

UTHOLDENHET

- ❖ **Hva kan skje om vi holder ut selv om vi har lyst til å gi opp? Hvordan tror du det vil føles?**
- ❖ **Det er mange måter å holde ut på. Er du en utholden person? På hvilken måte?**
- ❖ **Hvor lenge kan du og familien din stå i 90-graderen?**

*Oppgaver laget av barn og unge i
Ramnes private barnehage, Kirkevoll skole og Ringshaug skole*

Det er når vi holder ut selv om vi har lyst til å gi opp

SMART oppvekst

© SMART OPPVEKST

UTHOLDENHET

- ❖ **Viser du utholdenhet i barnehagen/på skolen/på jobb? Fortell.**
- ❖ **Når viste du utholdenhet sist? Hva skjedde?**
- ❖ **Har du vist utholdenhet i sport før? Fortell.**

*Oppgaver laget av barn og unge i
Ramnes private barnehage, Kirkevoll skole og Ringshaug skole*

Det er når vi holder ut selv om vi har lyst til å gi opp

SMART oppvekst

© SMART OPPVEKST

UTHOLDENHET

SMART oppvekst

- ❖ **Hva er det vanskeligste du har gjennomført hvor du virkelig måtte vise utholdenhet?**
- ❖ **Hvor langt løper en fotballspiller i snitt i løpet av en 90 minutters fotballkamp?**

10 - 12 km.

© SMART OPPVEKST

*Oppgaver laget av barn og unge i
Ramnes private barnehage, Kirkevoll skole og Ringshaug skole*

Det er når vi holder ut selv om vi har lyst til å gi opp

