

Undervisningsforløb i friluftsliv

# ADVENTURE RACE



# INTRODUKTION TIL UNDERVISNINGSFORLØBET: ADVENTURE RACE

Eleverne skal igennem dette forløb få erfaringer med adventure race som disciplin og herunder opnå viden om, hvordan man kan arbejde med fysiske udfordringer i naturen, og hvordan man kan organisere løbstyperne i adventure race.

Adventure race er en disciplin med enkelte retningslinjer og samtidig med brede og åbne muligheder for at skabe egne regler og finde nye måder at lave udfordringer, opgaver og løb på. Det kreative er et iboende element af adventure race som disciplin.

Derfor vil en del af forløbet lægge op til, at eleverne får mulighed for at udvikle og skabe muligheder i eget adventure race. Eleverne skal herved igennem faserne med at idéudvikle, planlægge, gennemføre og reflektere over øvelserne og organiseringen.

Forløbet fungerer bedst, hvis eleverne på forhånd har tilegnet sig kompetencer i grundlæggende orientering.

## Målgruppe

Forløbet er i udgangspunktet målrettet 5. til 9. klassetrin, men kan tilpasses til yngre aldersgrupper.

## Lektionsplan

Lektion	Indhold	Side
1-2	Lærerorganiseret adventure race	5
3-4	Eleverne lærer at organisere et løb	7
5-6	Elevorganiseret løb 1	9
7-8	Elevorganiseret løb 2	9
9-12	Efterbearbejdning, justering og refleksion	10

## Lokalitet og årstid

Adventure race kan gennemføres hele året rundt. Dog kan aktiviteter i og på vand kun være i sommerperioden.

## Materialer

- Kort over område
- Kompas eller GPS
- Postmarkeringer og kontrolkort
- Tidtagerur
- Reb/tovværk
- Cykel/løbehjul/rulleskøjter/mooncars eller andre "på hjul"-transportmidler
- Derudover vil materialerne variere alt efter, hvilke poster man vælger at lave, og hvilke transportmetoder der anvendes i hvert adventure race.

## Eleverne medbringer

- Ur til at holde øje med tiden
- Tøj og sko til at kunne løbe i terrænet
- Cykel eller andet "på hjul"-redskab og sikkerhedsudstyr hertil
- Badetøj og håndklæde, hvis aktiviteter i/på vand indgår

# INTRODUKTION TIL UNDERVISNINGSFORLØBET: ADVENTURE RACE

## Sikkerhed

Aktiviteter i og på vand kræver, at særlige regler for skoler overholdes, samt godkendelse af skolens leder. Sørg for, at der er en førstehjælpskasse til rådighed ved alle bemandede poster og/eller en lærer, der har samaritfunktion og kan tilkaldes ved tilskadekomst. Telefonnummer uddeles, og procedure omkring at tilkalde hjælp aftales inden start.

## Gennemførelse af undervisningsforløbet

Adventure race kan bruges til, at eleverne udvikler sociale kompetencer, at skabe alsidige udfordringer og bevægelse i undervisningen, at eleverne lærer at handle under tidspres, og at de opbygger færdigheder i navigation og får viden om at færdes i naturen. I dette undervisningsforløb fokuseres på samarbejde, fysiske udfordringer, navigation/orientering, organisering og kendskab i at anvende et naturområde under hensyn til natur, kultur og andre.

