

Hei alle superhelter!  
Bra jobbet med forrige ukes oppdrag.



Men vi er fortsatt ikke ferdig!

AKS har nå blitt et spion hovedkvarter! Vi trenger spioner for å utføre de neste oppdragene. Dere skal få 3 nye oppdrag hverdag.

### **Oppdrag 1: Limbo**

Alt du trenger her, er en langkost. To holder stangen, mens den tredje prøver å komme seg under. Den beste teknikken er bakoverlent med bred benstilling. Stokken senkes laver og lavere for hver runde, og kommer du borti eller dette på ryggen, er du ute av dansen, eller leken. Sett gjerne på noen fengende rytmer og dans i vei.

### **Oppdrag 2: Zumba party**

<https://www.youtube.com/watch?v=FHo9QaJ1DyI&feature=youtu.be&fbclid=IwAR362PbU-JTagsiG1SaHrrHRKO4uWin2q8ysGQ6v4NF8OocWDlnzXzZTD38>

## Ekstra oppdrag: Gjør to aktiviteter hverdag

<p>Lag en liste over ting du kan gjøre for å glede deg selv</p> 	<p>Ring til noen i familien din</p> 	<p>Gjør noe for deg selv som gjør deg glad.</p> 	<p>Ring til en i klassen som du vanligvis ikke snakker med.</p> 
<p>Ring en venn</p> 	<p>Finn et ark og lag billetter til hjemmekino for hele familien.</p> 	<p>Spill et spill med noen i familien.</p> 	<p>Forbered en forestilling for familien.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dans</li> <li>- Sang</li> <li>- Skuespill</li> </ul> 
<p>Les eller lytt til en bok sammen med noen hjemme</p> 	<p>Gi et kompliment til noen i familien din</p> 	<p>Ring en klassevenn</p> 	<p>Gjør noe for deg selv som gjør deg glad.</p> 
<p>Lag et hyggelig kort til en i familien din</p> 	<p>Lag en tegning og legg den i postkassen til en nabo</p> 	<p>Gjør det litt hyggelig rundt bordet og lag en hjemmekafe til familien.</p> 	<p>Ring til noen som blir glad for å høre stemmen din.</p> 