinn: ☒ 1.– 4. klasse ☒ 5.–7. klasse ☒ 8.–10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	Avhenger av faget aktiviteten knyttes til.
Utstyr	Oppgaveark med blankt kryssord Skrivebrett Blyant Oppgaver på ark (gjerne laminert)
Kort beskrivelse av aktiviteten	Forberedelser: • Bruk en gratis kryssordgenerator på nett for å lage kryssord og oppgaver. F. eks: https://crosswordlabs.com/. • Skriv ut blanke kryssord som oppgaveark. Ta bort spørsmålene fra arket før det kopieres opp. • Spørsmålene/oppgavene skrives inn i word-dokument og skrives ut på egne ark (husk nummer og vannrett/loddrett). Fint å laminere for gjenbruk. Gjennomføring: • Oppgavene spres rundt på et gitt område. • Del elevene inn i grupper på forhånd, læringspar eller små grupper på 3-4 fungerer best. Hver gruppe får oppgaveark, skrivebrett og blyant.

	• Elevene beveger seg mellom oppgavene og skriver svarene inn i kryssordet. Gruppa må gå/løpe samlet hele tiden. • Ha gjerne et sted gruppa kan søke opp svarene de ikke finner ut på egen hånd, f. eks løpe til iPad eller mobilskap ved lærer. Lenke til aktiviteten: https://faltastisk.no/learingsaktiviteter/mal-for-aktiviteter-ybgrh-mc97l
Tips!	• Aktiviteten egner seg til bruk i alle fag. Den kan brukes til faktakunnskap, arbeid med faglige ord og begreper (definisjoner) knyttet til tema eller introduksjon av nytt (f. eks pubertet på mellomtrinn). Kan også brukes som en «bli kjent -aktivitet», der alle elevene lager et spørsmål/oppgave med sitt eget navn som svar. • Den kan gjennomføres som natursti eller samlet på et gitt område. Oppgavene kan spres utover utendørs eller henges opp på vegg inne. • Aktiviteten kan gjennomføres på tid eller til gruppene er ferdig. • Det er mulig å motivere med en liten premiering. Premie kan gå til gruppa som er først ferdig/har løst flere oppgaver, har samarbeidet best eller vært mest positive. Premiering på «hemmelig egenskap» er spennende. Da vet elevene at en av gruppene skal premieres, men ikke etter hvilke kriterier (samarbeid, positivitet, effektivitet).

Finn veien

Fra Kirkevoll skole

v/ Andreas Venjum og Tiril Ahlgren

Fag: Krøppsøving

Trinn: ☒ 1. – 4. klasse ☒ 5. – 7. klasse ☒ 8. – 10. klasse

Aktiviteten dekker følgende kjernelement	Deltakelsen og samspill i bevegelsesaktiviteter Elevane skal bli kjende med å vere i bevegelse åleine og saman med andre ut frå eigne interesser, intensjonar og føresetnader. Elevane utforskar eigen identitet og eige sjølvbilete, og reflekterer over og tenkjer kritisk om samanhengane mellom bevegelse, kropp, trening og helse. Kroppsøving gir rom for kroppsleg læring gjennom lek og øving i friluftsliv, dans, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar. Kroppsleg læring handlar om allsidig motorisk læring, utvikling av kroppsmedvit og stimulering til bevegelsesglede.
Utstyr	• Et rutenett på 5 * 10 (enten malt opp, markert ved bruk av kritt eller markeringsshatter) • Ulike fasitark (se vedlegg)
Kort beskrivelse av aktiviteten	Del gruppen i to lag. Lagene stiller seg på rekke, på hver sin kortsida av rutenettet som er tegnet på asfalten. Deltagerne skal forsøke å finne rett vei gjennom rutenettet, som er markert på fasitarket. Lagene flytter spillere annenhver gang. Elevene som står fremst i rekken begynner med å sette føttene i en av rutene. Dersom det er feil så må de bakerst i rekken på sitt lag. Dersom det er riktig fortsetter de til en ny rute, osv. En voksen er «dommer» og skal si: feil eller riktig. Deltagerne kan kun forlytte seg fremover, til høyre eller venstre. Vinnerlaget er de som klarer å treffe alle rutene riktig for å komme seg over på andre siden først.
Tips!	• La elevene på laget hjelpe og veilede hverandre muntlig. Dette er en samarbeidsoppgave.

