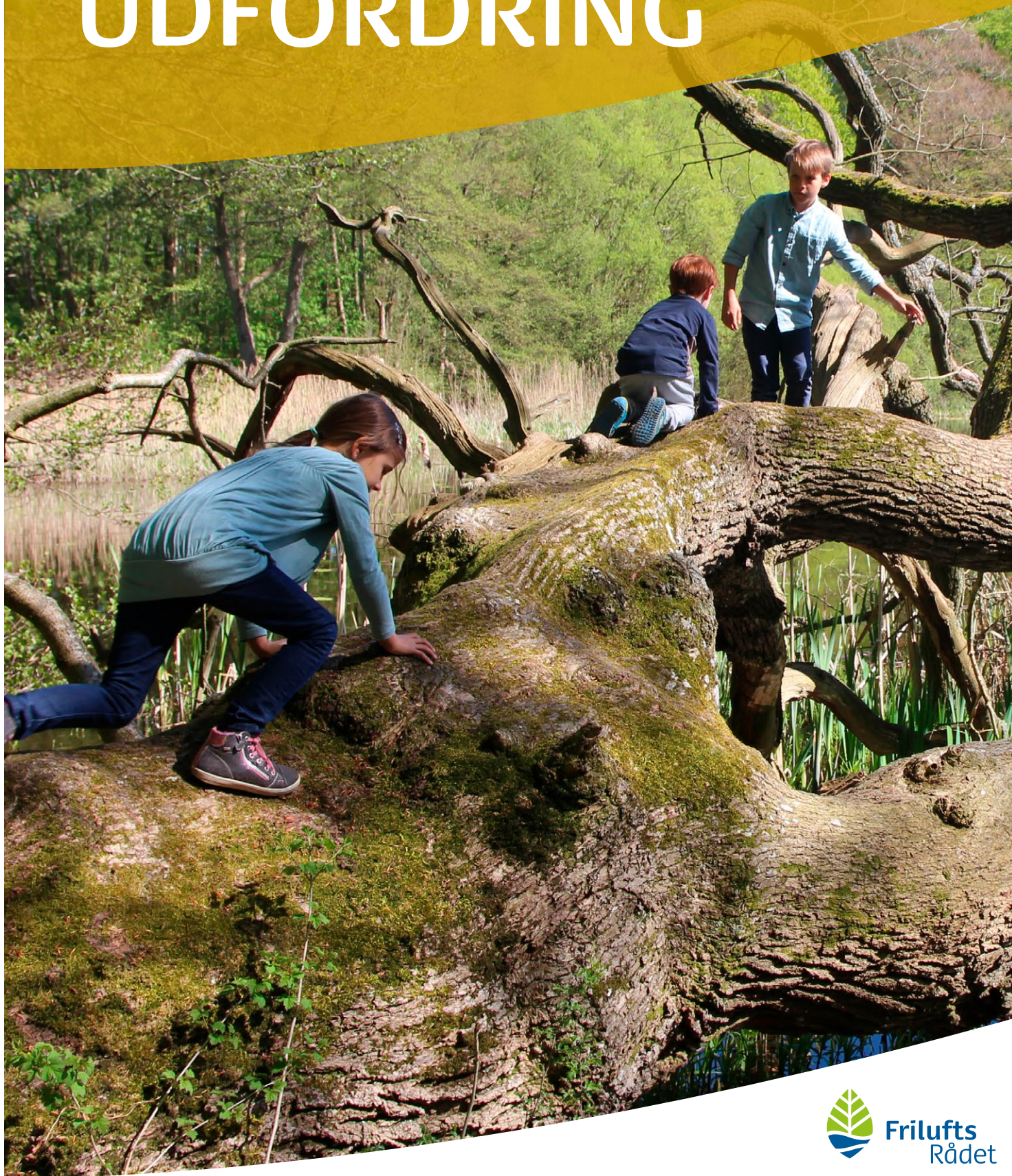


Undervisningsforløb i friluftsliv

SAMARBEJDE OG UDFORDRING



INTRODUKTION TIL UNDERVISNINGSFORLØBET: SAMARBEJDE OG UDFORDRING

Udfordringer og mestringsglæde opbygger selvværd og identitet, ligesom accept af forskellighed i færdigheder og fysiske evner er grundlag for at indgå i anerkendende fællesskaber.

