

# Giv forslag til øvelser

Du skal komme med forslag til, hvilke øvelser I kan lave i en aktiv pause i klassen



**I skal bevæge jer i mindst 10 min. og få pulsen op.**

Lav sammen med en kammerat forslag til mindst 4 forskellige øvelser, som I kan lave med resten af klassen i en aktiv pause. Målet med øvelserne er at få pulsen op og få bevæget hele kroppen.

Beskriv og tegn øvelserne.

Optag evt. videoer af, hvor I viser øvelserne, og hvor klassen afprøver øvelserne.

Udfyld skemaet.

Navn på øvelse	Beskrivelse	Ting, man evt. skal bruge	Hvor længe skal man lave øvelsen?	Tegning af øvelsen
1:				
2:				
3:				
4:				