[Vedlegg 2: Finn veien](#)

Vedlegg:

Vedlegg 1: Sort the words - British vs. American words

British	American	Norweigan
lorry	truck	lastebil
sofa	couch	sofa
sweets	candy	godteri
cellar	basement	kjeller
boot	trunk	bagasjerom
football	soccer	fotball
autumn	fall	høst
post	mail	post
film	movie	film
nappy	diaper	bleie
flat	apartment	leilighet
bill	check	regning
dummy	pacifier	smokk
crisp	chips	potetgull
taxi	cab	taxi
rubber	eraser	viskelær
torch	flashlight	lommelykt
loft	attic	loft
trolley	cart	handlevogn
lift	elevator	heis
bin	trashcan	søppelbøtte

petrol	gasoline	bensin
trousers	pants	bukser
head teacher	principle	rektor
underground	subway	t-bane
holiday	vacation	ferie
tap	faucet	kran
roundabout	traffic circle	rundkjøring
car park	parking lot	parkeringsplass



British vs. American words:

[illegible]

[illegible]

lorry

sofa

sweets

cellar

boot

football

autumn

post

film

nappy

flat

bill

dummy

crisp

taxi

rubber

torch

loft

trolley

lift

bin

petrol

trousers

head teacher

underground

holiday

tap

roundabout

car park

truck

couch

candy

basement

trunk

soccer

fall

mail

movie

diaper

apartment

check

pacifier

chips

cab

eraser

flashlight

attic

cart

elevator

trashcan

gasoline

pants

principle

subway

vacation

faucet

traffic circle

parking lot

lastebil

sofa

godteri

kjeller

bagasjerom

fotball

høst

post

film

bleie

leilighet

regning

smokk

potetgull

taxi

viskelær

lommelykt

loft

handlevogn

heis

søppelbøtte

bensin

bukser

rektor

t-bane

ferie

kran

rundkjøring

parkerings-

class

Vedlegg 2: Finn veien

[illegible]

Vedlegg 3: Eksempler engelske substantiv, verb og adjektiv

Verb

Jump	Run	Fall	Sit
Fly	Open	Work	Swim
Burn	Carry	Dream	Grip
Cry	Brag	Beat	Sneak

Adjectives

Yellow	Green	Blue	Black
White	Pink	Purple	Old
Grumpy	Polite	Calm	Brave

Fast	Slow	Big	Small
Great	Nice	Polite	Lazy
Clumsy	Fancy	Itchy	Fabulous
Good	Awful	Scared	Delightful

Nouns

Forest	House	Chair	Television
Dog	Cat	Father	Mother
Teacher	Truck	Water	Airport
Gym	Baby	Child	Book

