

| | GI SEKUNDET VIDERE |
|---------------|--|
| Mål | <ul style="list-style-type: none"> • Forbedre koordinasjon: Deltakerne skal kunne koordinere klapping og tramping i takt med gruppen. • Styrke samarbeid: Deltakerne skal øve på samarbeid og kommunikasjon i grupper for å følge rytmen og retningsendringene. • Utvikle rytmefølelse: Deltakerne skal utvikle en følelse for rytme og timing gjennom aktiviteten. • Forståelse av begreper: Deltakerne skal forbedre sin forståelse av begreper som "med klokken" og "mot klokken". |
| Materialer | Ingen materialer treng |
| Forberedelser | Ingen forberedelser |
| Beskrivelse | <p>Denne aktiviteten fokuserer på å bruke rytme og koordinasjon for å forbedre deltakernes samarbeidsevner og forståelse av begreper som "med klokken" og "mot klokken". Aktiviteten hjelper deltakerne med å utvikle rytmefølelse og reaksjonsevne på en morsom måte.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gruppeinndeling: Deltakerne står i en sirkel. De tramper sakte, 60 slag i minuttet, på stedet. En klapp skal gis videre med hvert slag/steg. Deltakeren ser på personen på venstre side mens han klapper en gang, og personen som klappen er rettet mot, klapper deretter en gang til personen til venstre for seg, osv. 2. Retningsendring: Bruk begrepene "med klokken" og "mot klokken". Når noen klapper to ganger, endres retningen: Hvis du gikk med klokken, går du mot klokken fra nå av. 3. Hopp over: Når noen slår på sin egen brystkasse, hopper man over neste person. 4. Telling: Tell alltid til 4 sammen og hopp deretter over det andre "sekundet"; du "tenker" sekundet, men du hører det ikke. Hvis du teller stille, blir det enda mer spennende. |
| Variasjoner | <p>For å gi en variasjon til aktiviteten, kan du inkludere en konkurranseaspekt:</p> <p>Konkurranse: Del deltakerne inn i lag og gi hvert lag en tidsbegrensning for å utføre klapping og tramping med retningsendringer. Lagene konkurrerer om å følge rytmen og</p> |

| | |
|------------------|--|
| | <p>retningsendringene mest nøyaktig.</p> <p>Presentasjon: Etter at tiden er ute, presenterer hvert lag sine ferdigheter for resten av klassen. Diskuter hvordan de fulgte rytmen og retningsendringene og hva de lærte av prosessen.</p> <p>Refleksjon: Be deltakerne skrive en kort refleksjon om hva de har lært fra aktiviteten og hvordan de kan bruke denne kunnskapen i fremtiden.</p> |
| Avslutning | Snakk om hva de har lært av denne aktiviteten. (Fokus, rytme, koordinering, nye ord/begreper, etc.) |
| Tips | Ta det rolig! |
| Antall deltakere | Store grupper Små grupper |
| Byggesteiner | Kropp, bevegelse og sanser Teamarbeid og styrking |
| Type aktivitet | Aktiviserende Teambuilding |
| Varighet | 15 min |