

AKTIVITET

- Få hele gruppen over/under eller igennem det "Elektriske hegn"

Lokalitet: Skolegård, bypark eller skov

Tid: 10 - 45 minutter

Antal elever: 4 - 24 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL

Eleverne:

- kan bevæge sig som en gruppe uden at slippe hinandens hænder
- kan holde balancen
- kan passere det "Elektriske hegn"
- kan rådgive hinanden
- kan udtænke en rækkefølge for, hvordan gruppens medlemmer passerer det "Elektriske hegn" bedst

SIKKERHED

- Vær opmærksom på at løfte hensynsfuldt
- Tjek, at der ikke ligger skarpe genstande under "hegnet"

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- Et reb på 8 meter

Organisering

- Montér et "hegn" af et reb ved at binde det stramt op mellem to træer. Start med et reb i knæhøjde
- Fordel eleverne i grupper af 4 til 15 deltagere

FREM GANGSMÅDE

1. Gruppen skal prøve at komme over eller under "hegnet" uden at røre det
2. Gruppen skal være i fysisk kontakt med hinanden under hele aktiviteten (fx holde hinanden i hænderne). Ingen må på noget tidspunkt bryde den fysiske kontakt. Hvis "hegnet" berøres eller kontakten brydes, skal hele gruppen begynde forfra

Varier øvelsen

- Reducer eller øg højden af "hegnet"
- Indfør dobbelt "hegn"
- Prøv med skrående underlag
- Varier formen på gruppen, lad fx elevgruppen danne en cirkel
- Øg antallet af personer i de grupper, der skal over hegnet

Inddrag eleverne i formulering af udfordringer

EVALUERING

Eleverne diskuterer spørgsmålene i grupperne:

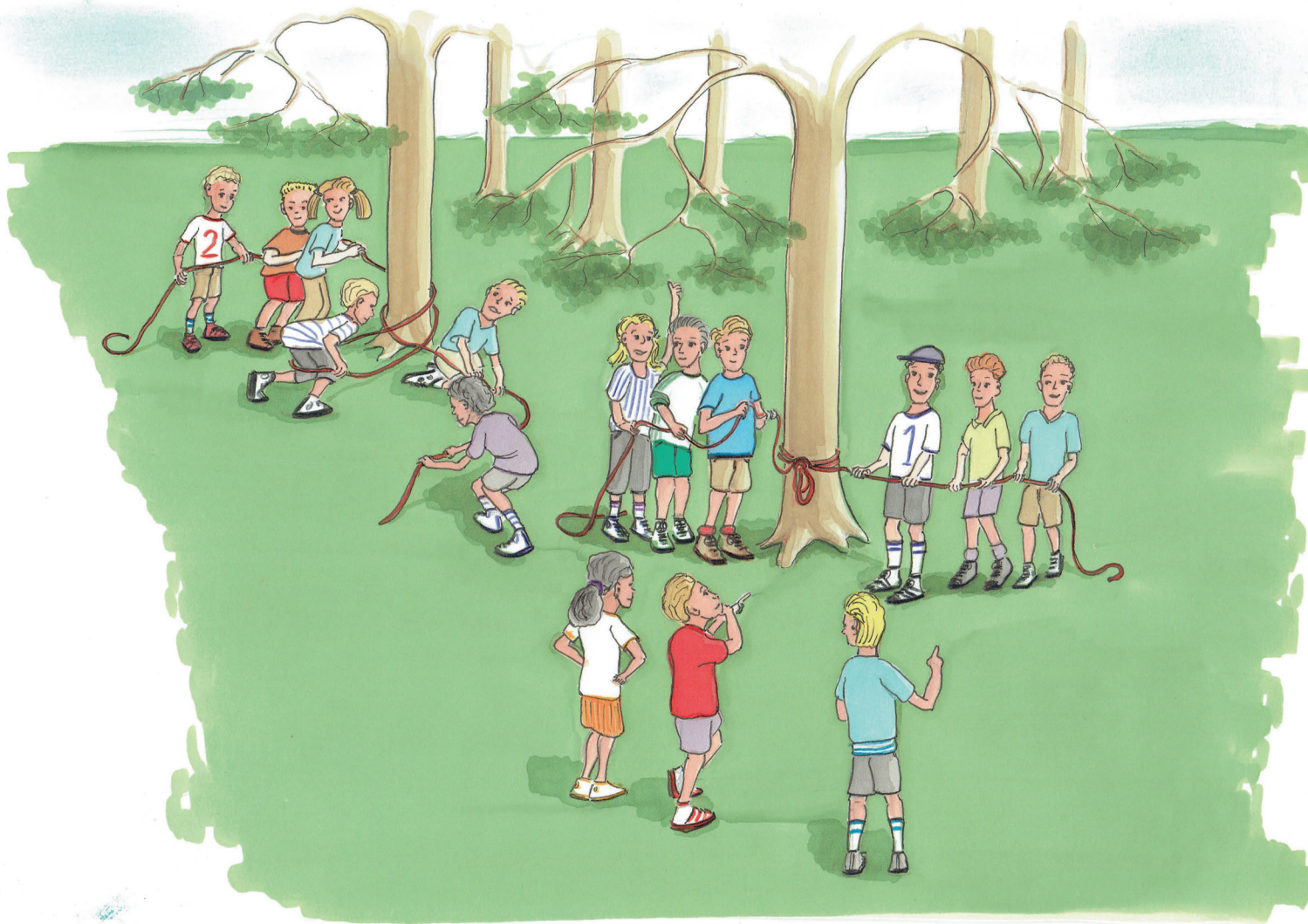
- Planlagde I, hvem der skulle lede aktiviteten?
- Er der forskellige måder at hjælpe personer over "hegnet" på?
- Hvad var afgørende for hurtigst at kunne passere hegnet?
- Hvad ville gøre øvelsen lettere/sværere?

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- lytter til ideer og instruktioner/vejledning
- giver entydige beskeder
- ved, hvornår andre har brug for støtte
- hjælper hinanden og er ansvarlige over for gruppen



**AKTIVITET**

- Før et reb rundt om et træ og bind en knude, mens alle i gruppen holder fast i rebet med begge hænder

Lokalitet: Jævnt areal med træer

Tid: 10 - 20 minutter

Antal elever: 8 - 24 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan tage ansvar for at gennemføre aktiviteten
- kan tage initiativ og vise handling
- kan binde en knude ved fælles hjælp
- kan lægge en strategi for gennemførelse af aktiviteten
- samarbejder med andre for at opnå tydelige mål

SIKKERHED

- Træk ikke hårdt i rebet
- Flyt nedfaldne grene under træet inden start

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- Et tov på mindst 10 meter pr. gruppe
- Et stort træ pr. gruppe

Organisering

- Inddel eleverne i grupper af 8 – 10 elever

FREMGANGSMÅDE

1. Gruppen starter ved træet
2. Gruppen lægger en plan for at gennemføre aktiviteten
3. Alle i gruppen tager fat i tovet med begge hænder. Ingen må slippe tovet før aktiviteten er gennemført
4. Gruppen binder tovet rundt om træet og slutter af med at binde en knude
5. Når gruppen har bundet en knude, tilkaldes et andet hold for at binde knuden op

Variation

- Opvarmning: Lav forskellige geometriske former med tovet, hvor alle fortsat holder i tovet fx retvinklet trekant, kvadrat m.m.
- Sæt tidsbegrænsninger på øvelsen
- Bind specifikke knob fx råbåndsknob eller dobbelthålvstik
- Brug et meget langt reb
- Lav holdene større

EVALUERING

Eleverne diskuterer i grupper:

- Planlagde I, hvem der skulle lede aktiviteten?
- Er der forskellige måder at træffe fælles beslutninger på?
- Hvilken forskel gjorde længden på rebet?
- Hvilken forskel gjorde antallet af deltagere i gruppen?