### Det centrale ved adventure race er at favne:

- Det ukendte
- Nytænkende/innovative løsningsstrategier
- Det spændende – eventyret og opdagelserne undervejs
- Teamsamarbejdet I arbejdet med adventure race er der flere faktorer, der skal tages højde for:
- Lokaltet – områdets potentialer, tilladelser til at bruge området, udstyr til at anvende området, kort over området. Brug det bedste fra egen "baghave". Man skal ud i området for at se mulighederne. Det kan ikke laves fra et skrivebord.
- Løbstype: linjeløb (posterne tages i rækkefølge. Dette kan medføre flaskehalse ved posterne), stjerneløb (holdet vender tilbage til fast base efter hver gennemført post. Dette giver tryghed og overblik over holdene), free-order (holdet vælger selv

posterne rækkefølge. Dette udfordrer elevernes strategiske tænkning), pointløb (f.eks. point efter hvor hurtigt de klarer hver post. Løbet afgøres af point frem for tid, evt. kombination). Det anbefales, at løbet er maksimalt 2,5-5 km langt ved afvikling over en dobbeltlektion. Der skal tages højde for, hvor lang tid det vil tage at løse opgaverne ved hver post.

- Formål – er løbet baseret på konkurrence, sjov, udfordring eller læring.
- Deltagernes forudsætninger – færdighedsniveau, alder, personer pr. hold.
- Præmis – tid, sikkerhed, bemanded/ubemandet post.
- Navigation – kort, kompas, GPS, app – et digitalt redskab.
- Landskabsorientering – navigation efter beskrivelser af landskabet og områdets pejlemærker.
- Transportform – til fods (alle former), på hjul (cykel, løbehjul, mooncars, skateboard, rulleskøjter m.v.), til vands (på eller i vand – OBS sikkerhedsregler for skoler).

Der vil som regel være 2-4 personer på et adventure race-hold. Der kan arbejdes med rollefordeling på holdet, hvor der almindeligvis vil en holdkaptajn, en navigatør og find evt. selv på flere rollefordelinger. Der bør arbejdes med at skabe et fællesskab på holdet inden løbet.

### Det kan blandt andet etableres ved:

- Holdnavn
- Holdflag/logo/symbol/maskot
- Holdkampråb
- Holdfarve
- Holdbeklædningsgenstand
- Holdsang

# INTRODUKTION TIL UNDERVISNINGSFORLØBET: ADVENTURE RACE

## Færdigheds- og vidensmål

### Idræt:

#### *Samarbejde og ansvar*

- Eleven kan vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter.
- Eleven har viden om muligheder og forpligtelser i idrætsfællesskaber.
- Eleven kan udvikle konstruktive samarbejdsrelationer i idrætslige aktiviteter.
- Eleven har viden om samarbejdsmetoder inden for alsidige idrætsaktiviteter.

#### *Normer og værdier*

- Eleven kan vurdere udviklingen af normer, værdier og etik i idrætskultur (her friluftsliv).
- Eleven har viden om udviklingen af normer, værdier og etik i idrætskultur (her friluftsliv).

### Ordkendskab

- Eleven kan nuanceret sprogligt udtrykke sig om idrætspraksis samt målrettet læse og skrive idrætslige tekster (her inden for friluftsliv).
- Eleven har viden om komplekse fagord og begreber samt idrætslige teksters formål og struktur (her inden for friluftsliv).

### Natur- og udeliv

- Eleven kan vurdere kvaliteter ved friluftaktiviteter på land og i vand.
- Eleven har viden om kvaliteter og kendetegn ved friluftaktiviteter på land og i vand.
- Eleven kan udvikle friluftaktiviteter på land og i vand.
- Eleven har viden om planlægning af friluftaktiviteter.



## LEKTION 1-2: LÆRERORGANISERET ADVENTURE RACE

I disse lektioner skal eleverne gennemføre et adventure race, der er organiseret af lærerne eller eventuelt en gruppe/klasse/klub, der har erfaring med adventure race. Det er nødvendigt, at eleverne har forudgående kendskab til kort, kompas og digitale medier i navigation.

