



AKING

Aking er en morsom aktivitet for “unger” i alle aldre, som garantert gir økt puls når man må gå bakken opp igjen for å ake mer.

► **UTSTYR:**

Akematter

► **PASSER FOR:**

Elever på alle trinn



FYSISK AKTIVITET I SKOLEN

Målet med FYSAK er økt fysisk aktivitet, varig bevegelsesglede og økt trivsel hos alle ungdomsskoleelever. Ressursbanken er støttet av Sparebankstiftelsen DNB



GJENNOMFØRING

ORGANISERING

Aking er en morsom aktivitet for “unger” i alle aldre, som garantert gir økt puls når man må gå bakken opp igjen for å ake mer.

Gjennomføres på egnet område - husk at sikkerhet er lærers ansvar.

Det kan godt være to eller flere elever per akematte. Pass bare på at elevene på forhånd er klar over at det står aking på timeplanen, så de har klær og sko for utebruk som er egnet for lek i snøen.

Bakken organiseres med to “løyper”, en for aking ned, og en for å gå opp igjen.



VARIASJON

Det kan legges inn variasjoner som å lage “tog” der flest mulig matter henger sammen, konkurrere om hvem som aker lengst, lage slalåmløype (med myke porter).

Eventuelt lagstafett, to eller tre på laget, den første aker ned, løper opp og veksler med neste – her kan det varieres i det uendelige.



FYSAK-MATERIELL

Fysak-aktiviteter og materiell for nedlasting på: www.fysak.net