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- udvikler ideer og forklarer dem til andre
- bidrager til, at gruppen træffer fælles beslutninger
- lytter til andre og følger instruktioner





AKTIVITET

- Husk en puslespilsbrik, gennemløb en rute og saml puslespillet

Lokalitet: Udendørs på en bakke

Tid: 10 - 45 minutter

Antal elever: 3 - 25 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL

Eleverne:

- kan finde en fælles strategi for at løse aktiviteten
- kan bevæge sig fysisk, mens de husker, hvor deres brikker til puslespillet skal lægges
- kan kommunikere non-verbalt om aktiviteten
- kan holde koncentrationen trods forhindringer

SIKKERHED

- Ingen sikkerhedsrisiko

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- Et puslespil med brikker i forskellige farver og former pr. gruppe
- Et reb eller snor på 3-4 meter pr. gruppe

Organisering

- 3-5 elever i hver gruppe. Mange grupper kan arbejde parallelt
- For foden af bakken lægges et billede af puslespillet. Halvvejs oppe ad bakken placeres rebet på tværs. Øverst på bakken fordeles brikkerne vilkårligt mellem hinanden

FREMGANGSMÅDE

Gruppen informeres om aktiviteten:

1. Gruppen starter for foden af bakken
2. Gruppen får 5 minutter til at se et billede af puslespillet og til at aftale, hvordan opgaven løses
3. Aktiviteten sættes i gang
4. Hele gruppen løber mod toppen af bakken. Når de passerer snoren, må de ikke tale sammen længere. Hvis der tales, skal hele gruppen ned for foden af bakken igen og begynde forfra
5. Når puslespillet er samlet på toppen af bakken, er aktiviteten slut (start med et let puslespil, dvs. få brikker og et motiv, der er let genkendelig og nemt huskes)

Variationer

- Indfør begrænsning på, hvor mange gange gruppen må løbe tilbage og se "facit"
- Indfør tidsbegrænsning
- Brug forskellige puslespil med forskelligt antal brikker, størrelse brikker, motiv, mv.
- Indfør fysiske forhindringer på ruten
- Indfør mentale forhindringer på ruten fx regneopgaver eller tekster, der skal læses højt
- Erstat puslespillet med en model, der skal bygges i 3-D fx LEGO

EVALUERING

Eleverne diskuterer i grupper:

- Hvordan gik det?
- Havde det betydning for jeres hukommelse, at I skulle bevæge jer?
- Betød forhindringerne noget?
- Hvordan fandt I frem til en løsning?
- Hvad fungerede godt?
- Hvad kunne have været bedre?

I fællesskab udvikles der ideer til, hvad der kan understøtte visuel hukommelse

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- tager ansvar for at gennemføre aktiviteten
- ved, at alle i gruppen har en betydning for opgaveløsningen
- kender betydningen af, at være grundig fra start
- kan både være aktive mentalt og fysisk samtidig



**AKTIVITET**

- Eleverne skal krydse sumpen ved at bruge særlige trædesten. Ingen må få våde fødder. Flyt trædestene med jer på vejen over på den anden bred

Lokalitet: Udendørs på en plæne eller i skoven

Tid: 10 - 45 minutter

Antal elever: 4 - 50 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan arbejde hurtigt
- kan demonstrere og forklare, hvordan de kan arbejde sammen om at få alle over sumpen
- kan se, hvornår andre har brug for støtte
- kan udvise tillid til andre
- kan justere og tilpasse banerne/opgaverne, så de er tilpas udfordrende og "sjove"
- ved, hvornår andre har brug for støtte

SIKKERHED

- Ryd underlag for skarpe og hårde genstande
- Tal om risiko ved at springe og lande uheldigt
- Vær forsigtige, hvis I løfter hinanden
- Hold god afstand mellem grupperne

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- 2 reb af 2 meter (eller andet der markerer bredden af sumpen)
- 2 lange reb på 4 meter (eller andet der markerer bredderne)
- 2 træskiver pr. deltager (eller andet der kan bruges som trædesten fx paptallerkener, klude eller avispir)

Organisering

- De to lange reb lægges parallelt på jorden således, at de ligger med ca. 4 skridts afstand. Jorden mellem rebene skal forestille en farlig sump
- Eleverne får 2 træskiver hver
- Eleverne inddeles i hold med mindst fem elever på hvert hold

FREM GANGSMÅDE

1. Eleverne står på den ene side af bredden med deres træskiver
2. Eleverne aftaler den rækkefølge, som de vil passere sumpen på
3. Eleverne skal gå på en lang række, hvor den forreste smider/lægger træskiverne ud i sumpen, så de kan bruge skiverne som trædesten over til den anden side. Den bagerste person skal hele tiden sende den bagerste skive op gennem rækken til den første person, som så kan lægge den foran igen, så de hele tiden kan rykke frem, indtil hele gruppen har krydset sumpen
4. Når hele gruppen står på den modsatte side af sumpen, er aktiviteten færdig

Variation

- Øg afstand mellem bredderne
- Kun venstre fod/hånd må benyttes
- Reducer tiden
- Variér trædestenene fx ved at bruge mælkekasser, brændeknuder o. lign.
- Hver deltager må kun træde på to træskiver, og hver træskive må kun benyttes én gang
- En fra holdet bruger øjenbind, en anden har "brækket benet" og kan kun bruge det ene ben
- Lad holdet give et bud på tidsforbruget ved at krydse tilbage over sumpen
- Arranger kapløb mellem ti hold

EVALUERING

Eleverne diskuterer i grupper:

- Deltog hele gruppen i planlægningen af aktiviteten?
- Hvad var det vigtigste for succes?
- Blev der lyttet til alles forslag og ideer?
- Hvordan kunne det blive lettere for sidste person at gennemføre aktiviteten?

TEGN PÅ LÆRING

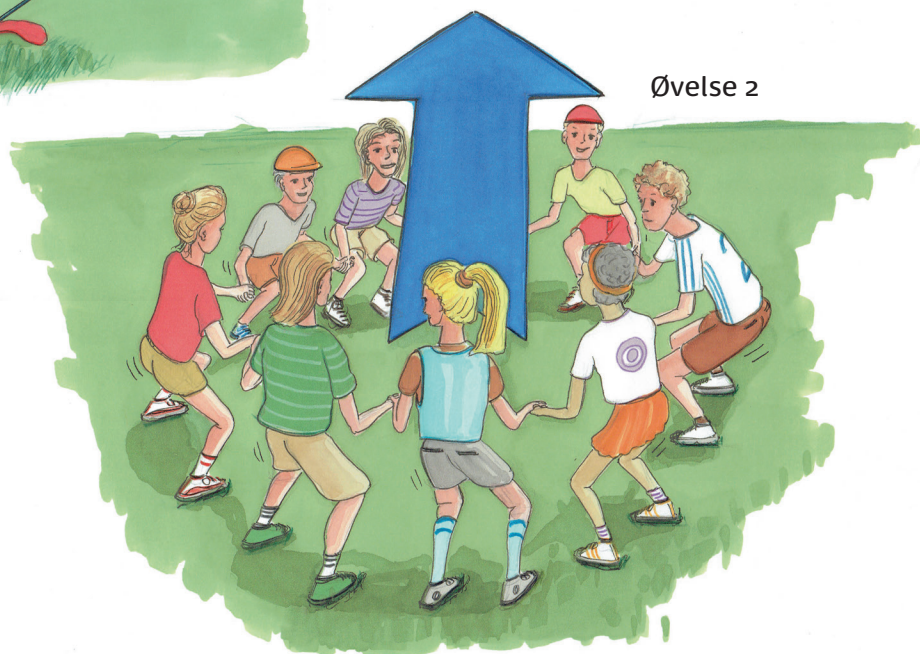
Eleverne:

