

Aktivitetsbank laget av



Aktivitetbanken består av 10 ulike aktiviteter

- Aktivitetene er satt sammen av Beitostølen Helseportsenter og Norges Orienteringsforbund
- Aktivitetene er hovedsakelig tenkt gjennomført utendørs
- Aktivitetene skal kun gjennomføres om gjeldene smittevernregler kan opprettholdes
- Aktivitetene varierer i tid, omfang og vanskelighetsgrad, slik at alle skal kunne finne noe aktivitet som passer for sin gruppe.





Digitale puslespill

- Mål:
 - Lekpreget aktivitet for å lære seg hvordan kart og karttegn ser ut
- Utstyr:
 - Internettilkobling
 - Nettbrett, mobil eller pc til å pusle puslespillene
- Hvordan:
 - På [denne puslespill](#) siden finnes skolegårdskart og karttegn
 - Vi prøver å legge ut kart for skolene som deltar på MiniAbloom, søk opp din skole og se om det er puslespill over området.
- [Utfyllende info med tips til tilpasninger](#)



Minnespor



- Det er ikke bare kroppen som trenger trim, men også hjernen.
- Skriv ut ca. 10 bilder av ulike gjenstander/personer/noe kjent.
- Plasser bildene utover inne i huset eller ute i nærområdet.
- Barna skal lete etter disse bildene. Når de finner bildene, skal de ikke ta dem med, men huske hva som faktisk er på bilde.
- Deretter skal de tilbake til samlingspunktet og fortelle til en voksen hva de husker fra bildene.

De voksne kan utfordre barna ved å stille ulike spørsmål om bildet, eller at de må finne alle bildene før de kan fortelle hva de husker.



5-kamp



- Hvor mange poeng klarer hver gruppe å samle sammen? De skal sammen utføre 5 ulike stasjoner, som gir ulike poeng.
- **Kims lek:** Finn 15-30 gjenstander. Dere har 30 sekunder til å memorere disse gjenstandene. Når 30 sekunder har gått, dekkes det over gjenstandene. Hvor mange husker du?
- **Nulløp:** Finn en runde dere kan gå/trille/løpe. Grappa skal sammen gjennomføre denne runden, mens en voksen tar tiden. Den som tar tiden har IKKE lov å si tiden, for grappa skal gå runden en gang til, og prøve å komme så nærme den «hemmelige tiden» som de klarer.
- **Reklamefilm:** Finn en gjenstand grappa skal lage en reklamefilm av. Det kan være alt i fra en sykkelhjelme til en gaffel. Kan denne gjenstanden brukes til noe annet? Kan hjelmen for eksempel bli til en nymotens bil?
- **Blindeløp:** Lag en rekke med 10 holdepunkt (eksempelvis med kjegler). Dekk for øynene, og prøv å gå så nærme punkt 10 som du klarer. Hvert punkt gir 1 poeng. Eksempelvis om du går til punkt 6, får du 6 poeng. Går du forbi punkt 10, får du 0 poeng. Så her gjelder det å ha is i magen.
- **Erteposekasting:** Kast med de gjenstandene du har og treff blink.
- Poengsystemet finner du her: [5kamp](#)



Landskapsbygging

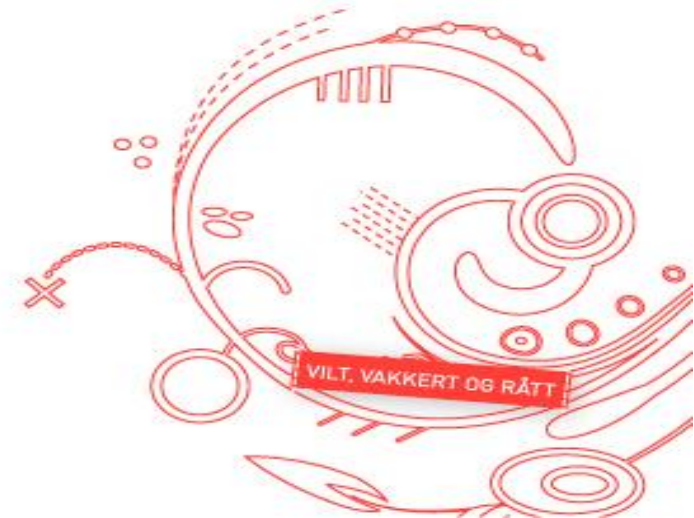
- Mål:
 - Lære seg hvordan et kart er bygd opp
- Utstyr:
 - Ting som finnes i naturen
 - Et område å lage landskapet i, om mulig med sand
 - Penn og papir
- Hvordan:
 - Aktiviteten kan gjøres på ulike måter:
 - 1) La barna bygge sitt fantasiland og deretter tegne landskapet sitt på et ark
 - 2) La barna bygge noe de ser rundt seg
 - 3) La barna bygge landskap ut fra et kartutsnitt
- [Utfyllende info med tips og tilpasninger](#)





Tegne eget kart

- Mål:
 - Lage sitt eget kart for å gjemme skatter på
- Utstyr:
 - Papir + penn (ev fargepenn for ulike farger på kartet).
- Hvordan:
 - Barna tegner et kart over et bestemt område.
 - La barna tegne på sin måte
 - La barna fortelle hva de har tegnet og hva de har tenkt
 - Kartet kan så brukes i leken skattejakt
- [Utfyllende info med tips til tilpasninger](#)





