

SAMARBEID I FRILUFT

Enkle og artige aktiviteter til bruk i skole og fritid



NORD-TROMS FRILUFTSRÅD
FINNMARK FRILUFTSRÅD

INNHALDSFORTEGNELSE

1 Bygg en T	7
2 Tell til 1-2-3	8
3 Finn et tre	9
4 Radiostyrte biler	10
5 Tau gjennom skogen	11
6 På rekke og rad	12
7 Gruppetelling	13
8 Glassvinduet	14
9 Bli kjent - Gå to og to	15
10 Færrest mulig bein i bakken	16
11 Stein over elva	17
11 Naturinstrument	19
13 Bokstavplater	21
14 Naturboksene	23
15 Naturens oppdagelsekort	24
16 Slå en spiker	25
17 Tårnbygging og lek med klosser	27
18 Hva hører dere?	28
19 50-leken	28
20 Bokstaver og tall med kroppen	30
21 Finn noe på din bokstav	31
22 Hente ting	32
23 Big Bang	33
24 Fyll bøtta	34
25 Bladstafett	35
26 Elgleken	37
27 Kortstafett	38
28 Blindebukk	39
29 Hva er dette?	39
30 Tusenbein på vandring	40
31 Trillebrett	41
32 Magnetglassene	43
33 Først til 20	45
34 Trillebår med styrmann	46

SAMARBEID I FRILUFT

Klasserommet. Det viktige rommet. Rommet der læring skjer og utvikling finner sted. Hvor er ditt klasserom? Hva skjer når lærer og elever tar i bruk det klasserom som mangler vegger og har himmelen som tak?

Fokus på læring. Kravet til læringstrykk og måloppnåelse har kanskje aldri vært høyere enn det elever og lærere møter i dagens skolehverdag. Kunnskapsløftet og kompetansemål, og krav til dokumentasjon av disse, gir tydelige føringer for hva skoledagen fylles med. Men er all verdifull kompetanse målbar?

I den generelle delen av Læreplanen presiseres det i første avsnitt:

«Målet for opplæringa er å ruste barn, unge og vaksne til å møte livsens oppgåver og meistre utfordringar saman med andre. Ho skal gi kvar elev kompetanse til å ta hand om seg sjølv og sitt liv, og samtidig overskott og vilje til å vere andre til hjelp.»

Et godt medmenneske. Hva er det? At barn og ungdom skal utvikle seg til såkalte gode medmennesker, der det å samarbeide og det å se andre enn bare seg selv, løftes fram som gode egenskaper og er kanskje noe av det viktigste vi kan legge til rette for at elevene får erfaringer med. Dette heftet er ment å være til inspirasjon for gode samarbeidsaktiviteter som kan nyttes på veien.



Samarbeid i det fri. Samarbeid, kunsten å arbeide sammen med andre, er viktig uansett om arenaen der det skal samarbeides heter skole, arbeidsplass, ekteskap, vennskap, idrettsarena eller hva det måtte være. Må vi lete lenge for å finne gode eksempler der det motsatte av samarbeid er det som fører til de beste resultatene? La oss øve oss på samarbeid i friluft.

I dette heftet presenteres aktiviteter som er enkle å gjennomføre og med et minimalt krav til utstyr. Formatet på boka er slik at den passer å putte i lomma og ta med utendørs. Forhåpentligvis er aktivitetene enkle å forstå bare ved å lese teksten og se på bildene. I tillegg til boka kan filmsnuttene på www.utinord.no gjøre det enda enklere å forstå aktivitetene. Kanskje du har innspill til forbedringer og enda flere aktiviteter? Send dine forslag til post@utinord.no. Vi satser på en nettversjon uansett om det kommer ny papiirutgivelse eller ikke. Alle som bidrar får tilsendt tips og nyhetsbrev.

Takk til Astrid Berger Høj i Friluftsrådernes Landsforbund som foreslo boka og som har bidratt med gode innspill.

Hugo Tingvoll
Nord-Troms Friluftsråd / Finnmark Friluftsråd
August 2017



1 Bygg en T

Alle vet hvordan bokstaven T ser ut. Et puslespill med bare fire brikker er vel «barnemat» tenker du kanskje? Men så enkelt er det ikke. Nettopp derfor er denne samarbeidsøvelsen så bra. Noen lag vil slite. Faktisk så mye at de kanskje ikke klarer å løse oppgaven. Det beste er om flere lag konkurrerer mot hverandre. Tre-fire på hvert lag fungerer best. Vinnerlaget er selvsagt det som klarer å bygge T-en først ferdig. Denne artige og krevende oppgaven har også vært brukt i «Mesternes Mester» på NRK. Det betyr at den fungerer for voksne, men langt i fra bare det. Øvelsen er god fra mellomtrinnet og eldre.

Et forslag kan være å få et snekkerverksted, arbeidstreningssenter etc. til å lage brikkene. Fire sett anbefales. Høyden på hver av de fire brikkene kan være ca 20-30 cm. Her er arbeidstegningen, og dermed også fasiten som viser hvordan brikkene skal legges i forhold til hverandre.