Undervisningsforløbet tager udgangspunkt i at eleverne samarbejder i små hold om at løse forskellige fysiske udendørs udfordringer.

Hver lektion er bygget op med en beskrivelse af læringsmål på elevniveau, beskrivelse af fremgangsmåde og tegn på læring. Til sidst følger forslag til udfordringsopgaver og evaluering.

For nærmere instruktion i enkelte aktiviteter se Friluftsrådets Læringskort til Friluftsliv.

Målgruppe

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

Lokalitet og årstid

Hele året rundt, dog ikke isglatte perioder. Naturområder med varieret terræn i nærheden af skolen samt grus- og asfaltområder tilpasset til hjul-aktiviteterne.

Materialer

- Reb
- Materialer til at lave forhindringer
- Andet...

Eleverne medbringer

- Praktisk påklædning til fysisk aktivitet. Cykel eller andet "på hjul"-redskab samt hjelm og andet sikkerhedsudstyr til f.eks. knæ og håndledsbeskyttelse til undervisningsgange på hjul.

Sikkerhed

- Eleverne færdes i mindre hold, aldrig alene, i natur- eller nærområder ved aktiviteter, hvor der er risiko for, at de kan fare vild.

Lektionsplan

| Lektion | Indhold | Side |
|---------|------------------------------|------|
| 1-2 | Forhindringsbane | 4 |
| 3-4 | Opfind en udfordring | 6 |
| 5-6 | Stafetter på hjul | 8 |
| 7-8 | Forhindringsbane på hjul | 9 |
| 8-9 | Makkercykling i lokalområdet | 10 |
| 10-11 | Opgaveløb Bike and Run | 11 |

INTRODUKTION TIL UNDERVISNINGSFORLØBET: SAMARBEJDE OG UDFORDRING

- Aktiviteterne på hjul kan give fald. Cykel skal være med cykelhjem, og andre på hjul-aktiviteter, der foregår på asfalt, skal desuden være med knæ- og håndledsbeskyttelse.

Forenklede Fælles Mål

Eksempler på mål der kan indgå i forløbet

Idræt

- Eleven kan gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort, kompas og digitale medier
- Eleven kan planlægge enkle friluftaktiviteter
- Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser
- Eleven har viden om orienteringsløbskort, kompas og digitale medier
- Eleven har viden om regler og teknikker i friluftaktiviteter
- Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form

Gennemførelse af undervisningsforløbet

Undervisningen gennemføres på 2 lektioner pr. undervisningsgang og bør derfor foregå i nærheden af skolens område. Forhindringsaktiviteterne kræver et område, der egner sig til at lave en forhindringsbane på. Det kan f.eks. indeholde væltede træstammer, bakker, kuperet og varieret terræn, små bække, som man kan hoppe over, træer med stærke lavt hængende grene til hænge- og klatreaktivet og græsarealer. Overvejelser omkring gruppedannelse knyttes til at skabe relationer og styrke evne til samarbejde. Derfor kan det være en fordel at danne grupper med forskellige kompetencer i gruppen. Aktiviteterne søger at fremme mestringsglæde, samarbejde og hjælpsomhed i et socialt samspil og konkurrence med sig selv eller mod andre.





LEKTION 1-2: FORHINDRINGSBANE

Eleverne skal gruppevis gennemføre en forhindringsbane opstillet som poster på et forhindring sløb. Forhindring er karakteriseret ved at kræve samarbejde og være fysisk udfordrende friluftslivsaktiviteter. Posterne kan sættes op på et overskueligt område og gennemføres som et stjerneløb. Poster kan opsættes, så de er synlige, og det derfor ikke er påkrævet at bruge kort eller anden navigationsform, eller efter et kort over området, hvorfra grupperne finder posterne på stjerneløbet. Det afgøres af tidsrammen og af elevernes forudsætninger for at følge et kort og kendskab til området. Forhindringer kan være en kombination af stedbaserede udfordringer, hvor områdets muligheder udnyttes i aktiviteten, og aktiviteter der er uafhængige af en konkret lokalitet, men som kan igangsættes på mange forskellige steder.

