VI KICKSTARTER FEBRUAR MED QUIZ OG BEVEGELSE!

KLARER DERE EN QUIZ OG EN AKTIVITET HVER DAG? LØS QUIZEN 2 og 2. SKRIV NED SVARENE PÅ EN LAPP. LÆREREN GÅR GJENNOM FASITEN TIL SLUTT I FELLESSKAP ETTERFULGT AV EN KORT AKTIVITET. DET ER GØY Å RØRE SEG! LYKKE TIL!

|  |  |
| --- | --- |
| 1. februar
 | Quiz om kroppen (13 spørsmål)[Kviss: Hva kan du om kroppen? - Superkroppen – NRK Kultur og underholdning](https://www.nrk.no/kultur/kviss_-hva-kan-du-om-kroppen_---superkroppen-1.15334940)Etter Quizen – ta så mange pushups du klarer (vanlig eller på knærne) |
| 1. februar
 | Hva skjedde i nyhetsåret 2022? Hva husker du? (17 spørsmål)[Hva kan du om nyhetene fra 2022? – NRK Super](https://nrksuper.no/ukategorisert/hva-husker-du-fra-nyhetsaret-2022-13890)Etter quizen – stå i 90 grader`n så lenge du klarer |
| 1. februar
 | Den store MESSI quizen (11 spørsmål)[Den store Messi-kvissen! – NRK Super](https://nrksuper.no/ukategorisert/den-store-messi-kvissen-14071)Etter quizen – Stå slå lenge du klarer i planken |
| 6. februar | 8 kjappe om fotball (8 spørsmål)[Åtte kjappe om fotball-VM! – NRK Super](https://nrksuper.no/kviss/atte-kjappe-om-fotball-vm-14067)Etter quizen – Ta så mange situps du klarer |
| 7. februar | Er du en fortnite ekspert? (10 spørsmål)[Er du en Fortnite-ekspert? – NRK Super](https://nrksuper.no/kviss/er-du-en-fortnite-ekspert-13899)Etter quizen – Ta så mange spensthopp du klarer |
| 8. februar | Hva kan du om dans? (10 spørsmål)[Hva kan du om dans? – NRK Super](https://nrksuper.no/kviss/kviss-hva-kan-du-om-dans-13813)Etter quizen – Prøv å ta piruetter (kanskje noen som går på dans kan vise en piruett?) |
| 9. februar | Hva kan du om Roblox? (10 spørsmål)[Hva kan du om Roblox? – NRK Super](https://nrksuper.no/kviss/hva-kan-du-om-roblox-13910)Etter quizen – Ta høye kneløft i 45 sekunder |
| 13. februar | Hva kan du om Ukraina? (10 spørsmål)[Kva kan du om Ukraina? – NRK Super](https://nrksuper.no/ukategorisert/kva-kan-du-om-ukraina-13874)Etter quizen – Dans just dance Gangnam Style[[Just Dance 4] Psy - Gangnam Style (DLC) - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=AV1biKT426I) |
| 14. februar | Hva kan du om gaming? (10 spørsmål)[Hva kan du om gaming? – NRK Super](https://nrksuper.no/ukategorisert/kviss-hva-kan-du-om-gaming-13759)Etter quizen – Ta 50 knebøy |
| 15. februar | Hva kan du om å sy? (10 spørsmål)[Hva kan du om å sy? – NRK Super](https://nrksuper.no/ukategorisert/kviss-hva-kan-du-om-a-sy-13708)Etter quizen – Dans fugledansen i klasserommet[Fugledansen (kyllingversjon) - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=3fWg14S4gYI) |
| 16. februar | Hva kan du om Premier League? (10 spørsmål)[Hva kan du om Premier League? – NRK Super](https://nrksuper.no/kviss/hva-kan-du-om-premier-league-13945)Etter quizen – Dans jenka på rekker på 3 eller 4 i klasserommet[Jenka - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=GonCX8zD99A) |
| 17. februar | Hva kan du om olympiske leker? OL? (10 spørsmål)[Hva kan du om olympiske leker? – NRK Super](https://nrksuper.no/kviss/kviss-hva-kan-du-om-olympiske-leker-13765)Etter quizen – Øv deg på å ta «bølgen» med kroppen[Dagens fysiske utfordring 22 - Bølgen - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=ykEMHfdZGm8) |
| 27. februar | Quiz om kroppen (5 spørsmål)[NRK Superkroppen – quiz om hele kroppen – NRK Skole – Lærerike programmer og klipp](https://www.nrk.no/skole/nrk-superkroppen-_-quiz-om-hele-kroppen-1.15443637)Etter quizen – Ta hode-skulder-kne og tå 3 ganger (raskere for hver gang) |
| 28. februar | Hva kan du om minecraft? (9 spørsmål)[Hva kan du om Minecraft? – NRK Super](https://nrksuper.no/ukategorisert/hva-kan-du-om-minecraft-13895)Etter quizen – Løft stolen din over hodet 10 ganger |