

IDETYPE:

ATIB

ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år

REKVISITTER:

Bevægelseskort, kegler og opgavekort.

ANTAL:

4 el. flere

VARIGHED:

Ca. 15 minutter

Aktivitetsstafet:

Inddel eleverne i to lige store hold, de to hold løber stafet mod hinanden. I starter med at placere to bunker med aktivitetskort (et kort hvor der står en bevægelse, fx hop 10 gange) i den ene ende af lokalet. I modsatte ende af lokalet, eller i en passende løbeafstand, placerer i to kegler, en kegle til hvert hold. Første elev, fra hvert hold, løber fra deres kegle, ned til bunken med kort, vender et kort og udfører den bevægelse, der står på kortet. Herefter tages kortet med tilbage til gruppen, og næste person i gruppen løber afsted. Når holdet har udført opgaverne, og fået alle kortene med hjem, sætter alle på holdet sig ned. Den første gruppe, der sidder ned, har vundet stafetten. I kan også vælge at lave ekstra kort med opgaver på. I kan også lave flere hold, der løber stafet mod hinanden, så der er mere puls i aktiviteten.

Variation: Kan bruges i alle fag. Opgaverne skal bare tilpasses fag og niveau, der skal i aktiviteten bare ligge både opgavekort og aktivitetskort, og eleverne som løber skal tage en af hver. Varighed vil være afhængigt af, hvor mange bevægelseskort og opgavekort der er lagt ud.

Formål: Turtagning, aflæsning af kort, bevægelse, motorik, opgaveløsning, sammenhold og puls.

SÅDAN GØR DU:**Hold**

Inddel eleverne i to lige store hold, de to hold skal løbe stafet mod hinanden.

**Bane**

Lav banen, ved at placere to bunker med aktivitetskort (kort med en bevægelse på - fx hop 10 gange) i den ene ende, og to kegler i den anden. Holdene placerer sig ud fra hver deres kegle.

**Første elev**

Første elev, fra hvert hold, starter ved keglen. Når underviseren starter aktiviteten, løber de op til bunken, trækker et kort, udfører opgaven og løber tilbage med kortet.

**Næste elev**

Når den første elev fra ens hold kommer tilbage, må den næste elev løbe. Evt. med 'High Five' som signal på skift.

**Vinderne**

Vinderne er det hold, som først kommer gennem alle aktivitetskort, og får sat sig ned på numsen.
God aktivitet!

