

# LIV OG RØRE

Passer for: 4. trinn. Varighet: 90 minutter  
Tema: Naturfag/Helse/Skaperaktivitet



## Hva er LIV OG RØRE?

Dette er et program om og med fysisk aktivitet, med fokus på hvordan kroppens store og små systemer virker sammen. Spesielt med fokus på hjernen, hjertet, lunger, muskler og skjelett.

Målet er å øke kunnskapen om helsegevinstene av fysisk aktivitet, og inspirere til mer bevegelse i hverdagen. Bevegelse gir overskudd, nye tanker og har positive gevinster for hele mennesket, både kropp og humør.

Fysisk aktivitet blir brukt som metode i undervisningen for å lære om kroppens funksjoner og reaksjoner. Programmet er variert og involverende. Elevene jobber aktivt, utforskende og skapende, og lærer gjennom opplevelse og erfaring at «dette angår meg og min kropp». Hver enkelt elev lager og får med seg sin egen skjelett-sprellemann i tre.

*Det beste er at elever og lærere er godt forberedt når de kommer til INSPIRIA. Skoletilbudet til INSPIRIA er ment å være en integrert del av opplæringen. Vi oppfordrer alle til å gjøre for- og etterarbeidet for å øke elevenes læringsutbytte.*

## Hovedområder og kompetansemål fra LK20:

### Naturfag

Naturfag skal også bidra til at elevene utvikler kompetanse til å ivareta egen og andres helse. Naturfag skal bidra til undring, nysgjerrighet, skaperglede, engasjement og nytenkning hos elevene ved at de får arbeide praktisk og utforskende med faget. Elevene skal få innsikt i hvordan menneskets levesett og handlinger påvirker livet på jorda.

### Kjerneelement

#### Naturvitenskapelige praksiser og tenkemåter

Elevene skal oppleve naturfag som et praktisk og utforskende fag. Elevene skal gjennom opplevelse, undring, utforsking og erfaring forstå verden omkring seg i et naturvitenskapelig perspektiv. Ved å arbeide praktisk og ved å lage egne modeller for å løse faglige utfordringer, kan elevene utvikle skaperglede, evne til nytenkning og forståelse av naturfaglig teori.

### Kropp og helse

Elevene skal forstå hvordan kroppens store og små systemer virker sammen. De skal også forstå hvordan kroppen utvikler seg, og hvordan fysisk og psykisk helse kan ivaretas. Kunnskap om kroppens systemer og hvordan de påvirker hverandre, skal hjelpe elevene til å ta vare på egen kropp og helse i et livslangt perspektiv.

### Tverrfaglig tema

#### Folkehelse og livsmestring:

Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. I barne- og ungdomsårene er utvikling av et positivt selvbilde og en trygg identitet særlig avgjørende.

Et samfunn som legger til rette for gode helsevalg hos den enkelte, har stor betydning for folkehelsen. Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte.

Aktuelle områder innenfor temaet er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet.

#### Kompetansemål i naturfag

- samtale om hva fysisk og psykisk helse er, og drøfte hvordan livsstil og trivsel påvirker helse
- beskrive hvordan muskler og skjelett fungerer, og knytte dette til bevegelse

#### Kompetansemål i kroppsøving

- Utforske og gjennomføre leikar, idrettsaktivitetar, dansar og andre bevegelsesaktivitetar
- Bruke kroppen til å utforske aktivitetar og utvikle grunnleggjande bevegelsar

## Handlingsplan for fysisk aktivitet 2020-2029 «Sammen om aktive liv»

# Forarbeid

## 1. Lag en kampanje om fysisk aktivitet!

Arbeid sammen i grupper for eksempel 3-4 elever.

Velg ut en fysisk aktivitet.

Dere kan selv finne på en lek/aktivitet eller ta en dere kan.

Lag en plakat med beskrivelse og bilder av aktiviteten, og minst 3 gode begrunnelser for at aktiviteten er helsefremmende.

Heng opp plakatene i klasserommet, og test ut aktivitetene på deres medelever for eksempel i friminuttene.

### Begreper

Aktivitet, trivsel, humør, helse, hjertet, muskler, hjernen, skjelettet, kondisjon.

# Etterarbeid

## 1. Aktiviteter og læringsressurser

Bruk nettsiden til Nasjonal senter for mat, helse og fysisk aktivitet, <http://mhfa.no/>. Her finner du flere læringsressurser og forslag til aktiviteter.

## 2. Hoppetaukonkurranse

Med mottoet «Hopp for hjertet» satser Nasjonalforeningen for folkehelsen på barn og fysisk aktivitet for å forebygge hjerte og karsykdom.

Konkurransen er åpen for alle elever på 4. - 7. trinn. Elevene får poeng når de bruker friminutt eller 10 minutter av en undervisningstime til å hoppe tau.

Alle klasser som melder seg på vil få tilsendt et slengtau, tipshefte til hoppetauleker og en plakat for registrering av poeng. Det er mange flotte premier i konkurransen.

Følg med på <http://www.nasjonalforeningen.no/no/Hjerte-og-karsykdom/Petter-Puls/Hoppetaukonkurranse/www.hoppforhjertet.no> for oppstart og påmelding til den årlige hoppetaukonkurransen.