- får ideer og fortæller om dem
- kan forklare, hvad der kendetegner et godt samarbejde i denne aktivitet
- kan justere og tilpasse aktiviteten, så den er tilpas udfordrende og "sjov"
- ved, at alle i gruppen er vigtige for at kunne gennemføre aktiviteten





Øvelse 1



Øvelse 2

AKTIVITET

- To aktiviteter, hvor eleverne skal koordinere deres hop for at gennemføre aktiviteterne

Lokalitet: Udendørs på et jævnt areal

Tid: 5 - 20 minutter

Antal elever: 4 - 50 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan i fællesskab løse opgaven
- kan koordinere egne bevægelser og hoppe i takt med andre
- kan på baggrund af erfaringer forfine teknikken
- kan komme med eksempler på, hvordan man finder rytmen

SIKKERHED

- Vær opmærksom på skarpe og spidse genstande, der hvor der hoppes

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- 1 presenning på ca. 120 x 120 cm
- Tov på 15-20 m. pr. gruppe

Organisering

- Grupper på 3-6 elever
- Plads til at gruppen kan stå i rundkreds og hoppe
- Marker banen (A-B)
- Tov bindes i presenningen

FREMGANGSMÅDE

Øvelse 1:

1. To grupper går sammen og stiller sig i en rundkreds helt tæt, så de står skulder ved skulder eller hånd i hånd
2. Gruppen skal nu time det, så alle hopper samtidigt uden at sige noget

Variation:

- Start med to personer i hver gruppe
- Forøg antallet af deltagere
- Med lukkede øjne (bind for øjne)
- Tidsbegrænsning

Øvelse 2:

- Gruppen stiller sig på presenningen, som trækkes af en elev fra A til B, mens eleverne hopper i takt. Hvis en i gruppen træder udenfor presenningen, starter gruppen forfra
- Det hold, der først kommer fra A til B, har vundet

EVALUERING

Eleverne diskuterer i grupperne:

- Eksempler på hvordan de fandt og holdt rytmen
- Hvordan man kan hjælpe hinanden med at holde balancen og rytmen
- Eksempler på ting der gjorde, at der var udvikling i aktiviteten
- Eksempler på, hvad der kunne være hæmmende faktorer
- Om det var en god oplevelse for alle?

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- kan nævne eksempler på, hvordan løsning af en opgave kan udvikles undervejs
- kan skifte roller undervejs
- kan beskrive, hvad planlægning betyder for gennemførelse af en opgave



**AKTIVITET**

- Gruppen står på en dug eller et tæppe, der foldes så arealet bliver mindre og mindre. Ingen må røre jorden

Lokalitet: Ude på et jævnt areal

Tid: 10 - 20 minutter

Antal elever: 4-25 lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan planlægge og udføre en opgave, der kræver at alle er aktive
- kan tage imod fysisk støtte og kontakt, idet de kommer til at stå meget tæt og må holde om hinanden
- kan give konstruktive råd og vejledning
- kender egne styrker og begrænsninger
- kan holde balancen

SIKKERHED

- Undgå skarpe genstande under og rundt om underlaget

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- En dug/tæppe/presenning pr. gruppe

Organisering

- 4 – 6 personer i hver gruppe

FREM GANGSMÅDE

1. Dugen foldes ud på jorden
2. Gruppen træder op på dugen. Det er ikke længere tilladt at røre jorden
3. Gruppen skal nu folde dugen sammen på midten, så den er halvt så stor som før. Dette skal gøres, mens alle deltagerne stadig er på dugen
4. Forsøg at folde dugen til halvt areal endnu en gang, mens alle fortsat står på dugen
5. Fortsæt med at folde dugen så mange gange, det lader sig gøre

Variation

- Forøg antallet af elever på dugen
- Hvilken gruppe kan folde dugen til det mindste areal?
- Udfør aktiviteten på skrående underlag
- Gruppen skal vende dugen, så bagsiden kommer op – uden at gruppen rører jorden

EVALUERING

Eleverne diskuterer i grupper:

- Hvor længe kunne I holde balancen?
- Hvordan fandt I frem til en løsning?
- Hvad fungerede godt?
- Hvad kunne have været bedre?

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- udviser tillid til hinanden
- tager imod støtte – også fysisk
- støtter og opmuntrer andre deltagere
- kommer med løsningsforslag
- er trygge ved hinanden



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"



**AKTIVITET**

- Tillidsøvelser hvor eleverne støtter, løfter og transporterer en elev som en træstamme

Lokalitet: Græsplæne eller en sandstrand

Tid: 10 - 45 minutter (Alt efter om samtlige øvelser gennemføres)

Antal elever: 8 - 25 lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- udviser tillid til de andre elever
- kan bære andre elever ved at hjælpe hinanden
- kan udføre aktiviteten ved at gå langsomt frem
- kan udføre aktiviteten med stor seriøsitet og koncentration
- ved, at personlige grænser er meget forskellige fra individ til individ
- ved, at gruppen gennem tillid og ansvarlighed kan bidrage til at flytte den enkeltes grænser
- ved, hvornår andre har brug for støtte

SIKKERHED

- Begynd hver ny aktivitet stille og roligt
- Når der skal gribes, løftes eller støttes, er det vigtigt, at det gøres på kroppen (torso) frem for ansigtet, arme og hænder
- Lav ikke sjov med den elev, der agerer "træstamme"

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- Et øjenbind pr. gruppe

Organisering

- Grupper på 8 – 10 elever

FREMGANGSMÅDE

Øvelse 1

1. Alle i gruppen står tæt i en cirkel, mens én elev i midten agerer træstamme og lader sig falde ud mod kredsen
2. Eleverne i cirklen går sammen om at tage imod og rejse træstammen til lodret (det er vigtigt ikke at skubbe over til anden side)
3. I cirklen holder de øje med, at træstammens fødder ikke flytter sig (indikerer om der er tillid)
4. Træstammen lukker øjnene eller tager bind for øjnene
5. I takt med synlig tillid kan kredsens omkreds øges gradvis

Øvelse 2

1. En elev er "træstammen" og ligger på jorden med lukkede øjne. Mindst fire elever står langs hver side, og en elev støtter hovedet
2. "Træstammen" løftes op til skulderhøjde
3. Eleverne flytter sig forsigtigt med træstammen til en ny position
4. Træstammen lægges forsigtigt ned

EVALUERING

Eleverne diskuterer i grupper:

