TÆL TIL 3

Hvad
En kort at aktivitet, hvor eleverne arbejder sammen 2 og 2.
I en talrække skal tallene skiftes ud med bevægelser/lyde.

Inddeling
Eleverne arbejder i par.

Instruktioner
Parrene skal tælle til 3. Elev A siger: 1, elev B siger: 2, elev A siger: 3, elev B siger 1, osv. Det vil sige man tæller til 3, men når man har ramt 3, så kører man bare videre fra 1.

Stop eleverne, og lad dem nu bytte "3" ud med en lyd. Lad eleverne forsætte med at tælle til 3. "1", "2", "lyd", "1", "2" osv.

Lad dem senere skifte "2" ud med en bevægelse og til sidst skal "1" skiftes ud med en bevægelse eller en lyd.

Bonusforslag:
Hvis nogle grupper er dygtige, lad dem tælle til 5!

© FREDERIK NIM OG NANNA TJUSTRUP – 8 GRATIS BRAIN BREAKS

NERVESYSTEMET

Hvad
Hele klassen arbejder sammen, om at sende et 'håndtryk'.
Aktiviteten har et sjovt konkurrenceelement, hvor klassen skal prøve at slå deres egen tid.

Inddeling
Alle elever sammen opstillet i en halvmåneformation.

Instruktioner
Eleverne skal tage hinanden i hænderne. Der skal nu sendes et 'håndtryk' rundt i halvcirklen. Den yderste elever starter med at klemme den næste elev i hånden, den elev (der modtog klemmet) sender så klemmet videre ved at klemme den næste elevs hånd. Den sidste elev råber 'STOP' når han/hun modtager klemmet. Pointen er, at man ikke kan se, hvor langt klemmet er. Første gang tager det nok et sted imellem 20 sekunder og 1 minut.

Prøv at tage tid på de næste par runder. Det kan godt lade sig gøre, at føre klemmet igennem 28 elever på under 10 sekunder.

Bonus:
Prøv at lave en NEM serie/rytme af klem, der skal sendes rundt.
Eksempler: Hårdt, let, langt, kort klem.

© FREDERIK NIM OG NANNA TJUSTRUP – 8 GRATIS BRAIN BREAKS

CHIP OG CHAP

Inddeling
Del eleverne i par. Gerne så eleverne er trygge ved deres partner.
Lad eleverne slev bestemme, hvem der er Chip og hvem der er Chap (det har ingen betydningen).

Instruktioner:
Parrene skal nu stille sig i en rundkreds (Faktisk i 2 rundkredese - en inderkreds og ydre kreds).
Chap står inderst og Chip står lige bag ved.

Nu skal der siges kommandoer. Man kan mixe kommandoerne som man vil.

Eksempler på kommandoer:
- Under (imellem benene)
- Over (Den ene bukker sige, den anden hopper over)
- Runder om (Både venstre og højre)
- Op på (Hop op på ryggen)
- Jorden rundt (man løber hele vejen rundt om rundkredsen af elever tilbage til sin makker)

Husk også at mixe, så både Chip og Chap skal bevæge sig.

Kombiner gerne flere kommandoer. Eks: "Chap Jorden rundt og igennem Chip." Eller "Chip Under, over, under Chap".

Find gerne selv på andre Kommandoer.

Evt. lad en elev være kommandant.

© FREDERIK NIM OG NANNA TJUSTRUP – 8 GRATIS BRAIN BREAKS

AFSLAPPEREN

Hvad
En meditationsøvelse. Du, som lærer, skal fortælle, hvad eleverne skal gøre, husk at brug en rolig og monotomt stemmeleje.

Instruktioner
Prøv min rutine, men modificer den gerne, så den passer til din klasse.
Første gang øvelsen laves, holdes den lidt kort. Den kan blive længere og længere jo flere gange man prøver.

