

**AKTIVITET**

- Løb en tur på fælles ski
- Gruppen skal arbejde sammen om at komme fra start til mål ved at gå i takt på dele-ski
- Hold balancen og hjælp hinanden

**Lokalitet:** Udendørs jævnt græsareal, gerne med variationsmuligheder i terræn

**Antal elever:** 8-28 pr. lærer/pædagog

**Tid:** 45 minutter

**LÆRINGSMÅL****Eleverne:**

- kan overskue en opgave og bryde den ned i mindre bestanddele
- kan fordele de enkelte bestanddele af opgaver til alle i gruppen
- kan bidrage til at løse opgaven med at koordinere og balancere i en fælles rytme



#### SIKKERHED

- Bind ikke fødder fast til skiene/brædderne
- Undgå at sno eller binde reb om hænder
- Undgå at løbe på stejle skråninger

#### FORBEREDELSE

- Ski konstrueres på stedet ved at reb bindes rundt om brættet, hvor hver person står
- Lav en bane der skal gennemføres på tid

#### Udstyr og materialer

- 2 brædder der er min. 15-20 cm bredde. Længden af brædderne skal være ca. ½ meter pr. person.
- 1 reb á ca. 2 meter pr. deltager
- Evt. genstande til at markere banen

#### Organisering

- 4 – 5 elever i hver gruppe

#### FREM GANGSMÅDE

Få eleverne til at gennemføre de forskellige baner. Start med de lette baner og øg sværhedsgraden

- (Meget let) Grupper med 4-5 elever på hvert sæt ski – gå fra A til B
- (Let) Større grupper – gå frem og vend om top
- (Svær) Slalom bane og kapløb – kun reb til forreste og bagerste person (tip: hold personen foran på skuldrene)
- (Meget svær) Slalom baner i terræn og med forhindringer, som skal passeres fx gren som ikke må røres – hver anden står med ryggen til. Skrående terræn øger sværhedsgraden

**NB!** Få deltagerne til selv at være med til at justere banerne

#### EVALUERING

##### Samtale med eleverne:

- Hvordan fandt og holdt I rytmen? (Fælles rytme gør det lettere at komme rundt)
- Hvordan kan man hjælpe hinanden med at holde balancen og rytmen? (Støtte hinanden, lav aftaler og giv kommandoer: "højre-venstre-højre-venstre...")
- Findes der i virkeligheden tandem-ski?

#### TEGN PÅ LÆRING

##### Eleverne:

- har fundet rytmen sammen
- finder rytmen let igen på en ny bane
- svære baner løber eleverne let i gennem
- falder ikke mere
- gennemfører hurtigt banen i nye grupper
- kan forklare hvad der kendetegner et godt samarbejde i denne aktivitet
- kan demonstrere og forklare, hvordan de kan arbejde sammen om balance og rytme
- kan justere og tilpasse banerne/opgaverne, så de er tilpas udfordrende og "sjove"