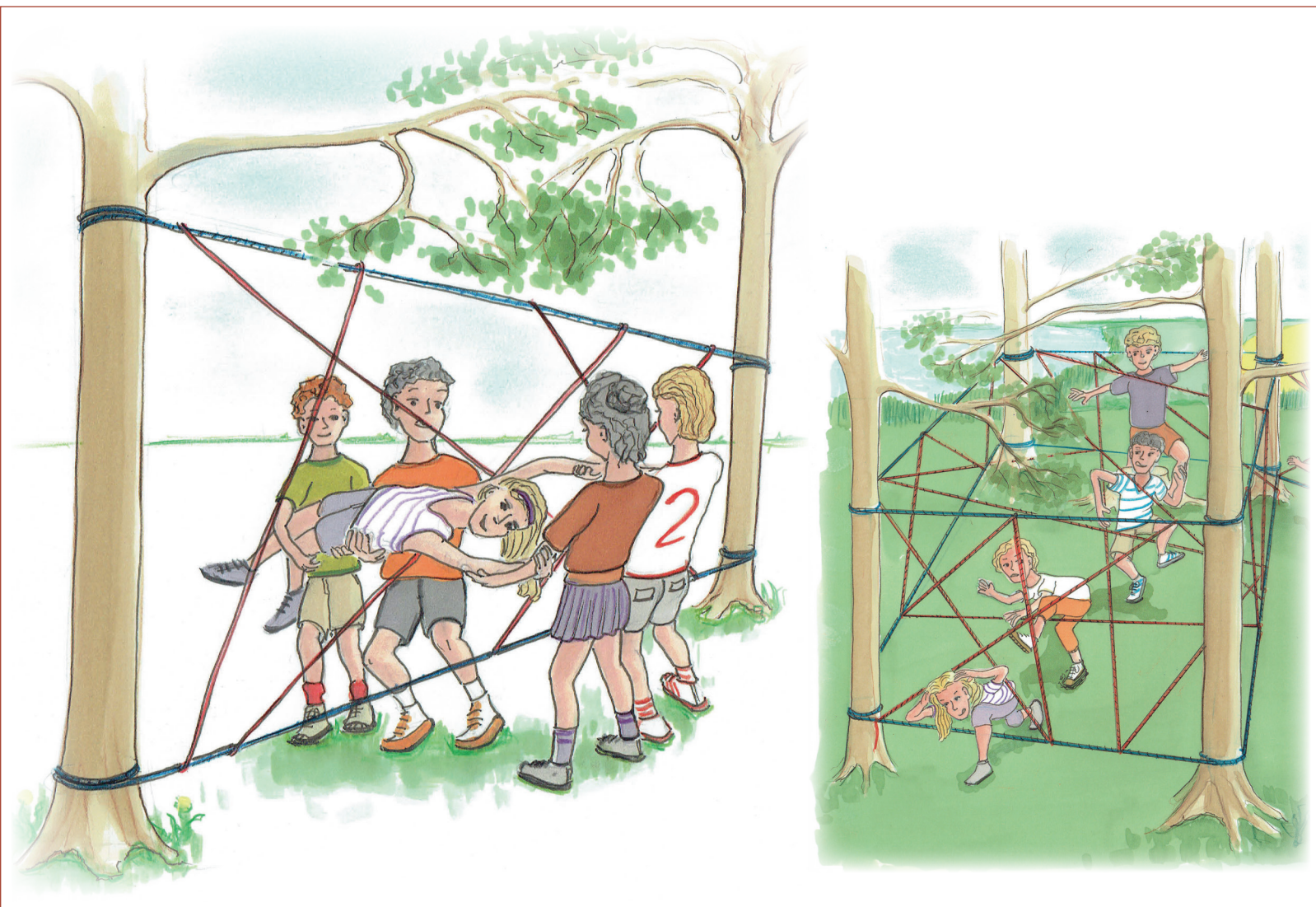
- Eksempler på hvad der skaber tillid til andre
- Eksempler på hvad der gør, at man mister tilliden til andre
- Hvordan det er at modtage hjælp fra andre
- Andre situationer hvor man er afhængige af hinanden
- Om øvelserne har øget troen på dem selv
- Hvorfor mon nogen "melder fra"

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- skaber tillid til hinanden
- tager ansvar for hinanden
- reflekterer over egne handlinger
- giver eksempler på, hvornår der skabes tillid og hvornår der mistes tillid
- har forståelse for, at nogle "melder fra"



**AKTIVITET**

- Eleverne skal igennem et "edderkoppe-spind" lavet af reb ved at hjælpe hinanden

Lokalitet: Skov, legeplads

Tid: 10 - 45 minutter

Antal elever: 5 - 25 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan arbejde sammen i grupper
- kan løfte hinanden, så alle føler sig trygge
- kan udvikle en strategi til at gennemføre aktiviteten
- kan udvikle på aktiviteten, så den enten bliver sværere eller lettere

SIKKERHED

- Vær forsigtig, når eleverne løftes
- Løft i kroppen, ikke i tøj
- Ryd underlag for skarpe genstande

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- Et reb, snor eller kraftig elastik på ca. 15 meter (evt. flere korte stykker)
- Teltpløkker til at danne masker mod jorden
- Tøjklemmer
- Evt. en lille klokke

Organisering

- Opsæt et spind mellem to træer eller lignende. Tilpas størrelsen af spindet efter antallet af deltagere. Der skal altid være flere masker (huller i spindet) end deltagere. Lad nederste maske mellem vandret snor og jorden være så stort, at store elever kan komme igennem
- Tøjklemmer bruges til at markere, at en maske er brugt en gang og dermed lukket
- En klokke kan evt. sættes på nettet, så den ringer, hvis nettet berøres
- Elevernes inddeles i grupper med 5 – 7 i hver
- Overvej at adskille drenge og piger, da elever på bestemte klasstrin kan have berøringsangst

FREM GANGSMÅDE

1. Gruppen står på samme side af spindet inden start
2. Gruppen planlægger, hvem der skal igennem hvilke masker
3. Alle skal igennem maskerne en ad gangen uden at berøre spindet
4. Hver maske må kun anvendes én gang (ved mange deltagere må hver maske benyttes to gange)
5. Når eleverne har passeret en maske, skal de blive på den anden side af spindet
6. Ved berøring af edderkoppespindet skal gruppen begynde forfra
7. Aktiviteten er slut, når alle elever er kommet igennem maskerne

Variation af aktiviteten

- Varier størrelsen af maskerne
- Maskerne kan have point, således at de øverste og mindste masker bliver attraktive
- Indfør tidsinterval
- Deltagerne skal holde i hånden parvis, når de passerer en maske
- Byg et spind, der er højt
- Byg et 3-D spind

EVALUERING

Eleverne diskuterer i grupper:

- Hvorfor er strategi og planlægning en nødvendighed?
- Hvad ved I nu, som I ikke vidste i begyndelsen?
- Hvornår var det særligt vigtigt, at alle arbejdede sammen?
- Hvad kunne gøre aktiviteten sværere/lettere?

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- udviser tillid til hinanden
- tager imod støtte – både fysisk og psykisk
- støtter og opmuntrer andre deltagere
- giver præcise instruktioner
- giver konstruktive råd og vejledning
- kommer med løsningsforslag
- kender egne styrker og begrænsninger – også fysisk
- taler åbent om succeser og nederlag i denne aktivitet
- tager ansvar for ikke at lade andre i stikken



AKTIVITET

- Eleverne skal bygge en figur af materialer fra naturen og kommunikere figurens opbygning og udseende til en makker, der skal gengive figuren

Lokalitet: I naturen hvor der kan samles materialer til at bygge figuren

Tid: 15 - 45 minutter

Antal elever: 2-28 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan finde en fælles strategi for at løse opgaven
- kan kommunikere entydigt
- kan iagttage og finde unikke genstande i naturen
- kan forstå entydige instrukser
- kan udvikle aktiviteten, så den bliver sværere



SIKKERHED

- Ingen sikkerhedsrisiko

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- Ingen

Organisering

- Eleverne sættes sammen i par to og to

FREMANGSMÅDE

1. Den ene i parret samler forskellige naturmaterialer
2. Makkeren skal samle 5 tilsvarende naturmaterialer
3. De to sætter sig ryg mod ryg
4. Første person konstruerer en figur af de fem materialer, derefter fortæller hun/han makkeren, hvor hvilke materialer skal placeres, og makkeren bygger nu en tilsvarende figur
5. Når makkeren mener, at hun/han har bygget den samme figur fremvises "facit"
6. Byt roller, og gentag aktiviteten

Variationer

- Øg antallet af materialer
- Byg figurer i 3-D
- Sæt krav til byggematerialer: Brug kun noget, der har været levende (fx blade eller kviste) eller noget der er mellem 10 cm og 20 cm langt
- Kommunikér på engelsk eller tysk
- "Huske-Kims-leg", hvor makkeren får 30 sekunder til at se figuren, og derefter skal ud og samle identiske materialer og bygge figuren

EVALUERING

Eleverne taler i par om:

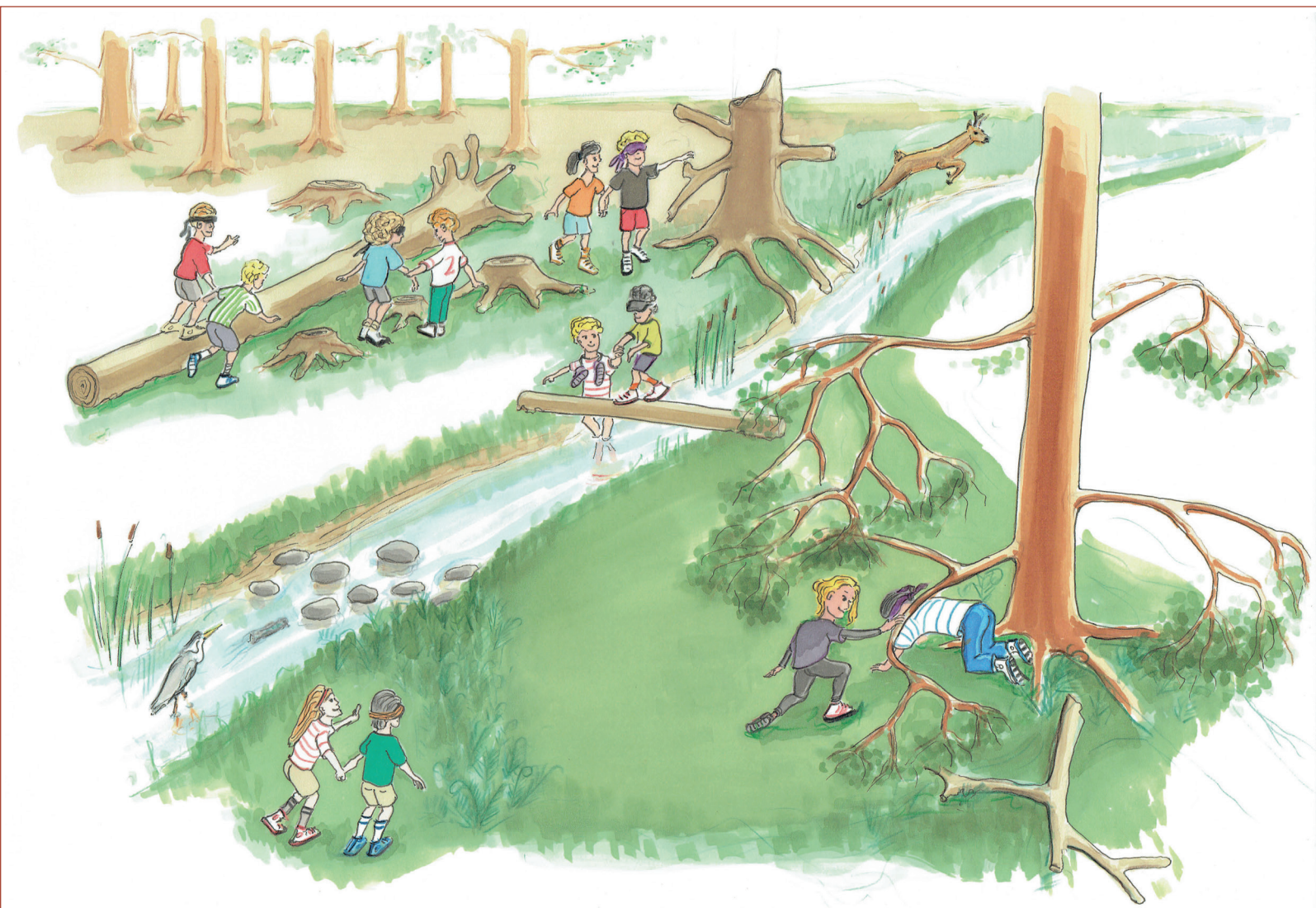
- Var jeres figurer ens?
- Var I et godt makkerpar?
- Hvad fungerede godt?
- Hvad kunne have været bedre?
- Hvad gjorde det nemt at gætte den andens figur?
- Hvordan kan man gøre aktiviteten sværere?

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- kan let forstå instrukser fra andre
- kan give enkle og klare instrukser
- kan udvikle aktiviteten, så den bliver sværere
- kan huske figurer og gengive dem verbalt



**AKTIVITET**

- Gå en tur med din blinde makker

Lokalitet: Skolens grønne områder, byparken eller i skoven

Tid: 10 - 45 minutter

Antal elever: 2 - 24 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan lytte til ideer og respondere på instruktioner/vejledninger
- kan give entydige beskeder
- kan give og modtage feedback på rollerne
- kan reflektere over egne handlinger som guide
- ved, hvornår andre har brug for støtte
- har kendskab til, hvordan handlinger har indflydelse på hinanden
- kan skabe tryghed for den blinde

SIKKERHED

- Gør guidens ansvar for den blinde tydeligt
- Stop aktiviteten omgående, hvis guiden ikke er ansvarlige over for de blinde
- Vær opmærksom på, at grupperne ikke er for tæt på hinanden

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- Et øjenbind pr. par

Organisering

- Eleverne er sammen parvis
- Læg en rute med forhindringer, som eleverne skal gennemføre. Fx kan ruten være i en skov, gennem tæt krat, over træstubbe og gennem vandpytter

FREMGANGSMÅDE

1. Elevparrene gennemgår sammen forhindringsbanen
2. Eleverne lægger en plan for, hvordan de vil gennemføre banen
3. Den ene elev får bind for øjnene, mens den anden elev er guiden
4. Guiden guider den blinde igennem forhindringsbanen, så han klarer forhindringerne nemt
5. Elevparrene gennemfører forhindringsbanen efter tur
6. Når banen er gennemført, bytter eleverne roller

Variation

- Transportér en genstand fx et æg
- Eleverne konstruerer selv en forhindringsbane. Hvert par etablerer og bidrager med en forhindring
- Guiden leder kun den blinde verbalt

EVALUERING

Eleverne diskuterer i grupper:

- Hvad gjorde guiden godt på rundturen?
- Følte den blinde sig sikker?
- Kiggede den blinde?
- Var den indledende planlægning nyttig?
- Hvordan sikrede guiden sig, at den blinde følte sig sikker hele tiden?
- Hvordan var jeres kropskontakt?
- Hvad sagde I til hinanden, og var det en hjælp?

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- kender vigtigheden af trygge og præcise instruktioner fra guiden
- lytter til ideer og instruktioner
- omsætter instruktioner til egne bevægelser
- giver entydige beskeder
- er ansvarlige over for sin blinde makker
- ved, hvornår andre har brug for støtte



**AKTIVITET**

- Guide en "robot" til at samle en genstand op, transportere genstanden et stykke og placere genstanden et bestemt sted

Lokalitet: Park, skov, strand eller skolegård

Tid: 20 - 45 minutter

Antal elever: 3 - 30 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan give korrekte og præcise anvisninger
- kan følge anvisninger
- kan samarbejde i et team
- kan udvikle aktiviteten, så den bliver sværere
- kan koncentrere sig om en specifik aktivitet

SIKKERHED

- Elever, der har bind for øjnene, må ikke løbe

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- Et bind til øjnene pr. gruppe
- En genstand robotten skal finde fx sten, dåse eller bold

Organisering

- Lav hold af tre elever

FREMGANGSMÅDE

- Hver elev har en særlig rolle:
- **Elev 1** er "Robotten" og skal have bind for øjnene. "Robotten" skal finde den genstand, som de to andre i gruppen har gemt. "Robotten" skal finde genstanden kun ved hjælp af kommandoer fra "Kalderen"
- **Elev 2** er "Kalderen" og skal sidde med ryggen til "Robotten", så han/hun ikke kan se robotten. "Kalderen" råber aftalte koder til "Robotten", så "Robotten" kan finde genstanden
- **Elev 3** er "Viseren". Han/hun må ikke tale eller flytte sig fra sin plads, hvorfra han/hun kan se, hvor "Robotten" er. "Viseren" må kun give tegn med hænder og arme til "Kalderen", som så kan råbe tegnene til "Robotten"