Alle elever starter med at rejse sig op.
"Luk øjnene. Lad hænder hænge ned. Lad fingrene hænge ned. Tag en dyb indånding igennem mund, mærk luften hele vejen ned i maven og pust ud af næsen. Bøj hoved let forover. Tag en dyb indånding og denne gang pust ud af munden.
Mærk hvordan hoved bliver tungere.
Lad skulderen falde ned. Mærk blodet der løber ned og varmer fingrene.
Mærk tommelfingeren. Mærk pegefingeren. Mærk langefingeren. Mærk ringefingeren. Mærk lillefingeren.
Tag en dyb indånding. Mærk hvordan brystet udvider sig og hvordan luften bevæger sig ned i maven.
Mærk nu dine fødder. Hvordan hælen rører gulvet. Og hvordan det yderste af foden ører gulvet."
OSV…

Bonus:
Der findes mange indtalte rutiner på nettet i forskellige længder - så kan man også selv deltage.

© FREDERIK NIM OG NANNA TJUSTRUP – 8 GRATIS BRAIN BREAKS

TÆL TIL 21

Hvad
Store grupper, der i fællesskab skal tælle til 21.

Inddeling
Del eleverne i 2 eller 3 store grupper. (Sådan ca. 8 – 12 elever pr. gruppe)

Instruktioner
Opgaven går ud på, at gruppen, i fællesskab, skal tælle til 21.
Der er ikke en rækkefølge på, hvem der starter eller, at det skal gå på tur. Hvis 2 eller flere elever siger det samme tal, på samme tid. Så starter man forfra.
Man må kun sige eet tal af gangen.

Så man stiller sig i en rundkreds. Læreren siger '1', nu er der en elev, der skal sige '2', så en '3' osv. Jo flere man er, jo svære er det!

Hvis det er for let, så prøv at tælle til 100.

© FREDERIK NIM OG NANNA TJUSTRUP – 8 GRATIS BRAIN BREAKS

HVEM SKAL STÅR HVOR?

Hvad
En sjov aktivitet, der kræver at hele klassen arbejder sammen, om at stille sig op i den rigtigt rækkefølge

Inddel
Hele klassen skal udføre opgaven i fællesskab.

Instruktion
Alle rejser sig op, og der gøres plads til, at alle eleverne kan stå på en lang række (Det gør ikke noget, at rækken slynger sig, eller er en halv måne)
Bed nu eleverne om, at stille sig på række efter alder. Når Eleverne mener de står korrekt, tjek igennem, ved at spørge en elev fra yngst til ældst - eller omvendt.

Prøv igen, men nu med skostørrelse.

Prøv nu igen, men nu skal det være efter højde, og denne gang må eleverne IKKE snakke. Kun gestikulere.

© FREDERIK NIM OG NANNA TJUSTRUP – 8 GRATIS BRAIN BREAKS

MOTORIK-CHALLENGE

Hvad
En aktivitet, der udfordrer elevernes balance, smidighed og bevægelse.

Inddel
Hele klassen laver først aktiviteten sammen, derefter i par eller mindre grupper.

Instruktion
Læren (eller en elev) er "kommandanten", alle andre er "kursist".
Kommandanten siger en bevægelse, hvorefter alle andre skal udføre det.
Nu siger kommandanten endnu en bevægelse, som bygges oven på den forrige.

Eksempelvis:
1. "Stå på et ben"
2. "Løft højre arm op i luften"
3. "Luk begge øjne"
4. Osv.

Hvem kan blive ved længest tid, uden at falde eller "miste" en bevægelse?

Prøv også at lade eleverne, i par, lave den sværeste serie bestående af 5 øvelser. Hvem kan lave den sværeste kombination?

© FREDERIK NIM OG NANNA TJUSTRUP – 8 GRATIS BRAIN BREAKS

DET blinde pletskud

Hvad
Med lukkede øjnene, skal man forøge at ramme 'plet'.

Inddeling
Alle elever laver aktiviteten hver for sig, men det er sjovt at kigge rundt i lokalet og se de andre.

Instruktion
Luk øjnene, stræk den ene arm ud til siden og strit med pegefingeren. Nu går det ud på, at se om man kan ramme lige midt på næsen med pegefingeren, uden at åbne øjnene.

Prøv også at strække begge arme og strit med begge pegefingre og forsøg at få pegefingrene til at ramme hinanden foran hovedet.

Hvis der skal udfordre mere, bed eleverne om at lave øvelsen, men på et ben.

Bonus
En kort aktivitet, som eleverne bliver bedre og bedre til. Stor effekt til at vise, at man bliver bedre, hvis man øver sig.

© FREDERIK NIM OG NANNA TJUSTRUP – 8 GRATIS BRAIN BREAKS