



PRØV GRÆNSER I NATUREN - NATURUDFORDRINGER

9

Brug naturen som træningsrum og øvelokale. Øvelse gør mester, og eleverne kan lave små udfordringer, hvor de øver sig på noget bestemt, som er godt at kunne i naturen: At få øje på noget, at bevæge sig eller tegne noget i naturen.

Naturen er et oplagt sted til motorisk træning og kropslige oplevelser, men der er mange forskellige færdigheder, der kan trænes, og mange forskellige måder at udfordre sig selv på i naturen. Omgivelserne indbyder til mange former for træning, men det er vigtigt, at det foregår i et trygt socialt rum, hvor det er i orden at prøve ting af, og at det også er i orden, hvis det ikke lykkes med det samme. Øvelse gør mester, og gentagelser er også en god ting, når man færdes i naturen. I denne aktivitet er der valgt tre forskellige færdigheder, eleverne kan vælge at træne og udfordre sig selv og hinanden på:

- Få øje på noget i naturen
- Bevæg dig i naturen
- Tegn noget i naturen

Målet er, at eleverne får tillid til egne evner, når de får tid og rum til at stille sig selv og hinanden udfordrende opgaver, og måske kaster de sig ud i noget, de ikke har prøvet før.

SÅDAN ARBEJDER I MED AKTIVITETEN I NATUREN

Vælg et sted med god plads og muligheder for varierede aktiviteter. Fordel eleverne i grupper efter hvilket område, de gerne vil udfordres på: Skarpsyn, bevægelser eller tegneevner. Opfordr eleverne til at prøve noget nyt og måske vælge et af de områder, de gerne vil blive bedre til. Måske kan I skifte områder undervejs.

Giv eksempler på udfordringer inden for områderne. Fx finde tre røde ting, få øje på en svamp eller finde forskellige former eller mønstre. At løbe op ad en bakke på tid, at stå musestille, eller at gå fra sten til sten uden at røre jorden. At tegne en bladform eller et landskab eller blindtegning, hvor man tegner uden at se på papiret, kun på motivet.

Del eventuelt op i endnu mindre grupper/makkerpar og lad eleverne selv finde på udfordringer til hinanden. Når den ene stiller en udfordring, kan den anden enten:

- A)** Acceptere med tommel op = "det kan jeg let" - Udfordringen prøves.
- B)** Afvise med tommel ned = "det er for svært" - Udfordringen må ændres.
- C)** Acceptere med hånden holdt vandret = "det ved jeg ikke, om jeg kan" - Udfordringen prøves.

Byt og fortsæt med flere forskellige udfordringer.

Materialer

- Papir og blyanter til tegninger
- Evt. kopierede aktivitetsark



HER ER SELVE AKTIVITETEN

Giv udfordringer og øv jer i naturen

I skal give hinanden udfordringer i naturen. Det skal enten handle om at:

- Få øje på noget i naturen
- Bevæg dig i naturen
- Tegn noget i naturen

Find på opgaver til hinanden på skift.

Prøv at ramme noget, som ikke er alt for let eller svært, men en ægte udfordring.

Giv det tre forsøg med at løse udfordringen, så I selv er tilfredse.

Når den ene stiller en opgave, kan den anden enten:

- A) Acceptere med tommel op = "det kan jeg let" - Udfordringen prøves.
- B) Afvise med tommel ned = "det er for svært" - Udfordringen må ændres.
- C) Acceptere med hånden holdt vandret = "det ved jeg ikke, om jeg kan" - Udfordringen prøves.



**I har løst opgaverne, når I har:
 Givet hinanden udfordringer, prøvet dem flere gange og
 svaret på spørgsmålene.
 Hvis der er tid, kan I give hinanden flere udfordringer.**

Se jer omkring det sted, hvor I skal lave udfordringer til hinanden.



Observer og beskriv

Hvor i naturen skal jeres udfordringer laves?

Hvilke opgaver kan I finde på, hvor I enten træner at få øje på noget, træner bevægelser eller træner at tegne?

Brug naturen omkring jer til opgaverne.

Beskriv opgaven.

Giv hinanden udfordringer på skift. Hjælp hinanden med gode råd til at løse dem.



Undersøg / praktisk arbejde

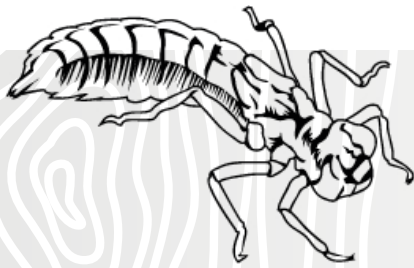
Kan I få bedre resultater ved at øve?

Er I gode til at finde opgaver, der hverken er for svære eller for lette?

Hvor mange af opgaverne klares i 1. forsøg? (Så er det nok for let).

Hvor mange i 2. eller 3. forsøg? (Så virker det at øve sig).

Hvor mange klares slet ikke? (Så er det nok for svært lige nu).



Dine naturoplevelser

Prøv grænser i naturen

Hvad fik du øvet dig på?

Hvad blev du bedre til?

Har du prøvet at træne at få øje på noget i naturen før?

Har du løbet eller klatret i naturen?

Har du tegnet noget ude i naturen?

? Tænk over

Hvornår kan det være en fordel at være god til at få øje på noget? (Både for mennesker og for dyr).

Hvornår kan det være en fordel at kunne bevæge sig hurtigt eller kunne klatre? (Både for mennesker og for dyr).

Hvornår er det en fordel at være kreativ og kunne efterligne noget? (Både for mennesker og for dyr).

Forestil dig

Forestil dig at bruge naturen som øvelokale.

Hvad vil du gerne øve dig på i naturen?

Hvor og hvordan vil du træne det?