1. Gruppen aftaler kodesproget inden start. Find på simple koder
2. Aktiviteten starter, når alle har fundet sine pladser, og "Kalderen" og "Viseren" har gemt genstanden
3. Det er "Kalderen", der sætter aktiviteten i gang
4. Aktiviteten er slut, når "Robotten" har fundet genstanden
5. Byt roller

Variation

- Lav en robotrute, som "Robotten" skal følge. Lav en rute hvor "Robotten" har forhindringer fx under en gren eller over en stamme
- Indfør tidsbegrænsning
- Afhold "kapløb" mellem fx tre hold, der starter på samme tid og har ens ruter
- Transporter vand i en kop fra en beholder til en anden
- Indfør to "Robotter", der skal transportere en person fra A til B

EVALUERING

Eleverne diskuterer i gruppen:

- Hvad gjorde "Kalderen", som var godt?
- Følte robotten sig sikker?
- Hvordan sikrede "Kalderen" sig, at "Robotten" følte sig sikker hele tiden?
- Havde "Viseren" let ved at huske og bruge kodesproget?
- Var den indledende planlægning nyttig?

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- kan lytte til ideer og instruktioner/vejledning
- kan give entydige beskeder
- kan give og modtage feedback på rollerne
- ved hvornår andre har brug for støtte
- er ansvarlige



**AKTIVITET**

- Hyrden leder fårene sikkert ind i folden. Fårene er blinde, og hyrden må kun kommunikere med lyde (dog uden ord)

Lokalitet: Jævnt areal (græs, strand)

Tid: 15 - 30 minutter

Antal elever: 6 - 24 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan lægge en strategi
- kan gennemskue hvilken kommunikation, der er brug for
- kan finde vej kun på baggrund af høresansen
- kan teste alternative løsninger på aktiviteten
- kan få alle fårene ind i folden efter reglerne

SIKKERHED

- For at undgå alvorlige sammenstød kravler fårene på knæ og hænder
- Fjern skarpe genstande fra jorden
- Hyrden sørger for, at ingen kommer for langt væk

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- Et øjenbind pr. elev
- 2 reb pr. gruppe eller tilsvarende til at markere folde

Organisering

- Der aftales et område på mindst 100 m², hvor fårene skal være indenfor
- Foldene bygges af reb eller snor, der er lagt på jorden i U-form
- Hyrden står i en cirkel af reb
- Får bærer øjenbind og kan ikke se
- En hyrde har 4-5 får
- Hver gruppe har egen fold
- Aktiviteten egner sig til at have observatører, der studerer holdenes arbejde

FREM GANGSMÅDE

1. Hver gruppe vælger en hyrde
2. Gruppen aftaler kommunikationen, som skal lede fårene i folden. Når aktiviteten starter, må ingen tale
3. Eleverne, der skal agere får, fordeler sig ud på det aftalte område, tager deres øjenbind på og ligger sig ned på alle fire
4. Hyrden placerer en U-fold til fårene og placerer sig selv inde i en cirkel
5. Når hyrden fløjter starter aktiviteten, og fårene skal prøve at finde deres U-fold kun ved hjælp af lydene fra hyrden. Fårene kan kun komme ind i folden gennem åbningen i U'et
6. Aktiviteten er slut, når alle fårene er i folden
7. Byt roller, så der bliver en ny hyrde

Variationer

- Lad får og hyrde tale
- Opstil særlige regler for kommunikation
- Indsæt tidsinterval til gennemførelse af aktiviteten
- Variér arealet, hvor aktiviteten foregår eller foldenes areal
- Giv hyrden flere eller færre får
- Sæt forhindringer op

EVALUERING

Eleverne diskuterer i grupper:

- Hvor effektiv var kommunikationen?
- Hvad kunne have gjort kommunikationen bedre?
- Respekterede alle gruppens beslutninger?
- Hvordan oplevede fårene situationen?

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- tager ansvar for at gennemføre aktiviteten
- viser initiativ og handling
- lytter til hinanden
- er ansvarlige overfor gruppen



**AKTIVITET**

- Slå telt op med bind for øjnene. Kun en person må se, mens han/hun guider de andre

Lokalitet: Græsplæne

Tid: 10 - 45 minutter

Antal elever: 4 - 30 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan indgå i og udfylde forskellige roller i et samarbejde
- kan modtage og udføre en instruks og "føle" sig frem til, hvordan et telt skal slås op
- kan arbejde uden brug af synssansen
- kan udtrykke evt. ubehag ved at være "blind"

SIKKERHED

- Sørg for afstand mellem grupperne, så de kan arbejde uforstyrret og undgår sammenstød (god ide at kravle)
- Teltstænger er spidse. Pas derfor på, at eleverne ikke rammer hinanden med stængerne

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- Et telt pr. gruppe. Start med telte som er meget lette at slå op

Organisering

- Find en lokalitet, hvor der kan slås telte op
- Der skal være 4 - 6 elever i en gruppe

FREM GANGSMÅDE

1. Grupperne får hver et telt
2. Grupperne lægger en plan for, hvordan de bedst slår teltet op med bind for øjnene
3. Der vælges en leder. Lederen må ikke røre teltet, stænger, pløkker eller deltagere
4. Der må kun bruges verbal kommunikation
5. De øvrige deltagere i gruppen tager bind for øjnene. Bindet må først tages af, når teltet er slået op
6. Lederen sætter øvelsen i gang, når resten af gruppen har taget bind for øjnene
7. De "blinde" skal ved hjælp af guidning sætte teltet op
8. Når teltet er rejst, er øvelsen færdig

Variation

- Skift ledere
- Indfør et tidsinterval, som aktiviteten skal klares inden for
- Lav konkurrence med flere grupper
- Prøv med forskellige typer af telte
- Indfør en observatør, der noterer sig udvalgte observationspunkter i relation til samarbejdet fx lederens overblik og brugen af korte og præcise beskeder

EVALUERING

Eleverne diskuterer i grupper:

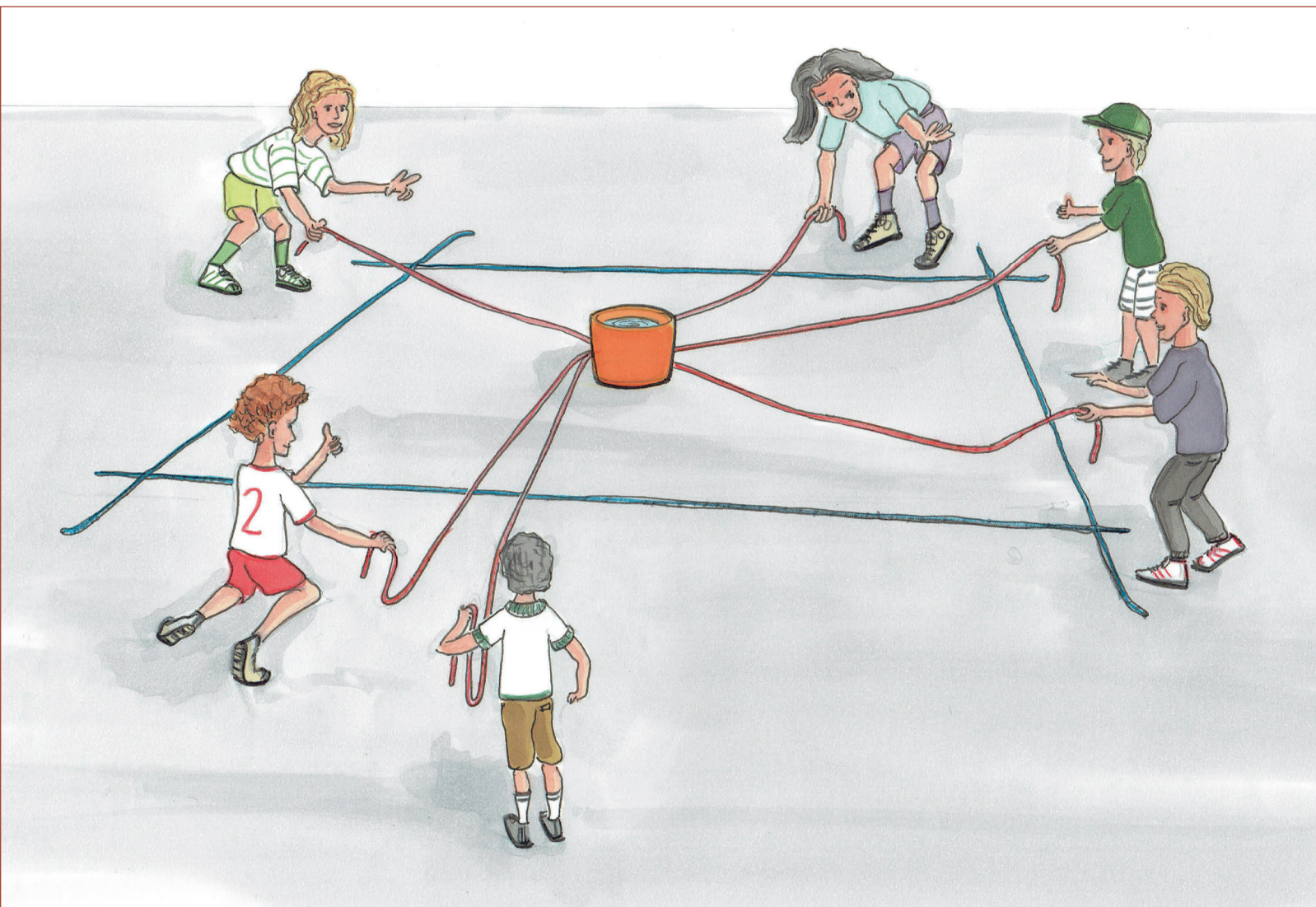
- Hvornår arbejdede "de blinde" godt sammen?
- Hvad er en god instruktion?
- Hvordan føltes det at være afhængig af andre?
- Hvad kan vi gøre for at optimere samarbejdet?

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- tager ansvar for at gennemføre aktiviteten
- kan fordele opgaverne blandt sig
- viser overblik, når de har rollen som leder
- kan som leder give korte og præcise beskeder
- kan fastholde fokus som "blinde"
- kan formulere sig verbalt om fysisk aktivitet



**AKTIVITET**

- Flyt en spand med vand uden at spilde og uden at træde ind i det afspærrede område

Lokalitet: Jævnt græsareal på mindst 3 x 3 m²

Tid: 10 - 20 minutter

Antal elever: 6 - 24 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan samarbejde om at løfte spanden
- kan arbejde synkront
- kan binde snoren om spanden uden at røre spanden
- kan bære spanden ud af området uden at spilde vandet
- kan udtænke en strategi til at løfte spanden

SIKKERHED

- Ingen sikkerhedsrisiko

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- En spand fyldt med vand pr. gruppe
- 2-3 reb pr. gruppe (rebene skal være længere end diagonalen af banen)
- Evt. cykelslange
- 4 pløkker pr. bane

Organisering

- Marker en bane fx kvadrat a 3 x 3 meter markeret med snor og 4 pløkker. Alternativt kan en dug markere området, hvor der ikke må trædes
- Placer spanden i midten af det markerede areal
- Opdel eleverne i grupper med 5 - 7 elever i hver

FREM GANGSMÅDE

Gruppen skal flytte spanden ud af et markeret område. De må ikke spilde vandet, og de må ikke træde i det markerede område.

1. Gruppen starter med at udvikle en strategi
2. Gruppen fordeler sig rundt om det markerede areal
3. Gruppen løfter nu spanden ud af området ved hjælp af reb
4. Opgaven er løst, når spanden står uden for området, og der ikke er spildt vand

Variation af aktiviteten:

- Gør aktiviteten lettere ved at lægge en cykelslange om spanden og fastgøre reb til cykelslangen

Forøg sværhedsgraden:

- Indfør et tidsinterval, som aktiviteten skal løses indenfor
- Forøg arealet, hvor man ikke må træde
- Forøg vandmængden i spanden
- Udlevér udstyr, der er irrelevant for aktivitetens løsning (det forvirrer planlægningen)

EVALUERING

Eleverne diskuterer i grupper:

- Hvad hindrede/hjalp gruppen i at udføre opgaven?
- Tog alle del i snakken om løsningen?
- Talte I jer frem til en løsning, eller prøvede I jer frem?
- Hvorfor er det en god idé at tale sig frem til en mulig løsning frem for blot at prøve?
- Valgte gruppen en leder?

I plenum diskuteres svarene fra grupperne

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- stiller relevante spørgsmål
- fremfører forslag til løsninger
- vurderer løsningsforslag
- opmuntrer andre til at være aktive
- behandler alle med tolerance og respekt





AKTIVITET

- Få en bil- eller cykelslange over pælen. Mindst en i gruppen skal røre slangen – hele tiden. Slangen skal også af pælen igen

Lokalitet: Græsplæne eller i skovbund

Tid: 15 - 45 minutter

Antal elever: 30 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL

Eleverne:

- kan udvikle en strategi for løsning af aktiviteten, som alle er trygge ved
- kan støtte de andre elever fysisk
- kan udvikle aktiviteten, så sværhedsgraden øges

SIKKERHED

- Pas på ved løft, undgå at falde ned på hinanden
- Fjern hårde og skarpe genstande fra området

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- Hver gruppe skal have en pæl, der mindst er halvanden meter højere end den højeste i gruppen. Pælen kan være en rafte, der er bundet til en stub. Eller en rafte, der er gravet ned i jorden
- Et oppumpet bil- eller cykelslange eller et cykeldæk pr. gruppe

Organisering

- 3 - 5 elever pr. gruppe. Mange hold kan arbejde parallelt

FREM GANGSMÅDE

- Grupperne får udleveret en slange, når de står ved pælen
- Gruppen skal lægge en strategi for, hvordan de vil få slangen over pælen
- Mindst en elev skal hele tiden have berøring med slangen
- Slangen skal over pælen og ned på jorden

Variation

- Varier højden af pælen
- Begræns tiden
- Eleverne skal holde i hånden gennem hele aktiviteten
- Alle elever prøver på skift at sætte slangen over pælen
- Hver anden elev har bind for øjnene
- Aftal taktik, og gennemfør aktiviteten uden sproglig kommunikation

EVALUERING

Eleverne diskuterer i grupper:

- Hvordan fandt I ud af at løse opgaven?
- Udnyttede I jeres forskellige kropsbygning?
- Hvordan kan man hjælpe hinanden med at holde balancen?
- Hvad kunne øge sværhedsgraden?

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- udviser tillid til hinanden
- tager imod kropslig støtte
- støtter og opmuntrer de andre elever
- kender egne styrker
- træder til, når de kan se, der er brug for hjælp





AKTIVITET

- Byg en stridsvogn, og gennemkør en rute

Lokalitet: Ikke trafikeret vej, ujævn mark

Tid: 10 - 20 minutter

Antal elever: 4 - 24 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL

Eleverne:

- kan bygge en "stridsvogn", som er solid og sikker
- kan balancere, mens de bliver trukket på "stridsvognen"
- kan trække hinanden, samtidig med at de er bevidste om sikkerheden
- kan teste alternative løsninger på aktiviteten
- forstår vigtigheden af at være flere i en gruppe, der kommer med forskellige ideer

SIKKERHED

- Vær særlig opmærksom på "jockeyen", der kan falde af under racet
- Husk god arbejdsstilling hos elever, der skal trække: Pas på ryggen

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- 2 rafter a 2 til 3 meter pr. gruppe
- 1 rafte a en meter pr. gruppe
- 1 reb på 3 til 4 meter pr. gruppe
- Snor til at binde rafterne sammen med

Organisering

- Grupper med 5-8 elever
- Planlæg en rute gerne gennem varieret terræn, over grøfter, op ad bakker osv.

