

Aktivitetsforslag

Mimelek

- Skriv ned alle idrettene som er representert av de lesende rollemodellene fra både sesong 1 og sesong 2 på lapper, la elevene trekke og mime.
- Friidrett: løping, hekk, stafett
- Bryting
- Skihopping
- Tikamp: 100m, lengdehopp, kulestøt, høydehopp, 400m, 110m hekk, diskoskast, stavkast, spydkast og 1500m
- Håndball
- Fotball
- Boksing
- Dødsing
- Hockey

Barneleker

- Hauk og due nevnes som noe som ga lek og inspirasjon for aktivitet av Markus Rooth. La elevene trekke fram egne barndomsminner som de kan lage en aktivitet av og gjennomføre deler av gymtimen.

200m bok / 400m bok

- Elevene leser bok mens de går 200m/400m. Hvem klarer å lese flest ord på distansen uten å stoppe opp.
- Eleven som fullfører distansen og har lest flest ord vinner.

Leseboksing

- I boksing varer én runde 2 minutter (kvinner) og 3 minutter (menn).
- Gjennomfør intervallesing, hvor elevene løper 2 minutter, hvil 1 minutt, lese 2 minutter, hvil 1 minutt, løp 2 minutter, les 1 minutt. En vanlig boksekamp varer fra 4-12 runder, velg lengde selv.

Stillelesing

- Elevene har hver sin bok de leser i, når de selv tror de har lest i fem minutter skal de rekke opp hånden. De som er nærmest rett tid er videre til neste runde (halver elevgruppen per runde).

- Hver runde kortes ned med 1 minutt, og elevgruppa som leser halveres i hver runde til det er én vinner igjen.
- Diskuter etterpå hvor vanskelig det var å gjette tiden, om de syntes det opplevdes kort eller lenge.

Parlesing - kondisjonslesing

- Les 2 minutter, fortell partneren om hva du akkurat har lest i 30 sekunder før dere bytter.
- Gjenta så mange runder dere ønsker.

Hekkeles

- Bygg hinder med bøker, løp og hopp over dem.
- Lag en boklabyrint.

Lesende rollemodeller

Hvis dere ser videoene med lesende rollemodeller kan du la elevene finne på sin egen aktivitet for gymtimen/aktivitetsdagen som de synes både involverer lesing og fysisk aktivitet.