



SISTEN

Sisten er også kjent under andre navn, og er en barnelek kjent fra hele verden og i mange varianter. Den er enkel å organisere og kan gjennomføres både ute og inne.

► **UTSTYR:**

Krever ikke noe utstyr

► **PASSER FOR:**

Alle 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

Sisten (også kjent under andre navn) er en barnelek kjent fra hele verden og i mange varianter.

Sisten kan gjennomføres både ute og inne gymsal eller annet stort rom

I sin enkleste form går den ut på at én av elevene – som "har'n" – skal prøve å røre ved en av de andre som er med (som ikke "har'n").

Alle de andre har som mål å unngå å bli tatt av den som "har'n".



VARIASJON

Sisten kan gjennomføres flere varianter:

Lenkesisten: To elever som har'n, prøver å samle med seg flest mulig, helt til alle er tatt. Den som har samlet flest, har vunnet.

Parsisten: To og to sammen, skal gi sisten videre til neste par. Kan variere med å binde sammen beina med tau.

Doktorsisten: Den første som "har'n" gir sisten videre på vanlig måte, men den som blir tatt, må holde en hånd på stedet på kroppen der han/hun ble tatt, (hode, skulder, arm, el.) mens vedkommende prøver å gi sisten videre. Tilsvarende for nestemann, og så videre.



FYSAK-MATERIELL

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