

**AKTIVITET**

Eleverne indgår i et adventurerace, hvor deltagerne gennem hele løbet er på hjul

**Nøgleord:**

- Samarbejde
- Holdets styrker og udfordringer – fysisk, mentalt, socialt
- Individ vs. gruppe

**Lokalitet:** Store stier i byer, parker, skov og strand. Gerne steder som er naturskønne og seværdige og med ingen eller minimal trafik. Husk at man ikke selv må lave stier

**Tid:** 1-6 timer afhængig af alder, niveau, og formål med løbet (fysisk, psykisk, socialt)

**Antal elever:** Min. 20 elever og gerne mere end 1 arrangører

**LÆRINGSMÅL****Eleverne:**

- kan samarbejde i gruppen
  - har viden om holdets styrker og udfordringer
  - har viden om hhv. individets betydning og holdets betydning
  - har viden om at konkurrere som hold
- (FFM Idræt A1 5.-9. kropsbasis og natur og udeliv, IR 5.-9. Samarbejde og ansvar, Idrætten i samfundet, KTT 5. fysisk træning)

## SIKKERHED

- Bær relevant beskyttelsesudstyr til de valgte discipliner. Se fx læringskort FH 01 om beskyttelsesudstyr
- Forsøg at lave ruter på så lidt befærdede områder som muligt
- Forsøg at lave ruterne til højresvingsruter, så kryds af veje undgås

## FORBEREDELSE

Benyt gerne en række læringskort i FH serien inden dette læringskort tages i brug

### Udstyr og materialer

Afhænger af den specifikke tilrettelæggelse, men som udgangspunkt kan følgende være nyttigt:

- Kegler, tov, papir, minestrimmel/afspærringsbånd, blyant, mobiltelefoner, rulleskøjter, skateboard, cykler/mountainbikes (MTB), løbehjul osv.

### Organisering

- Grupper à 4 til 6 elever. S sammensætningen af holdet er vigtigt og kan være en del af opgaven, som løses sammen med eleverne

## FREM GANGSMÅDE

1. Start med simple opgaver og gerne opgaver, hvor holdet er i centrum. Fx holdet skubber på skift hinanden på et skateboard rundt på en afgrænset bane
2. Tænk i forskellige hjul typer for at udfordre elevernes fysiske forudsætninger. Fx holdet skal køre fra A-B-A, hvor de skal køre på hhv. løbehjul, cykel, wheelys, skateboard. Man må gerne bytte undervejs
3. Arbejd med både individ og gruppe. Fx alle på holdet kører banen rundt på rulleskøjter, og tiden stopper, når alle er i mål. Anden gang vælger holdet én, der kører banen rundt på tid
4. Naturen er en fantastisk ramme til afvikling af løbet. Fx holdet skal på MTB forcere "de syv høje", halvdelen løber, og halvdelen kører MTB
5. Vær hele tiden opmærksom på, at både det samarbejds mæssige og det tekniske har en god kvalitet. Vær også opmærksom på, at det balancemæssigt udfordrende og det fysisk anstrengende har kvaliteter
6. Gør det klart, at man i gruppen kan hjælpe hinanden, fx kan de mest konditions stærke løbe mest, når de laver "bike and run", hvor der kun er cykler til halvdelen af holdet

## EVALUERING

- Italesæt sammen med eleverne den fælles oplevelse, de har været igennem
- Spørg eleverne ind til det at skulle samarbejde fx hvordan kunne de hver især bidrage til den fælles præstation? Hvordan bakkede de hinanden op, når det var hårdt?

## TEGN PÅ LÆRING

### Eleverne:

- formår at samarbejde om løbets øvelser
- formår at finde de enkelte teammedlemmers styrke og anvende det i forbindelse med afviklingen af løbet (nogle hold)
- viser i tale og handling, at der skal være plads til både individet og fællesskabet under afvikling af adventure race på hjul (nogle)

