



Energisk klassekamp

Del klassen inn i to lag. Dei to laga heiter Potensiell og Kinetisk. Still elevane opp i ei stafettrekke. Førstemann i rekkja på dei to laga skal gjere utfordring 1, nestemann i rekkja skal gjere utfordring 2 og så vidare.

For kvar utfordring deltakarane klarer, får laget eit poeng.

Utfordringer

- 1) Skyte ein strikk mot veggen (og eventuelt treffe eit objekt)
- 2) Sparke ein fotball i eit mål
- 3) Halde ein ball i ro over hovudet i 30 sekund
- 4) Kaste ein ball i ei bøtte
- 5) Kaste og treffe med ein ball opp i basketballnettet
- 6) Liggje heilt stille på golvet eller på bakken i eit minutt utan å bevege ein muskel
- 7) Trille ein basketball og treffe ein annan ball på tre meters avstand
- 8) Få ein ring til å treffe eit ringspel
- 9) Rulle over ei gymmatte
- 10) Springe bort til ein rockering på golvet og setje seg ned i ringen utan å ha nokon kroppsdelar utanfor ringen
- 11) Springe rundt i rommet og «fryse til is» når læraren seier «stopp»
- 12) Få ein fotball til å liggje i ro på tuppen av ei kjege
- 13) Liggje på ryggen og dytte fotballen ned frå kjege med ei tå
- 14) Hoppe minst tre hopp med hoppetau
- 15) Stille seg opp i startposisjon for løp – stå heilt stille, klar til start – springe når læraren blæs i fløyta