(mal og løsning)





2 Tell til 1-2-3

Det kan også telles til fire, fem, seks og sikkert syv og åtte også. Start gjerne med å telle til tre. Det krever i så fall at to og to samarbeider. Skal det telles til fire må lagene bestå av tre personer. Ved telling til fem er det fire på hvert lag, osv.

Vi starter altså med to og to som teller til tre. Den første sier én. Den andre sier to. Så må den som startet si tre. Slik fortsetter vi til tellingen flyter og alle er blitt «varm i trøya». Etter hvert bytter vi ut tallene 1, 2 og 3 med ord og øvelser. Først ett av tallene, så til slutt alle tre.

Start med å bytte ut tallet to med for eksempel å plystre. Når nå de to lagene skal telle til tre, skal det i stedet for å si to, plystre i stedet. Det blir garantert krøll, men etter hvert flyter tellingen og plystringen. Bytt så ut tallet tre med noe annet, for eksempel ved å si ordet appelsin.

Den som observerer parene vil oppleve at det sies; én, plystres, sies appelsin, én-plystring-appelsin, én-plystring-appelsin, én-plystring-appelsin osv., så lett som bare det. Til slutt er alle tallene byttet ut med noe annet enn 1, 2 og 3. Si for eksempel stein, saks og papir. Bytt så ut noen av ordene med fingertegnene for stein, saks og papir. Her handler det om å samarbeide og det og være konsentrert.



3 Finn et tre

Denne øvelsen fungerer dårlig i Finnmark. For der er det flere steder langt mellom trærne. Vi trenger altså en liten skog. Eller rettere sagt, vi trenger et sted som har flere små trær med mange grener. Så trenger vi par som arbeider sammen to og to. Den ene med bind for øynene, den andre uten. Den ene er blind. Den andre ser.

Den uten bind for øynene skal gjøre den andre «hautoillat» ved å snurre den andre rundt og rundt noen ganger. Så ledes den med bind for øynene med på en liten gåtur (tre-fire minutter) mellom trærne. Til slutt stopper de ved et tre. Nå skal den med bind for øynene bruke sine hender til å «se» og kjenne på treet så godt at det er mulig å finne tilbake til treet senere. Når den med bind for øynene vet hvordan treet ser ut, ledes vedkommende tilbake til start. Fortsatt litt i en sikk-sakk vandring, fortsatt med bind for øynene.

Tilbake til start snurres vedkommende rundt noen ganger før bindet for øynene tas av. Nå starter gåturen alene rundt om mellom trærne for å finne «sitt» tre. Når treet er funnet bytter de to på rollene med å ha bind for øynene.



4 Radiostyrte biler

Se for deg et tivoli med radiostyrte biler. Banen er forholdsvis stor, kanskje cirka 10 x 10 meter. På tivoliet blir hver bil kjørt av hver sin sjåfør. Den handler om å unngå å krasje med hverandre. Det samme skal vi klare å gjenskape ute i friluft.

Banens størrelse er nevnt. Mens det på tivoliet er én og én sjåfør, handler vår øvelse om å samarbeide to og to. Den ene står inne på banen med bind for øynene. Sørg for at banen er markert opp med en markør i hvert hjørne. Jo flere par, jo større sjanse for kaos og krasj inne på banen.

Dersom gruppa for eksempel består av 18 personer vil øvelsen bestå av ni par, der den ene av de to er bil, den andre er fjernkontroll. Fjernkontrollen som står på en av sidene på den firkantete banen har fire ord som kan brukes; FRAM, TILBAKE, HØYRE og VENSTRE. Her handler det altså om å styre sin «bil» på en slik måte at kollisjon unngås. Øvelsen kan gjøres vanskeligere ved å gjøre banen mindre og/eller ved å innføre større fart på bilene. De kan småjogge i stedet for å gå. Etter hvert bytter parene på å være bil og fjernkontroll.



5 Tau gjennom skogen

Vi trenger et langt tau, jo lengre jo bedre. Det beste er å bruke et (utrangert) klatretau. Finn et startpunkt. Herfra skal tauet slynge seg mellom trær, over humper og steiner, under grener, langs og over en bekk osv. Det beste er altså å finne et terreng/område som er variert med ulike hindringer.

Tilbake til start der øvelsen starter. Herfra skal deltakerne jobbe én og én. Alle skal knyttes til tauet med en kort garnbit (slikt garn som brukes til strikking). Dersom noen får panikk, blir engstelig skal det være lett å komme seg løs fra hovedtauet. Derfor vil tynt ullgarn fungere bra.

Deltakerne festes til hovedtauet ved at ullgarnet knyttes rundt deltakernes høyre håndledd og rundt tauet. Nå er deltakerne fast, men kan likevel bevege seg fritt gjennom løypa ved å følge tauet. Når den første er kommet godt i gang, kan den neste starte. Her er det en viss fare for at det blir kø underveis.



6 På rekke og rad

Aktiviteten passer best dersom hvert lag består av fem-sju personer, men her er det mulig å være fleksibel. Det er ikke behov for noe materiell eller utstyr. Lederen gir instruksjoner/oppgaver som gruppene skal gjennomføre så raskt som mulig. Lag konkurranse mellom hver gruppe der det er om å gjøre å bli først ferdig. De som samarbeider best vil være de som vinner oftest.