Vedlegg 4: Hentelek matematikk

Hent klosser. Halvparten røde og halvparten lilla.	Hent høyst 12 klosser: $\frac{1}{3}$ grønne, og $\frac{2}{3}$ brune klosser.	Hent høyst 12 ting: $\frac{1}{4}$ valgfri ting og $\frac{3}{4}$ klosser.
Hent 6 klosser: Like mange hvite som gule.	Hent 7 klosser: En mer lysegrønn enn mørkegrønn.	Hent 8 klosser: To flere hvite enn oransje.
Hent 9 klosser: Dobbel så mange lilla som blå.	Hent høyst 14 klosser: Like mange hvite og gule, dobbelt så mange grønne som hvite.	Hent høyst 14 klosser: En gul mer enn blå, dobbelt så mange grønne som gule.
Hent høyst 14 klosser: To brune mer enn sorte, en brun mindre enn gule.	Hent høyst 20 klosser: Dobbel så mange oransje som hvite, og tre ganger så mange sorte som hvite.	Hent høyst 12 klosser: Halvparten brune, $\frac{1}{3}$ lysegrønne og resten lilla.
Hent høyst 12 klosser: $\frac{1}{4}$ hvite, $\frac{1}{3}$ gule og resten blå.	Hent 2 rekker av klosser: Den ene skal være dobbelt så lang som den andre.	Hent klosser og legg dem så de danner en likebeint trekant.
Hent klosser og legg dem slik at de danner et rektangel.	Samle ti poeng: Løp en og en. Lysegrønn kloss = 1 poeng. Mørkegrønn kloss = 3 poeng.	Hent klosser: Legg dem så de danner en rettvinklet trekant.
Hent klosser: Bygg det høyeste tårnet dere klarer med 1 kloss i bunnen. Hvor mange klosser brukte dere og hvor høyt ble det?(overslag)	Hent klosser: Bygg det høyeste tårnet dere klarer med 4 klosser i bunnen. Hvor mange klosser brukte dere og hvor høyt ble det?(overslag)	Hent klosser: Bygg det høyeste tårnet dere klarer med 3 klosser i bunnen. Hvor mange klosser brukte dere og hvor høyt ble det?(overslag)



Løsningsforslag(her kan lærer tegne inn løsningsforslag):

Hent klosser. Halvparten røde og halvparten lilla.	Hent høyst 12 klosser: $\frac{1}{3}$ grønne, og $\frac{2}{3}$ brune klosser.	Hent høyst 12 ting: $\frac{1}{4}$ valgfri ting og $\frac{3}{4}$ klosser.
Hent 6 klosser: Like mange hvite som gule.	Hent 7 klosser: En mer lysegrønn enn mørkegrønn.	Hent 8 klosser: To flere hvite enn oransje.
Hent 9 klosser: Dobbelt så mange lilla som blå.	Hent høyst 14 klosser: Like mange hvite og gule, dobbelt så mange grønne som hvite.	Hent høyst 14 klosser: En gul mer enn blå, dobbelt så mange grønne som gule.

Hent høyst 14 klosser: To brune mer enn sorte, en brun mindre enn gule.	Hent høyst 20 klosser: Dobbelt så mange oransje som hvite, og tre ganger så mange sorte som hvite.	Hent høyst 12 klosser: Halvparten brune, $\frac{1}{3}$ lysegrønne og resten lilla.
Hent høyst 12 klosser: $\frac{1}{4}$ hvite, $\frac{1}{3}$ gule og resten blå.	Hent 2 rekker av klosser: Den ene skal være dobbelt så lang som den andre.	Hent klosser og legg dem så de danner en likebeint trekant.
Hent klosser og legg dem slik at de danner et rektangel.	Samle ti poeng: Løp en og en. Lysegrønn kloss = 1 poeng. Mørkegrønn kloss = 3 poeng.	Hent klosser: Legg dem så de danner en rettvinklet trekant.
Hent klosser: Bygg det høyeste tårnet dere klarer med 1 kloss i bunnen. Hvor mange klosser brukte dere og hvor høyt ble det?(overslag)	Hent klosser: Bygg det høyeste tårnet dere klarer med 4 klosser i bunnen. Hvor mange klosser brukte dere og hvor høyt ble det?(overslag)	Hent klosser: Bygg det høyeste tårnet dere klarer med 3 klosser i bunnen. Hvor mange klosser brukte dere og hvor høyt ble det?(overslag)

--	--	--



Vestfold
FYLKESKOMMUNE

vestfoldfylke.no

Postadresse:

Postboks 1213 Trudvang
3105 Tønsberg

Besøksadresse:

Svend Foyns gate 9
3126 Tønsberg

Tlf. 33 34 40 00
post@vestfoldfylke.no