### Læringsmål på elevniveau

- Forbedrer balance, motorik og kondition
- Tager det ukendte og nye udfordringer med godt mod
- Samarbejder, støtter og hjælper hinanden
- Kan finde vej ved hjælp af kort og kompas

### Fremgangsmåde

Holdene etableres med ca. 4 elever på hvert hold. Det er vigtigt at overveje grundlaget for holdfordeling. Lav evt. holdene så de repræsenterer forskellige styrker og evt. en jævn kønsfordeling. Herved styrkes sociale kompetencer som fællesskab og tolerance igennem aktiviteten. Målet er, at holdet skal samarbejde om at bringe tingen i mål for at have gennemført. Holdet er uadskilleligt under hele løbet. Alle skal følges ad og hjælpe hinanden gennem udfordringer undervejs. Herunder kommer et eksempel på et free-order-løb, hvor holdene starter samtidig og selv vælger posternes rækkefølge. Er en post optaget, skal man løbe videre til en anden, og derefter kan holdet vende tilbage.

Opstart af løbet kan forgå ved en fiskestangs-opgave: Holdet skal "fiske" sit kort med en fiskestang, de selv skal bygge af 2-3 grene. Hver kort (lamineret)

rulles og placeres 2-3 meter bag en linje (f.eks. en snor på græsset) eller på den anden side af en grøft. Holdet får 2-3 grene (hver gren ca. 1 meter lang) og snor, der skal bruges til at bygge en fiskestang, som holdet skal fange deres kort med. Når holdet har fanget deres kort, er opgaven løst, og de kan herefter begive sig ud på ruten mod første post. Denne opstart giver et spredt startfelt.

Efter de har løst fiskestangs-opgaven, og inden de begiver sig afsted efter rute på kort, skal gruppen vælge et transportmiddel på hjul, så de skal skiftes til at gøre på. De hold, der er først færdige med at fiske et kort, vil på den måde have bedre mulighed for at vælge det transportmiddel på hjul, som de foretrækker. Posterne findes i den rækkefølge, holdet vælger, og dermed ikke i kronologisk rækkefølge. Pointsystem kan være ved, at posterne har flere kategorier, f.eks. 1, 3 og 5 point: 1 point for poster, der bare skal findes og giver et klip i kontrolkort. 3 point for opgaver, der skal løses tæt på start- og slutområdet (point uddeles kun ved korrekt svar/udførelse). 5 point for poster, der skal løses langt fra start- og slutområdet (point uddeles kun ved korrekt svar/udførelse). Således skal holdet tænke over en strategi for at finde poster på en måde, der sandsynligvis vil sikre de flest point.

### Eksempel på samarbejdspost 1

Ved posten er der papir og farver til at tegne med. Ca. 10 m derfra står en kasse med en tegning, som holdet skal kopiere. Dette sker ved, at deltageren løber frem og tilbage mellem de to stationer, og holdet skal nu lave en så god kopi som muligt af den tegning, der ligger 10 meter væk i kassen. Når tegningen er færdig, tager de tegningen med, eller de kan tage et billede af den med holdets navn på, som kan vises til konkurrencedommerne i målområdet. Herefter forsætter holdet til næste post.

## LEKTION 1-2: LÆRERORGANISERET ADVENTURE RACE

### Eksempel på samarbejdspost 2

Gruppen skal binde 3 forskellige knob. Der er op-hængt anvisning med de 3 forskellige knob, f.eks. ottetalsknob, pælestik, dobbelthaltvstik. Anvisning til de udvalgte knob printes og lamineres til at hænge op. Ca. 5 meter fra knobanvisningerne hænger der 3 forskellige reb ned fra en gren. Holdet skal nu binde de tre knob på tre reb, der hænger fra grenen. Hvert knob skal dokumenteres med et billede, eleverne tager med en telefon på holdet. Holdet skal binde knob op bagefter, så rebet er klar til næste hold.

### Tegn på læring

- Kan træffe gode beslutninger i pressede situationer
- Kan hjælpe og støtte sine holdkammerater i pressede situationer
- Udviser holdånd og indgår i fællesskabet
- Kan forstå og læse et kort og finde vej herved
- Tør udfordre sig selv i nye og ukendte situationer (i et sikkert miljø)



## LEKTION 3-4: ELEVERNE LÆRER AT ORGANISERE ET LØB

Med udgangspunkt i elevernes kendskab til aktiviteter i uderummet skal de arbejde med at udvikle og planlægge aktiviteter i det fri.