Det er kun kreativiteten som avgjør hvilken oppgave du gir gruppa, men utfordringen er å lage rekka i samsvar med oppgaven. For eksempel:

- Den høyeste først
- Den med minst skostørrelse først
- Etter fødselsdato
- Lengst hår fremst. Kortest hår bakerst i rekka
- Alfabetisk etter første bokstav i fornavnet, nest siste i etternavnet etc.



7 Gruppetelling

Dersom gruppa består av for eksempel 16 personer får alle tildelt et tall fra 1 til 16.

Målet med oppgaven er å holde kontroll på at gruppa holder samlet. Gruppelederen kan derfor gjerne gi seg selv tallet 1.

Ved at alle med jevne mellomrom roper ut sitt tall vil lederen til en hver tid ha oversikt om alle på gruppa er på plass.

En oppgave kan være å få opptellingen til å gli så raskt som mulig. Hvor lang tid bruker gruppa på å rope ut fra 1 til 16? En enkel og grei samarbeidsøvelse i tillegg til det å holde oversikt.



8 Glassvinduet

En aktivitet der det handler om å jobbe tett på sin partner. Noe utstyr er ikke nødvendig. Glassvinduet er kun noe de som er med skal forestille seg. Jobb sammen to og to. Hold alle fingertuppene på begge hendene mot hverandre. Ikke berør. Tenk at det er et glassvindu mellom dine og din partners fingertupper. Den ene fører hendene i sakte kontrollerte bevegelser. Den andre skal følge etter. Tett på den andres fingertupper, men ikke berør. Husk at det er en tynn glassflate mellom dere. Høyre og venstre hånd jobber uavhengig av hverandre. Bytt rolle slik at begge leder an mens den andre følger etter.



9 Bli kjent - Gå to og to

Dette er først og fremst en bli-kjent-øvelse, men ikke bare det. Gå en kort tur og bli kjent med den du går sammen med. Etterpå når hele gruppa er samlet presenterer parene hverandre. Du presenterer den du gikk sammen med, mens hun presenterer deg.

Kan også fungere i andre sammenhenger der to og to (eller flere) skal jobbe med et tema. Gåturen i friluft kan være et godt avbrekk og fungere bedre enn tilsvarende jobbing inne i klasserommet.



10 Færrest mulig bein i bakken

En gruppe med for eksempel seks personer har naturligvis 12 føtter til sammen på gruppa. Hvilken gruppe klarer å ha færrest mulig bein i bakken? Den kjappeste (og mest kreative) sitter seg på rumpa, og vinner med null bein i bakken.

Aktiviteten kan også utvides ved at gruppa får i oppgave å ha;

- Fire bein og tre hender i bakken
- Syv bein og fem hender i bakken
- En rumpe, fem bein og tre hender i bakken
- Osv.

Husk at alle på gruppa skal ha fysisk kontakt med hverandre.



11 Stein over elva

Dere trenger ikke stein, og i hvert fall ingen elv. En passende størrelse på laget kan være tre-fire personer. Laget konkurrerer med andre lag. Det er om å gjøre og komme seg over elva, uten å falle uti, og tilbake igjen. Dette er stafett. Når den første på gruppa er vel over, og tilbake igjen, er det den neste på gruppa sin tur til å gjøre det samme.

Hver gruppe trenger noen hjelpemidler som kan funger som stein. Vedskier fungerer perfekt. De er passelig krevende å stå på. For små barn, personer som sliter med dårlig balanse etc. kan flate bordplanker brukes. Det er ikke lov til å trå i bakken (elva). Da må den som faller uti tilbake til start.

Trå kun på vedskiene som flyttes framover én og én. Nummer to på gruppa kan stå på motsatt side av elva. Eventuelt at alle står på samme side. Da må den som går ta seg over – og tilbake før neste mann sendes ut på samme vandring over elva.



11 Naturinstrument

Nok en aktivitet tilpasset innkjøpsbudsjett til alle skoler. Det dere trenger for å lage naturinstrumentene, eller rettere sagt melodien, skal deltakerne selv finne ute i naturen.

Det jobbes i grupper med for eksempel fem-seks personer på hver gruppe. Gruppene skal lage en melodi/rytme. Hver gruppe finner for eksempel fem ting i naturen (blad, stein, kongle, kvist, bark, skjell etc.).

Det skal finnes for eksempel fem eksemplarer av hver ting. Dermed har hver gruppe 25 ting/gjenstander til disposisjon.

Nå skal gruppa bli enige om at hver gjenstand skal ha hver sin lyd. Dette er lyder som gruppa selv kan lage ved hjelp av sin egen kropp, enten med munnen eller med andre kroppsdelar (i kontakt med bakken). For eksempel:

- Blad = klapp
- Stein = plystring
- Kongle = beinskraping i bakken
- Skjell = si «ha-ha-ha»
- Kvist = knipse med fingrene
- Osv.

