



# FISKEN I RØDE HAVET

Fisken i det røde havet er en gammel, tradisjonell lek som kan gjennomføres både ute og inne gymsal eller annet stort rom.

## ► UTSTYR:

Krever ikke noe utstyr

## ► PASSER FOR:

Alle elever på alle trinn  
Kan tilpasses deltakere  
med bevegelsehemninger  
ved at en gjennomfører  
øvelsen ved å gå.



## FYSISK AKTIVITET I SKOLEN

Målet med FYSAK er økt fysisk aktivitet, varig bevegelsesglede og økt trivsel hos alle ungdomsskoleelever. Ressursbanken er støttet av Sparebankstiftelsen DNB



# GJENNOMFØRING

## ORGANISERING

Ett av barna er «fisken i det røde hav» og stiller seg i enden av området der leken skal være. En annen må være hai som skal fange, denne stiller seg på midten av området. Alle de andre barna stiller seg langs en linje i den andre enden av området.

Så roper barna som står samlet:

“Fisken i det røde havet,  
hvilken farge må vi ha  
for å komme over,  
selv om fisken sover?”

“Fisken i det røde hav” som står i enden av området, roper en farge, og de som har denne fargen på klærne sine, kan gå fritt over, mens de andre må prøve å komme seg over uten å bli tatt av haien. De som blir tatt, blir hai og blir med på å fange resten.

Leken fortsetter til én er igjen. Denne kan da være “fisken i det røde hav” i neste omgang og bestemme hvilke farge som skal ropes opp.



## VARIASJON

### FYSAK-MATERIELL

Fysak-aktiviteter og materiell for nedlasting på: [www.fysak.net](http://www.fysak.net)