### Læringsmål på elevniveau

- Kender til omfanget af at planlægge et projekt som et adventure race (tid/ressourcer)
- Sætter sig ind i opgaver, som kan styrke samarbejde og fællesskab i naturen
- Kan arbejde med en eller flere måder at orientere sig på i naturen
- Forstår vigtigheden af at være en god hjælper
- Har viden om at tage hensyn til natur og kulturminde i organisering af løb
- Kan bruge uderummets muligheder til fysisk udfordrende aktiviteter

### Fremgangsmåde

Eleverne deles i to hold der skal forberede et adventure race for hinanden, over to efterfølgende undervisningsgange, hvor på skiftes til at være løbsafvikler og løbsdeltager.

Eleverne skal planlægge et adventure race på 2,5-5 km. Her skal de kende til rammen, de kan arbejde i. Dvs. de skal kende området hvor løbet kan laves, hvor mange poster/opgaver de må lægge på ruten, lokale regler samt hvordan man passer på den lokale natur. Elevernes instrueres i at tænke terræn og omgivelser før opgaveindhold! Brug trapperne, brug

højen/bakkerne, brug søen – brug alt det terræn som ligger derude og indarbejd det i opgaverne på posterne. Holdene skal vælge en løbsform (navigationsform, pointform og evt. andre præmisser).

Der skal altid indgå en navigationsform og rute, der sætter holdene på forskellige opgaver, der er (tilpas) udfordrende og som rummer forskellige måder at bevæge sig på mellem posterne, f.eks. "på hjul"-redskaber (løbehjul/rulleskøjter/cykel), løb, klatre, sejle/svømme eller helt andre bevægelsesformer som at orme sig på maven igennem et rør.

### Punkter til eleverne for organisering af et adventure race.

#### *Adventure race bygges op om:*

- Tid – hvem er hurtigst (tilpas distancen, så det er realistisk for de fleste hold at nå at gennemføre)
- Navigation – kort, GPS, punkter i landskabet eller andet (hvordan skal man finde vej på løbet)
- Samarbejdsopgaver – lav opgaver, der skal løses i fællesskab
- Forskellige måder at transportere sig på som hold (holdet skal hele tiden holde sammen)
- Fysiske udfordringer – der anvender naturen eller andre ting i området (f.eks. kravle igennem et gammelt drænrør, klatre i træ, parkourbane, der anvender stedets muligheder)
- Inspirer gerne eleverne til at overveje, hvordan holdene skal stilles opgaver, der vil styrke og etablere fællesskab, f.eks. ved at danne holdnavn, holdflag, holdfarve, beklædning, holdsang eller andet. Anvendes manuelle printede kort på papir, bør det være rigtige o-løbskort fra orienteringsklub. 1:25.000 fra kortforsyningen.dk eller k.pegel.dk kan også være en god måde at organisere løbet på. Kort og poster fra f.eks. Findveji.dk kan også anvendes. For at sikre at der er forskel på

## LEKTION 3-4: ELEVERNE LÆRER AT ORGANISERE ET LØB

de to elevorganiserede adventure races, der skal organiseres og gennemføres over de to undervisningsgange, kan læreren stille forskellige krav til hvert hold og deres adventure races, f.eks. kan digital navigationsform og digital registrering være et krav til én gruppe, og til den anden gruppe kan der være krav om, at f.eks. mindst én holddeltager skal være på hjul hele tiden.