Legg tingene på bakken/bordet på en lang linje og framfør «melodien» for de andre gruppene. Først jobbes det gruppevis før «melodien» framføres i fellesskap.

Et melodilinje/notelinje kan se slik ut:

Kongle – bark – stein – stein – kvist - kongle – bark – kvist – kvist – kvist – stein etc.

Aktiviteten kan gjøres vanskeligere/lettere ved å endre antall gjenstander og antall eksemplarer som skal være med. Jobbes det med personer med særskilte behov (for eksempel personer med utviklingshemming) kan kanskje to gjenstander og to av hver være tilstrekkelig.



13 Bokstavplater

Her er en aktivitet som krever forberedelse i form av produksjon av treplater med påmalte bokstaver. Treplatene (i finér) kan gjerne være cirka 30 x 30 cm. Mal bokstaver på platene. Bruk (nesten) alle alfabetets bokstaver. Ha flest av de mest vanligste bokstavene. Bokstavplatene kan lages på sløyden, av et arbeidstreningssenter etc.

Hver gruppe, som gjerne kan bestå av fire-fem personer, får utdelt cirka 20 bokstavplater. Med baksiden betyr det at hver gruppe har 40 bokstaver til disposisjon. Ved hjelp av bokstavplatene skal gruppene løse ulike oppgaver så raskt som mulig. Dersom det er fire grupper som konkurrerer mot hverandre, betyr det at det er behov for totalt 80 bokstavplater.

Er det fire grupper som konkurrerer mot hverandre kan det gjerne være slik at vinnerlaget får fire poeng, laget som blir nummer to får tre poeng, to poeng til laget som blir nummer tre, og til slutt ett poeng til laget som blir nummer fire. Erfaringsvis vil lagene veksle på å vinne. Gruppa holder selv oversikt over hvor mange poeng de totalt har til en hver tid.

Så til oppgavene som gruppene skal løse. Her er det bare kreativiteten som avgjør hvilke oppgaver lederen kommer med. Dette kan for eksempel være:

- Lag et ord på 7 bokstaver
- Et ord som har med årstiden å gjøre
- En setning på to ord
- Navnet på et land
- Et guttenavn
- Et engelsk ord



14 Naturboksene

Her er det bruk for enkelt og rimelig utstyr i form av to isbokser (eller tilsvarende) pr. lag. Dette er en lagøvelse/stafett med cirka fire-fem personer på hver gruppe. Dersom en klasse består av cirka 20 elever vil fire lag være bra. I så fall trengs det åtte (is)bokser.

Hvert lag har altså to bokser. I den ene legges ting som finnes i naturen. Fem forskjellige ting passer bra. Dette kan for eksempel være skjell, konge, stein, pinne og kvist.

Lagene står på rekke nummeret fra én til fire (dersom det er fire på gruppa). Fra person én som står fremst i rekka, og fram til boksen med tingene skal det være cirka 10-12 meter. På samme måte skal det fra person nummer fire som står bakerst i rekka, være tilsvarende avstand bak til den tomme boksen. Dermed blir det en bane med to bokser cirka 25-30 meter fra hverandre. Midt i mellom står laget oppstilt på rekke med ansiktet vendt i samme retning, slik at de ser læreren.

For å gi plass til for eksempel fire lag, er det behov for en stor åpen plass. Lederen stiller seg bak de fire boksene med innhold, med ansiktet vendt mot deltakerne. Lederen setter gruppa i aktivitet ved å rope ut et tall og navnet på en av tingene i boksene.

Dersom han for eksempel roper «2 - STEIN», skal den som står som nummer to i rekkene løpe fram, hente steinen og legge den i boksen bak. Den som kommer først tilbake på sin rekke har skaffet sitt lag ett poeng. Lagene holder selv oversikten over sine poeng. Nå består altså boksene framme av kun fire ting, mens boksene bak nå består av en stein.

Lederen roper kanskje «4 - KONGLE». Nummer 4 løper og henter kongla og får den plassert i motsatt boks. Nå består boksen bak av STEIN og KONGLE, mens boksen framme består av de tre opprinnelige gjenstandene SKJELL, PINNE og KVIST.

Medlemmene på gruppa må hjelpe hverandre med å huske hva som til en hver tid er i boksene. Det gjelder altså ikke bare å løpe så raskt som mulig. Gruppene vil oppleve at de løper til feil boks dersom de har glemt hva som er i dem.

Kjør aktiviteten inntil deltakerne blir slitne og mister motivasjonen, eventuelt til et av lagene har oppnådd 10 poeng.



15 Naturens oppdagelsekort

Skriv et ord på så mange kort som mulig. Pappkartong og sprittusj fungerer bra. Kortene kan gjerne lamineres slik at de kan brukes mange ganger. Står det «TUNGT» på kortet, så skal deltakerne ut å finne noe tungt. Står det «MYKT» så skal de ut å finne noe mykt. Hva ellers kan det stå på kortene som har med opplevelser i naturen å gjøre? Her er det stort sett bare fantasien som setter begrensninger

På kortene kan det for eksempel stå: LETT, SPISST, HARDT, VÅTT, BRUNT, GRØNT, KALDT, EKKELT, DØDT, RUNDT, RART

Deltakerne skal altså ut å finne noe i naturen som passer til beskrivelsen på kortet. Når de har funnet noe som passer med ordet på kortet, får de utlevert et nytt kort. Kan også fortsette til alle har jobbet seg gjennom hele «kortstokken».



