



JETSKI

Artig aktivitet der elevene ikke trenger spesielle ferdigheter på ski. Enkelt å tilpasse ferdighetsnivået til den enkelte elev. Det blir fort mye «basing» som skaper mye moro – og økt puls.

► UTSTYR:

Jetski
Egnet område
– husk sikkerhet!
Ev. baller

► PASSER FOR:

Elever fra mellomtrinnet og oppover. En del elever kan trenge hjelp til å feste reimene på skiene.



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

Artig aktivitet der elevene ikke trenger spesielle ferdigheter på ski.

Jetski er en aktivitet som er enkelt å tilpasse ferdighetsnivået til den enkelte elev. Det blir fort mye «basing» som skaper mye moro – og økt puls.

Første gang aktiviteten skal brukes, anbefales det å demonstrere hvordan man fester reimene.

Det er lurt å dele inn i «nedover» - og «oppover» - trase for å unngå kollisjoner.

Bruk eventuelt kjepler for å avgrense området som skal brukes.



VARIASJON

Legg inn ulike leikaktiviteter som ti-trekk, stafetter (f.eks. å binde sammen beina to og to) og fotball med jetski på beina.

Slike tilleggsøvelser passer spesielt for de eldre elevene med gode skiferdigheter.



FYSAK-MATERIELL

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