### Tegn på læring

- Samarbejder om at planlægge og organisere opgaverne
- Ser muligheder for samarbejde og fællesskab i naturen
- Kender til orientering i naturen
- Kender til regler for færdsel og hensyn i naturen, og det kommer til udtryk i måden at planlægge løbet på
- Bruger uderummets muligheder til de fysisk udfordrende aktiviteter i planlægningen





## LEKTION 5-6 (HOLD 1) + LEKTION 7-8 (HOLD 2): GENNEMFØRELSE AF ELEVORGANISEREDE LØB

Over de to undervisningsgange afvikler og afprøver klassen på skift det adventure race, de har planlagt til hinanden. Lærerne er til rådighed som samaritter og praktiske hjælpere. Desuden observerer lærerne på elevernes evne til at organisere og lede processen.

### Læringsmål på elevniveau

- Kan anvende sin viden om planlægning af natur- og udelivsaktiviteter i et adventure race
- Har viden om kvaliteter og kendetegn ved adventure race
- Kan sætte sig ind i reglerne for færdsel med hensyn til naturen og kulturminde i udvalgt område
- Kan samarbejde, støtte og hjælpe hinanden om at gennemføre opgaverne
- Kan reflektere over andre løsningsmuligheder, der måske havde været bedre
- Kan sætte sig ind i den valgte løbstype og de uventede udfordringer og opgaver, de bliver mødt med
- Kan håndtere nye og uventede udfordringer

### Tegn på læring

- Bruger natur- og lokalområdet i deres adventure race
- Opgaver og rute er i tråd med kendetegn ved adventure race
- Arbejder i tråd med gældende reglerne for færdsel med hensyn til naturen i området.





## LEKTION 9-12: EFTERBEARBEJDNING, JUSTERING OG REFLEKSION

I disse lektioner skal eleverne reflektere over forløbet, deres læring, samarbejde og deres race. På den baggrund udarbejder de et digitalt produkt.

### Læringsmål på elevniveau

- Samarbejder, støtter og hjælper hinanden om at gennemføre opgaverne
- Finder løsningsmuligheder når noget er svært eller går anderledes end forventet
- Møder det nye og uventede med mod og højt humør
- Læringsmål på elevniveau
- Kan perspektivere adventure race til normer og værdier i friluftsliv
- Kan beskrive, hvordan adventure race aktiviteter kan styrke samarbejde og ansvar
- Kan vurdere kvaliteten af adventure race og uderummets muligheder i forhold til fysisk træning
- Har viden om kvaliteter, der kendetegner natur og udeliv
- Kan analysere og vurdere effekten af fysisk og psykisk aktivitet i adventure race i forhold til krop og identitet

### Materialer

- Digitale fremstillingsformer, f.eks. Prezi, program fra Skoletube, Padlet eller andet præsentationsprogram, eleverne er fortrolige med
- Billeder og film fra forløbene
- Teoretisk materiale specifik til adventure race og generelt til idrætsundervisning. Se evt. link til emu.dk

### Fremgangsmåde

Eleverne skal gruppevis udarbejde et digitalt produkt med ord, billeder og lyd – evt. målrettet prøven i

idræt efter 9. klasse. Produktet skal perspektivere udfoldelsesmuligheder i uderummet og glæden ved fysisk aktivitet i det fri samt vurdere kvaliteten ved friluftslivsaktiviteter på land og i vand. Produktet skal inddrage refleksioner fra alle aktiviteter i adventure race-forløbet – gerne med inddragelse af samtlige løb med friluftsliv, der er gennemført.

### Produktet skal indeholde en beskrivelse af:

- Konkurrenceelementets og tidspressets indflydelse på jeres fysiske præstation og puls (høj puls og styrkelse af kredsløb)
- Regler og værdier omkring aktiviteter i naturen
- Analysere aktiviteternes effekt på konstruktivt samarbejde og fællesskab
- Fordele og ulemper ved en udvalgt navigationsform

### Konklusionen skal sammenfatte punkterne:

- Fysisk træning
- Samarbejde
- Navigation
- Glæde ved fysisk aktivitet i det fri
- Navigation
- Regler og hensyn i anvendelse af naturområder