16 Slå en spiker

Det trengs en stor trestubbe/hoggestabbe, hammer og stor spiker. Gjerne to sett. I så fall er det to grupper som kan konkurrere mot hverandre. Her handler det om å slå ned spikeren med færrest mulig slag. Viktig at alle på gruppa får prøve. Det kan være individuell konkurranse, eller at slagene på hver gruppe telles. Hvor mange slag trenger gruppa for å slå ned 10 stk. spiker? Prøv også spiker med ulik størrelse.





17 Tårnbygging og lek med klosser

Dette er en aktivitet som krever at hver gruppe, som kan bestå av fire-fem deltakere, har cirka 20 treklosser på hver gruppe. Klossene har en legde på cirka 15 cm og er oppkappa treplanker i to-tom-seks (48 x 148 mm).

Ved hjelp av treklossene kan gruppene bygge forskjellige tårn:

- Høyest mulig tårn
- Tårn med en person i midten

De samme treklossene kan også brukes til å gjøre ulike øvelser med basis i grovmotoriske ferdigheter. For eksempel:

- Med klossen på hodet
- Mellom klossen mellom beina
- Gå med klossen som et serveringsbrett
- Legg klossen under haka, på nakken, under armen etc.
- Legg klossen på bakken og stå på den på ett bein.
- La klossene ligge på bakken og gå rundt på dem som steiner i en elv.



18 Hva hører dere?

Lukk øynene og lytt i 1 minutt. Observer de lyder som kan høres der og da. En grei aktivitet for å stoppe opp og gjøre noe annet en kort stund.

Observasjonene kan gjøres uansett om det er en padle-, ski-, gå- eller sykkelturn som gjennomføres

19 50-leken

Det trengs 50 oppgaveark som er nummerert fra 1 til 50 (eventuelt færre) som legges i en plastlomme med strikk i hjørnet. I hver plastlomme legges også én oppgave/spørsmål. I tillegg trengs det en stor røff terning egnet til utebruk.

Oppgavearkene kan bestå av alle mulige spørsmål. Det kan være alt fra generelle spørsmål som passer nivået på gruppa, spørsmål knyttet til gloser i engelsk eller andre fag det jobbes med for tiden osv. Det jobbes i grupper med fire-fem på hver gruppe.

- Alle hjelper til med å henge ut de 50 oppgavearkene hulter til bulter rundt om i terrenget. De trenger ikke å henge for langt unna. Det finnes alltid noen «rabagaster» som vil ha det litt artig med å henge oppgavene høyst mulig oppi et tre, eller lengst mulig unna.



- Hver gruppe bestemmer navn på gruppa. En gruppe finner for eksempel ut at de skal hete DONALD DUCK, en annen TEAM ISBJØRN osv.
- Den som på gruppa hadde bursdag sist kommer fram og kaster terningen. På den måten bestemmes rekkefølgen. Dette er bare et eksempel på hvordan startrekkefølgen kan bestemmes.
- Første gruppe kaster deretter terningen, som kanskje lander på 4.
- Gruppa løper ut, ikke samlet, men én og én på kryss og tvers, og leter etter oppgave 4.
- Den første som finner oppgaven samler gruppa ved å rope: DONALD DUCK!
- Gruppa løser oppgaven i fellesskap. Oppgavearket blir hengende på plassen. Oppgavearket skal altså ikke bringes med tilbake til lederen, som står i sentrum med den store terningen.
- Gruppa løper/går samlet tilbake til lederen. Lederen, som ikke vet hva som står på arket, må få repetert spørsmålet før han ber om svaret. Ved rett svar får gruppa kaste terningen på nytt.
- Terningen lander kanskje på 5. Dermed $4 + 5$. Ut og finn oppgave nummer 9. Fortsett slik til det første laget som kommer til 50.
- Ved feil svar rykker gruppa et hakk tilbake. Dersom gruppa svarer feil på oppgave 9, får de altså ikke kaste terningen på nytt. De må i stedet ut for å lete etter oppgave 8.
- Når en gruppe for eksempel har kommet til 47 er det kun 1, 2 eller 3 på terningen som gir de mulighet til å fortsette for å nå 50 presist.



20 Bokstaver og tall med kroppen

Denne aktiviteten passer fint å gjennomføre med fem-seks personer på hver gruppe. Det er en fordel/nødvendig med tørt underlag evt. snø. Gruppa legger seg ned på bakken og løser oppgavene som blir gitt. For eksempel bokstaven: W, A, G, H, tallet 8, 3, ordene is, øl, ål, etc.

Alle på gruppa skal være i aktivitet og bli brukt på hver oppgave. Poeng til gruppene etter hvem som de blir raskest ferdig.



