



STAFETT

Når du skal ha stafetter i Fysak er det bare fantasien som setter begrensninger for hva du kan finne på.

► UTSTYR:

Kjeglere, tau, erteposer, baller osv.
Egentlig alt du har for hånden.

► 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

Når du skal ha stafetter i fysak er det bare fantasien som setter begrensninger for hva du kan finne på.

Del opp elevene i passende antall lag. Det bør ikke være for mange på hvert lag, men heller ikke for få. 4-5 elever pr. lag er passe.

Finn et egnet område, og nå er det bare fantasien som setter begrensninger. Du er på ingen måte bundet av "tradisjonell" stafett med stafettpinne:

Noen eksempler:

- Erteposer på hodet.
- Ball mellom beina.
- Basketstafett. Du må score i basketkurven før du løper ned å veksler.
- Skiskytterstafett. Du må prøve å score mål (med beina eller hendene). Bommer du får du strafferunde.
- Rockeringstafett. To og to på laget skal løpe inne i en rockering.
- Parstafett. To og to løper sammen, men beina er bundet sammen med tau nede ved ankene.

VARIASJON

Det kan legges inn faglige spørsmål på hver runde, der svaret til slutt blir et aktuelt ord.



FYSAK-MATERIELL



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