

## Åben hal og sal

I vinterhalvåret kan det være en rigtig god idé at lave en ordning, så eleverne kan bruge en hal eller en sal til fysisk aktivitet i frikvarteret. Mange skoler har gode erfaringer med den ordning.

Nedenfor er nogle ting I skal overveje, inden I går i gang:

- Det er vigtigt, at hallen/salen er åben, når eleverne får frikvarter. Skal de stå og vente lang tid på en lærer med en nøgle, bliver det ikke en succes.
- Det vil være smart at inddele hallen/salen i to eller tre zoner, så der er plads til flere typer af aktiviteter.
- Sørg for at der er rekvisitter med i hallen/salen – brug Trivselstasken.
- For at komme hurtigt i gang, kan man på forhånd planlægge, hvad der skal ske i hallen/salen den pågældende dag. Inddrag eleverne i den planlægning.

### Forslag til aktiviteter

Hvis I har tre zoner i en hal opdelt med spærrenet er her nogle forslag til aktivitetstyper, så der er noget for alle:

**Zone 1:** Brug rekvisitterne fra Trivselstasken. Brug evt. stregerne i hallen til ost eller find på andre lege på stregerne.

**Zone 2:** Stikbold, høvdingebold, kædefange, hajer-og-guldfisk eller en helt anden leg. I kan også prøve at spille stikbold i hold, så flere er med i fællesskabet:

#### Massemord:

- Deltagerne er delt på to hold, brug markeringstrøjer
- Banen kan have varierende størrelse, på banen må der gerne stå forskellige ting man kan gemme sig bag f.eks. boldvogne, plinte o.lign.
- Internt på holdene spiller man sammen om at dræbe modstanderne
- Når man har bolden, skal man stå stille, når man ikke har bolden, må man bevæge sig på banen
- Når man er ramt, sætter man sig ned; man kan blive fri enten ved at den, der ramte én dør, man får fat på bolden eller en medspiller befrier én ved at kaste bolden hen til den, der er død
- Spillet slutter, når alle på det ene hold er døde.

**Zone 3:** Et traditionelt boldspil som volley, basket eller fodbold.