21 Finn noe på din bokstav

Dra ut i terrenget og finn noe som begynner på samme bokstav som i ditt eget navn. Fredrik. Fisk? Frosk? Frø? Kan gjøres lettere ved å ta med de andre bokstavene i navnet i tillegg, eventuelt bare første og siste bokstav. Eventuelt at lederen bestemmer hvilken bokstav som skal gjelde.



22 Hente ting

Her gjelder det å dra ut og finne ting med utgangspunkt i de oppgaver som læreren kommer med. Klassen deles i mindre grupper. Hver gruppe velger sin leder. Læreren ber gruppene hente forskjellige ting som passer inn i det miljø der aktiviteten foregår. Dette kan for eksempel være:

- Noe som begynner på en bestemt bokstav.
- En eller annen plante.
- Noe som veier ganske nøyaktig 1 kilo (ta med vekt, eller noe som veier like mye).
- Noe som er ganske nøyaktig 80 cm (ta med tommestokk/målband)
- Noe typisk for årstiden.
- Noe som ikke hører hjemme her.
- Osv.

Bare gruppelederen kan levere tingene gruppa finner til læreren. Gruppene får ett poeng hver gang de løser oppgaven. Gruppa som for eksempel kommer først til 10 poeng vinner.



23 Big Bang

Tenk dere den store eksplosjonen den gangen universet ble skapt. Alle elevene samles i en stor klynge. Plutselig skjer den store eksplosjonen og alt spres rundt omkring. Elevene løper på kryss og tvers innenfor et avgrenset område. På signal skal to og to finne hverandre og løpe på tett rekke, som bil og tilhenger.

Nå løper parene to og to inntil neste signal kommer fra lederen. Et par finner et annet par slik at det nå er fire som løper som en liten slange etter hverandre. Slik fortsetter det inntil hele klassen løper rundt som en lang sammenhengende slange. Eller universet med alle planetene som ble skapt etter Big Bang.

Dersom det er Sola som løper først, hvor mange navn på planeter klarer dere å gi resten av gruppa? Eventuelt at den første i rekka får navnet på hovedstaden i Norge. Klarer gruppa å gi hverandre navn på en norsk by. Eller at den første er Europa. I så fall blir oppgavene at alle i gruppa skal få navn på land i Europa.

Ved å løpe slik på kryss og tvers får gruppa opp varmen i tillegg til at de må samarbeide for å løse oppgavene. Det løpes og tas pause hver gang det kommer en ny oppgave.



24 Fyll bøtta

Her handler det om å fylle bøtta raskest mulig. Fem-seks personer på hvert lag er passende. Hvert lag har hver sin 10 liters bøtte. Alle på laget har hver sin kopp/drikkebeget. Engangs-kopper i plast /papir duger ikke.

Dette er en aktivitet som må gjennomføres i nærheten av en vannkilde, som kan være en elv/bekk, sjø eller et vann. Plasser bøttene på et høvelig sted, passelig langt fra vannkanten. Avstanden for alle bøttene må være den samme, hvis ikke blir det urettferdig.

Når signalet går gjelder det å fylle sin egen bøtte raskest mulig. Det er viktig å løpe raskt, men samtidig er det ikke noen hensikt å løpe så raskt, og med så mange bevegelser at koppen er tilnærmelsesvis tom ved ankomst bøtta.

Kanskje en gruppe finner ut at de vil stille seg på en rekke og sende kop-pene seg i mellom fra vannkanten og opp til bøtta? Eller er det en strategi som ikke lønner seg? Laget som først har fylt bøtta vinner.



25 Bladstafett

Dette er en stafett der det handler om å fylle en boks raskest mulig med blader/lauv (eller med skjell, kongler, små steiner eller noe annet som finnes i terrenget der dere er, og som dere tror kan fungere like bra).

Hvert lag har en tom (is)boks på startstreken. Deltakerne skal løpe 7-15 m fram i terrenget til et tre hvor de skal hente et blad (evt. hente blader på bakken). Bladet skal legges på pannen og fraktes tilbake til start, og opp i boksen uten å hjelpe til med hendene. Det gjelder altså ikke bare om å løpe fortest mulig, men å få med seg bladet (ved å balansere dette på pannen).

Førstemann løper alt hun kan fram til bladene og legger et blad på pannen. Sakte, mens hun balanserer bladet på pannen, beveger hun seg tilbake til laget sitt, setter seg på huk ved boksen, bøyer hodet og lar bladet sveve ned i boksen. Hvis det blir for vanskelig kan det kanskje være tillatt å løfte boksen opp fra bakken.

Så er det nestemann sin tur. Han løper bort, legger et blad på pannen, og starter på tilbakeveien. Plutselig blåser bladet bort fra pannen hans og ned på bakken. Han må nå løpe tilbake til laget sitt uten blad. Deretter er det tredjemann på laget sitt tur. Slik fortsetter dere til konkurransen er over. Dette kan for eksempel være etter at et visst antall minutter er over, 20 blader er samlet inn etc.



26 Elgleken

Finn dere en åpen plass, og lag to linjer med cirka 20-30 meters avstand. En del av gruppa, skal være «elger». Disse stiller seg opp bak den ene linja.