FREM GANGSMÅDE

1. Grupperne konstruerer deres stridsvogn ved at binde rafterne sammen, så det ligner et A
2. Den planlagte rute vises
3. Grupperne vælger en jockey, som skal stå på stridsvognen (det er smart at vælge den letteste person som jockey)
4. Grupperne trækker efter tur deres stridsvogn med jockeyen rundt på ruten
5. Gruppen, der gennemfører ruten hurtigst, har vundet

Variation

- Arranger et kapløb
- Træn forskellige besnøringer på stridsvognen
- Skift jockey løbende, så alle prøver rollen som jockey

EVALUERING

Eleverne diskuterer i grupper:

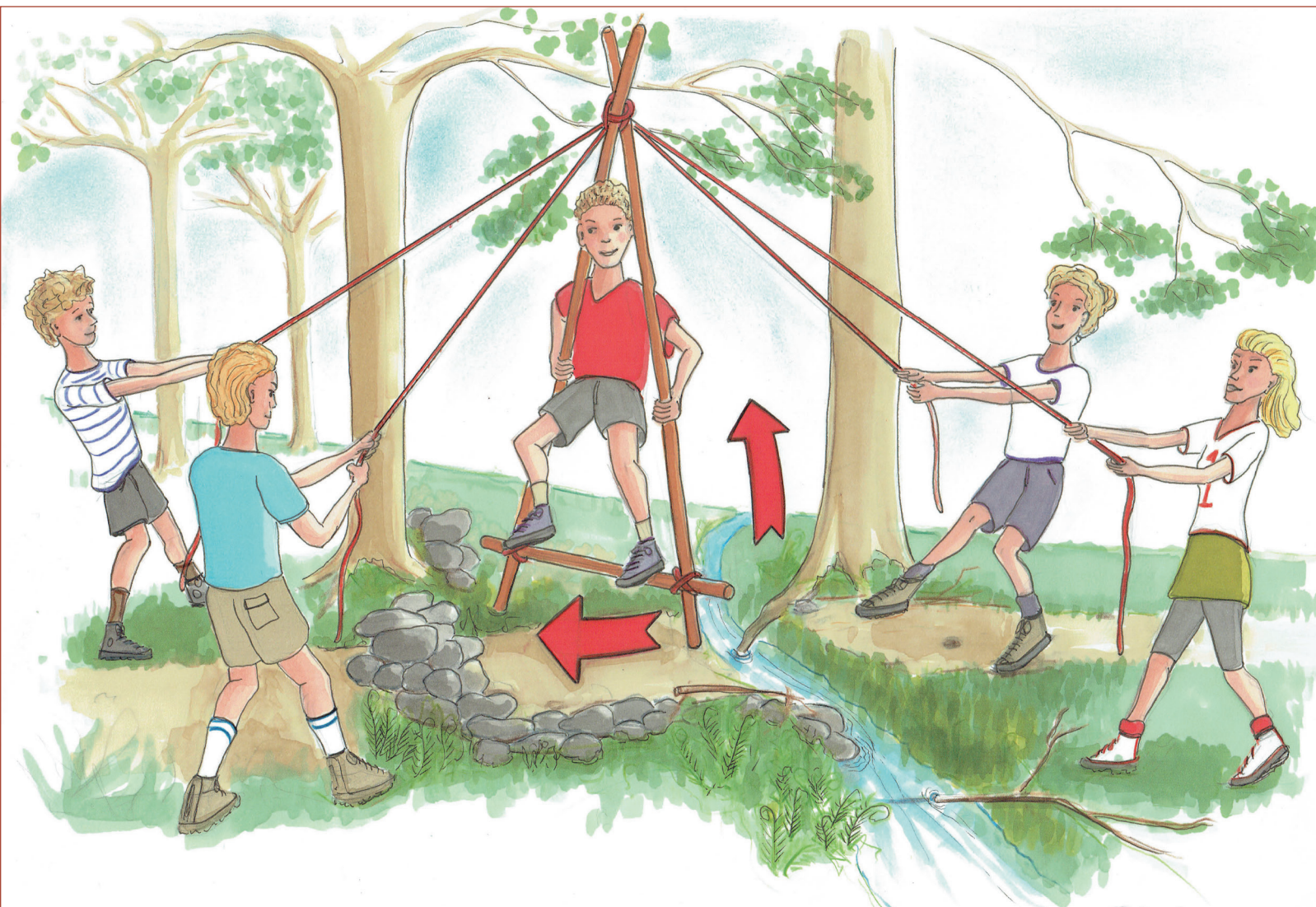
- Var der en leder af arbejdet, og hvordan virkede det?
- Hvem valgte I som jockey og hvorfor?
- Kunne man have konstrueret stridsvognen bedre?
- Kunne man lave en stridsvogn til to personer?

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- deltager alle i løsningen af aktiviteten
- tager ansvar for at gennemføre aktiviteten
- udviser initiativ og handling
- lytter til hinanden
- respekterer hinandens forslag



**AKTIVITET**

- Gennemfør en rute på en lodret A-buk

Lokalitet: Åbent areal udendørs, fx græsplæne

Tid: 20 - 45 minutter

Antal elever: 5 -25 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan finde en fælles rytme ved at arbejde sammen
- kan gennemføre en bane som i begyndelsen er svær, men siden opleves som let
- kan forklare, hvad godt samarbejde er, og hvad det kræver i denne aktivitet
- kan konstruere nye baner, der øger sværhedsgraden i aktiviteten

SIKKERHED

- Vær særligt opmærksom på styrmanden på A-bukken
- Aftal, hvordan støttepersonerne kan hjælpe styrmanden, hvis A'et skulle vælte
- Pas på, I ikke får A-bukken i hovedet

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- Byg eller genbrug A-bukken fra læringskort TB 17
- Mindst 4 reb af 3-4 meter, så de ca. er 1½ gang længere end A'et er højt

Organisering

- Grupper på 5-8 elever
- Lav en rute inden start

FREMGANGSMÅDE

1. 4 reb bindes i toppen af A-bukken, så bukken kan rejses op og styres fra de fire reb
2. Gruppen vælger en styrmand, der skal stå på A-bukken og fire hjælpere, der skal holde A-bukkens balance ved hjælp af rebene. Styrmanden får A-bukken til at gå ved at stille sig tæt på et ben i A-bukken og kæntre den, så A-bukkens andet ben løfter sig fra jorden. Derefter drejer han A-bukkens andet ben frem og sætter det igen. Derefter skifter han side og flytter det andet ben. Det er nemmest for alle, hvis A-bukken flyttes med små skridt
3. Gruppen gennemgår ruten før løbet går i gang
4. Gruppen skal gennemføre ruten hurtigst muligt

Variation

- Planlæg en ny rute med flere udfordringer. Fx hvor den går igennem varieret skrående terræn, over grøfter, gennem lavt krat
- Indsæt ny styrmand løbende
- Prøv med to styrmænd
- Arranger et kapløb

EVALUERING

Samtale med eleverne i plenum:

- Hvad var svært ved denne aktivitet?
- Havde I en eller flere "ledere"?
- Hvordan fandt I og holdt rytmen?
- Hvordan kan man hjælpe hinanden med at holde balancen og rytmen?

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

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