Skattejakt

- Mål:
 - Bruke kart for å plassere skatter som andre skal finne
- Utstyr:
 - Kart, penn og en skatt som skal gjemmes: Kan bruke eget tegnet kart (se aktiviteten: tegne eget kart) eller skolegårdskart
- Hvordan:
 - Barna går sammen to og to
 - Et barn gjemmer sin skatt på et sted og markerer dette på kartet. Et annet barn skal så finne den gjemte skatten.
 - Barna bytter på hvem som gjemmer og hvem som finner skatten
- [Utfyllende info, film som viser aktiviteten og tilpasninger](#)



Frisbeegolf



- Frisbeegolf er en morsom aktivitet mange kan være med på. Det kan gjøres i skogen, hagen eller andre områder som er i nærmiljøet. Alt dere trenger er en frisbee.
- Først blir dere enige om ulike elementer som kan være «kurver» i løypa; eksempelvis tre, husvegg, stor stein, gjerde ol. Deretter blir dere enige om rekkefølgen til kurvene, start og mål.
- Oppgaven kan gjøres lagvis eller en mot en.
- Du teller hvor mange kast du bruker for å treffe hver enkelt «kurv», og skriver ned antall kast på et ark.
- Dette trenger ikke være en konkurranse mot hverandre, men etter du har kastet deg gjennom løypen en gang kan du ta en runde til og se om du kan slå din egen rekord.
- Om dere ønsker kan dere lage nye løype, lengre/korter avstand og nye kurver etter første runde.





Naturbingo

- Frisk luft gjør alltid godt!
- Gå rundt i nærområdet ditt. Finner du gjenstandene som er på brettet? Hvis ja, kryss de av, og se om du klarer å finne alle gjenstandene.
- BHSS sine naturbingobrett finner du her:
 - [Naturbingo 1](#)
 - [Naturbingo 2](#)
 - [Naturbingo 3](#)
 - [Naturbingo 4](#)





Bingo-orientering

- Mål:
 - Orienter seg i rommet/området for å finne poster
 - Ved bruk av kart: Orienter kartet og forstå hvor postene kan være
- Utstyr:
 - Bingolapper (PDF filer ligger under utfyllende info)
 - Postmarkeringer med tall/figurer
 - Penner/tusj eller stifteklemmer til å markere bingolappene med
- Hvordan:
 - Sett ut postmarkeringer med tall/figurer. Barna får en bingolapp med tall/figurer, og skal så få Bingo ved å finne disse tallene/figurene på postmarkeringene. Leken kan gjennomføres med eller uten kart
- [Utfyllende info, film som viser aktiviteten og tilpasninger](#)



40-leken

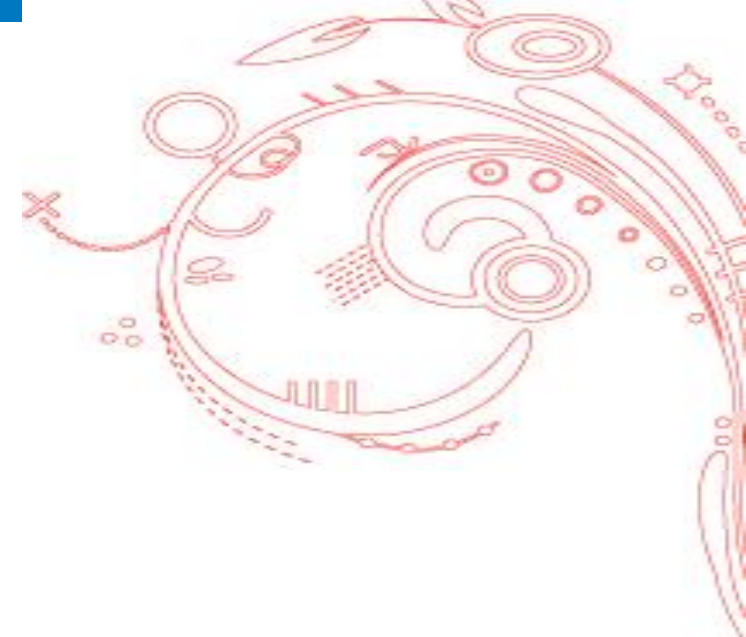


- Skriv tallene 1-40 på enten ark eller pappkopper.
- Plasser dem spredd utover ute i ditt nærområde.
- Ved hjelp av terning skal barna finne disse tallene; Dersom de triller 3 på terningen, skal de finne arket/koppen med tallet 3 på.
- Når de har funnet denne, skal de kaste terningen på nytt. De skal nå legge sammen tallet de står ved og tallet de får på terningen. Summen av dette er det neste tallet de skal finne. (Eksempel: $3 + 4 = 7$)
- Slik skal de holde på helt til de kommer til 40 (kommer de over, rundes det ned til 40).
- For variasjon kan man ha oppgaver på baksiden av hvert ark. Dette kan enten være skolerelaterte spørsmål eller en fysisk oppgave.
- Alternativt kan dere gjøre motsatt og subtrahere ned fra 40 og frem til 1.





**VI ØNSKER DERE
ALLE SAMMEN EN
AKTIV OG
MORSOM DAG!**



VILT, VAKKERT OG RÅTT