Resten er «ressursene» mat, vann og beskyttelse. De stiller seg opp bak den andre linja. Gruppene snur seg deretter bort fra hverandre slik at ryggene vender mot hverandre.

Så skal alle bestemme seg for hva de skal være og hva de trenger. «Elgene» bestemmer seg for hva de trenger av vann, mat eller beskyttelse, mens «ressursene» bestemmer seg for om de skal være vann, mat eller beskyttelse.

Hver og en bestemmer for seg, gruppa samarbeider ikke. Tegnene vises slik:

- Vann = hendene mot munnen
- Mat = dunk hendene på magen
- Beskyttelse = hendene over hodet.

På signal snur alle seg og viser sitt tegn, da gjelder det for elgene å springe og hente det de trenger blant ressursene. Alle som blir hentet av en elg blir med over til elggruppa og blir elg.

Det er kun plass til en elg ved hver «ressurs», dvs. bare en elg kan hente en person blant «ressursene».

Hvis en elg ikke finner den ressursen som den trengte, eller at det er fullt, «dør» den og går over til ressursgruppa. For hver omgang bestemmer deltakerne seg for hva de trenger (elgene) eller hva de vil være (ressursene). Bytt gjerne ut elgen med et annet dyr, dersom det passer bedre til stedet der dere bor.



27 Kortstafett

Her trenger dere en kortstokk. Lag en bane og del gruppen i fire like lag. Lagene starter i hvert sitt hjørne. Det ene laget er hjerter, de tre øvrige er henholdsvis kløver, ruter og spar.

Stokk og legg ut kortene langs hele banens midtområde. Legg kortene med tallene ned. Stafetten starter når læreren gir tegn. En elev fra hvert lag kommer seg så raskt som mulig til midtfeltet og snur ett av kortene. Om kortet viser lagets «sort», tar de det med hjem til sitt område, hvis ikke må de legge det tilbake.

Det laget som først har samlet hele serien og lagt det i rett rekkefølge vinner. Hvordan elevene kommer seg til midtfeltet og tilbake kan varieres i det uendelige. For eksempel: dribble fotball, stusse basket, stupe kråke, krype osv.



28 Blindebukk

Den som starter (det kan for eksempel være den som hadde bursdag sist), får bind for øynene. Snurr vedkommende rundt flere ganger. Lag et område som avgrenses med kjepler.

De andre beveger seg rundt på kryss og tvers på den intime banen, og lager lyder. Blindebukken prøver å kjenne igjen dem og tar tak i en som han gjetter hvem er. Tipper han rett blir dette neste blindebukk.

29 Hva er dette?

Jobb sammen to og to. Den ene holder hendene på ryggen formet som en skål. Den andre løper ut i terrenget, finner noe som legges i «skåla». Når den andre tror han vet hva dette er fjernes tingen. Han løper ut og finner tilsvarende ting.



30 Tusenbein på vandring

Denne aktiviteten fungerer best med cirka fem-seks personer på hvert lag. Lagene står på rekker med armene lagt oppå skuldrene på den foran. Alle har bind for øynene, med unntak av den som står aller bakerst.

Læreren peker på et mål, etter flytter på en kjele som fungerer som mål. Den som er bakerste del av sitt tusenbein, skal lede laget sitt fram til målet. Ønsker han at tusenbeinet skal gå framover klemmer han en gang med begge hendene på skuldrene til den foran. Vil han at tusenbeinet skal svinge til høyre klemmer han med den høyre hånda, mens klem på venstre-siden betyr sving til venstre. Klemmes det to ganger med begge hendene betyr det stopp.



31 Trillebrett

Du har kanskje prøvd det klassiske Brio kulespillet? Denne aktiviteten for gjennomføring utendørs er inspirert av det tradisjonsrike spillet. Mens kulespillet slik vi kjenner det er en individuell aktivitet, er dette en samarbeidsøvelse.

Her kreves det litt forarbeid til produksjon av kuleplata. Størrelsen er cirka 100 x 100 cm. Bruk en kraftig finerplate med kant/karmer rundt. Lag plata med ett hull i midten og fest lister i et mønster som danner banen som kula som føres gjennom. Det er også mulig å lage flere hull og en mer krevende bane. Kanskje det er mulig å lage fire forskjellige brett med ulik vanskelighetsgrad.

I hvert hjørne lages det et hull. Træ et forholdsvis tykt tau gjennom hullet og slå en knute på undersiden.

Bruk en biljardkule, tennisball eller tilsvarende som er tilpasset størrelsen på hullet/hullene på brettet.



32 Magnetglassene

Magneten er en samarbeidsøvelse for 6-8 deltakere. Her er det behov for noe forarbeid og litt utstyr. Forarbeidet er utstyret som må lages. Det finnes ikke å få kjøpt, som mye annet av utstyr og materiell som beskrives i boka.

