



STIV HEKS

Stiv heks er en enkel aktivitet å organisere og kan gjennomføres både ute og inne. Her blir det fort mye aktivitet og mye moro

► UTSTYR:

Krever ikke noe utstyr men området bør avgrensas

► PASSER FOR:

Alle elever på alle trinn

10
MINUTTER



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

Stiv heks gjennomføres på et avgrenset område, inne i hall/sal eller ute.

En deltaker «har den» og skal fryse de andre ved å ta på de og si “stiv heks”.

De som blir tatt må stille seg i frysposisjon med beina fra hverandre. De deltakerne som ikke er blitt tatt kan befri de andre ved å krype mellom beina deres. De som holder på å befri noen kan selv ikke bli tatt.

Ved store grupper kan flere “ha den” samtidig.

Det byttes på hvem av elevene som “har den”.



► VARIASJON

Du kan variere måten alle skal bevege seg på. For eksempel kan elevene bevege seg ved å hinke, hoppe, krype, rygge, osv.

Du kan også variere måten en befri andre på. For eksempel kan en gjøre det ved å løpe rundt personen to ganger, «speile» personens stilling, hoppe bukk over den andres rygg, «high five», bamseklem osv.

FYSAK-MATERIELL

i

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