### Tegn på læring

- Viser viden om normer og værdier ved adventure race
- Beskriver, hvordan adventurerace-aktivitet kan styrke samarbejde og ansvar
- Fortæller om kvaliteter, der kendetegner natur og udeliv
- Vurderer effekten af fysisk og psykisk aktivitet i adventure race i forhold til krop og identitet
- Laver en bevægelsesanalyse af en udvalgt aktivitet fra et adventurerace

# UDFORDRING OG EVALUERING

## Udfordringsopgaver

### Forskellige dogmer:

- Holdet skal medbringe en gymnastikbænk, som de sammen skal transportere rundt på hele løbet.
- Alle holdets deltagere skal holde på et ca. 4 meter langt tov, mens de løber.
- Ruten kan opdeles i zoner med forskellig point, f.eks. 0-500 m væk er 10 point pr. post, 500- 1000 m væk er 20 point pr. post, og 1000-1500 m væk er 30 point pr. post.

### Afhold Adventure race for en anden klasse

Klassen arbejder sammen om at organisere, planlægge og gennemføre et adventure race for en anden klasse eller målgruppe. Således kan der bruges 2 undervisningsgange på planlægning og udarbejdelse af kort og udfordringer, og den tredje gang afvikles adventure race for målgruppen. Denne variant har mere fokus på kompetenceområde for at planlægge og organisere idrætsaktivitet i naturen. Således øges kravene til planlægning, organisering og løbet.

### Deltag i et rigtigt Adventure race

Opfordr til at deltage i et rigtigt adventure race, f.eks. igennem forældreorganisering, der deltager og står for transport. Se info og løbskalender på Dansk Adventure Race Union. Klassen laver en præsentation af adventure race i ord og billeder, f.eks. ved PowerPoint eller Prezi og laver en mundtlig præsentation af adventure race som disciplin på f.eks. en morgensamling, til forældrene ved et forældrearrangement eller over for en anden gruppe. Hvert hold skal fremlægge et punkt, så der er 3-4 personer, der sammen har forberedt, viser og fortæller om et punkt.

## Evaluering

### Dialogbaseret evaluering

*Læreren har forberedt få spørgsmål, der knytter sig til:*

- Hvilke elementer af forløbet eleverne oplevede som lærerige – samt hvorfor?
- Hvordan forløbet har påvirket deres syn på at være i naturen og bruge naturen til motion og sport?
- Hvilke udfordringer eleverne kan se omkring adventure race – hvad synes de, man skal være opmærksom på at huske og tage hensyn til?
- Find selv på flere.

Lad eleverne selv formulere oplevelser og tolkninger. Evalueringen bør ikke være baseret på holdninger til rigtige og forkerte svar, men forholde sig til adventure race og disciplinens udfordringer og potentialer i en åben og tolkende form.

Denne tilgang er i tråd med, at idrætskulturen omkring adventure race er dynamisk og formbar.

### Evalueringsskort

Hver elev skriver i 3 korte sætninger om, hvad adventure race er for dem. Hvis de har taget billeder undervejs, kan eleverne udvælge et billede med et særligt oplevelsesrigt minde og give billedet en titel, der passer til elevens minde.

### Blog

Klassen kan have en idrætsblog, hvor de løbende laver opdateringer om de tematikker, der arbejdes med. Her kan de således lave en samlet update omkring adventure race i billeder, film og med korte beskrivelser – evt. en kort opsummering af deres mundtlige evaluering.

Udgivet af Friluftsrådet i samarbejde med Professionshøjskolen Absalon (2019)

[www.friluftsradet.dk/friluftslivskolen](http://www.friluftsradet.dk/friluftslivskolen)

Forfatter: Tina Noregren

Forsidefoto: Jacob Funder

Øvrige fotos: colourbox.com

Layout: Kindly

Projektet er støttet med Udlokningsmidler til Friluftsliv