Det er behov for:

- En vedkubbe, cirka diameter 15-20 cm.
- Under kubben festes solide magneter. F.eks. slike som finnes i utrangerte datamaskiner.
- Rundt om på sidene høyt oppe på kubben festes åtte øyeringer til å feste tau.
- Lengden på disse åtte taulengdene skal være cirka 12-14 meter.
- Det trengs cirka 15 tomme glass med metallokk.
- Det er kjekt med en kiste med lokk, men en bøtte eller noe annet til å samle glassene i fungerer også.

Aktiviteten fungerer slik at kista plasseres i midten. Rundt denne plasseres glassene hulter til bulter med lokkene opp. Det skal ikke være mer enn cirka 2-4 meter fra glassene og til kista.

De åtte deltakerne stiller seg i sirkel/stjerne rundt kista. De holder i hvert sitt tau fra kubbene. Nå skal alle samarbeide ved å styre kubben med magneten over glassene. Fisk opp glass for glass og sørg for at de forsiktig slippes ned i kista. For harde bevegelser kan føre til at glassene løsner fra magneten. I verste fall kan de knuses mot kista eller stein på bakken. Deltakerne samarbeider med å trekke eller slippe ut tau. Dersom alle holder så pass langt inn på tauet og tauenden berører bakken/beina vil det være nok tau til å klare å slippe ut slik at glassene kan nås.



33 Først til 20

Dette er en litt annerledes aktivitet enn de andre i boka. Her handler det om å telle til 20. Den som kommer først til 20 har vunnet. Læreren vil være den som kan aktiviteten, og han vil alltid vinne og komme først til 20, inntil den konkurrerer mot "knekker koden" og forstår hvorfor læreren alltid er den som vinner.

Aktiviteten fungerer også fint med mange tilskuere. De vil gjøre sitt for å forstå hva som foregår, og hvorfor det alltid er slik at læreren vinner.

Så til gjennomføringen. Dette er altså en aktivitet der læreren konkurrerer mot en elev. Reglene er slik at begge har anledning til å si ett eller to tall.

Læreren lar eleven avgjøre hvem som starter.

- Dersom eleven bestemmer seg for å starte kan han enten si 1 eller 1 og 2. Alltid ett eller to tall fram til vinneren sier 20.
- Sier eleven 1, så kan læreren si enten 2 eller 2 og 3.
- Dersom læreren er den første som sier 17 har han vunnet. Da må eleven enten si 18 eller 19, og kan ikke havne på 20. Sier eleven 18, så sier læreren 19 og 20. Sier eleven 18 og 19, så vinneren læreren ved å si 20.
- 17 er altså et nøkkeltall for å vinne. Er det flere? Ja, det er det. Den som sier 14, 11, 8 og 5 har aktiviteten i "sin hule hånd" og kan styre inn til seier.
- Faktisk er også 2 et slikt tall. Dersom læreren gis anledning til å si 2 kan han kontrollere aktiviteten inn til 20 og være vinneren.
- Dersom eleven starter og sier 1 og 2, må læreren prøve å sikre seg 5, 8, 11, 14 eller 17.
- Føl deg fram når det er på tide å forklare løsningen.



34 Trillebår med styrmann

Det som kreves til denne aktiviteten er en solid trillebår, skjerf/pannebånd/ oppklipt plastnett som bind for øynene, samt kjepler eller noen annet som kan brukes for å lage en løype med svinger og hindringer.

Den som kjører trillebåra får bind for øynene. I trillebåra sitter den som bestemmer hvor det skal kjøres. Lag en løype med start og mål. Løypa kan bestå både av svinger og porter som skal rundes, samt planker (med varierende bredde). Legg gjerne en vedskie midt under noen av plankene slik at det blir en vippeplanke som gjør det ekstra krevende å kjøre over planken.



Det er flere årsaker til lærere ikke bruker mer tid utendørs sammen med elevene. Det å gi utetiden et meningsfullt innhold, gjerne forankret i kompetansemål, er ofte en viktig årsak. Samarbeid i friluft skal gjøre det enklere å få til mer og bedre utetid. Heftet presenterer mange artige og lærerike aktiviteter og øvelser. Felles for de alle er at de lette å lære og krever minimalt med utstyr. Aktivitetene kan tilpasses alle aldersgrupper og gjennomføres til alle årstider.

Læring i friluft er viktig for friluftsrådene. Nærmiljøene består av flere læresteder enn bare klasserommet og skolebygningen. Friluftsrådene ønsker skoler som kartlegger og tar i bruk ulike læresteder i så mange fag som mulig. Ofte er det slik at aktivitet utendørs konsentreres til få uker rett etter skolestart og i ukene før skolene tar sommerferie. Målet er å kartlegge og ta i bruk læresteder i nærmiljøet i så mange fag som mulig, og bruke disse gjennom hele skoleåret.

Hvorfor mer læring i friluft?

- Gir mer fysisk aktivitet.
- Bidrar til mer variasjon i undervisningen.
- Fører til mer samarbeid.
- Fører til økt engasjement.
- Uteskole er sosialt og inkluderende.
- Virkelighetsnær undervisning. Lærer om virkeligheten i virkeligheten.



Et samarbeidsprosjekt mellom

NORD-TROMS FRILUFTSRÅD
FINNMARK FRILUFTSRÅD