Læringsmål på elevniveau

- Får styrket sin grundform, bliver fysisk udfordret og oplever glæde ved alsidige fysiske øvelser
- Kan samarbejde om at gennemføre forhindringerne
- Kan lægge en strategi for den bedste måde at løse opgaverne

Fremgangsmåde

Der dannes hold på 3-4 personer, hvor særligt henblik på gode oplevelser ved at samarbejde og indgå i fællesskaber skal være til grund for holddelingen. Holdene skal i fællesskab finde frem til et holdnavn, ligesom de skal have et fælles tegn, f.eks. ved at være malet i ansigtet, have en særlig farve bånd om armen og/eller bygge en fane af en tyk gren og et stykke stof, hvorpå de maler deres holdsymbol. Denne fane skal medbringes under hele løbet og være med holdet hele vejen. Formålet med disse elemen-

ter er at knytte gruppen sammen og styrke sammenholdet på hvert hold. Konkurrenceelementet kan være at nå så mange forhindringer som muligt på den givne tidsramme eller at skrive holdets tider ned og få point efter, hvilke hold der var hurtigst. Forhindringsløbet kan også være som samarbejdsøvelser, hvor de skal give sig selv point efter hver udført forhindring efter, hvor godt de synes, de klarede at samarbejde og hjælpe hinanden på en skala fra 1-10. Banen gennemføres som et stjerneløb, på et mindre og overskueligt område, hvor holdene hele tiden vender tilbage til basen efter hver post. Marker hver post som en sten med et tal på, så holdet skal tage en sten med et nummer på for at kunne løbe ud til posten, og når de vender tilbage til basen, skal de lægge stenen tilbage og tage en ny, der ligger på basen. Således sikres det, at der aldrig er flere hold, der løber til den samme post. Her er det nødvendigt med flere poster end hold, så der altid er ledige poster på basen.

Afslut dagen med opsamling af elevernes oplevelse af aktiviteterne. Læg op til, at de taler om, hvordan de ser, at man kan justere på aktiviteterne for at

LEKTION 1-2: FORHINDRINGSBANE

gøre dem sjovere, bedre, lettere eller mere udfordrende. Afslut med at forberede grupperne på, at hver gruppe den efterfølgende gang skal lave en forhindringspost som en del af en samlet forhindringsbane, der skal gennemføres af alle hold.

Eksempler på forhindringer og opgaver Klatre i træ og bygge en rede. Et godt klatretræ har mange sidegrene og er sundt og friskt. Tjek at træet ikke har grene, der er gået ud og ser døde ud, og at der ej heller vokser svampe på træet. Grene skal være ca. 10 cm i diameter, for at de kan klatres på. Sørg for, at træet er placeret på græs og står med et blødt underlag omkring sig, fjern sten og store grene, der ligger på jorden omkring træet, så faldunderlaget er blødt og sikret for hårde ting, man kan lande på. Byg en fuglerede af kviste og strå, som skal placeres oppe i et godt klatretræ. Der skal lægges et vist antal æg op i reden (æggene kan være udgjort af kogler eller andet materiale. Brug ikke sten, da de er meget hårde at blive ramt af, hvis de falder ned).

Blindestafet. Gennemfør en stafetbane på et kort område med mindre udfordringer, der skal navigeres udenom. Hver person på holdet skal med bind for

øjnene transportere en genstand, f.eks. en kogle til et målområde og løbe tilbage igen, hvor en ny på holdet får bind for øjnene og instrueres igennem banen. Find inspiration til flere samarbejdsopgaver Se friluftsrådets læringskort til teambuilding gennem friluftsliv.

Variationer

Der kan lægges forskellige løbformer ind imellem forhindringerne, f.eks.:

- Hink mellem forhindringer
- Kravl eller rul mellem forhindringer
- Hop på samlede ben mellem forhindringer
- Løb på fødder og hænder mellem forhindringer

Tegn på læring

- Støtter og hjælper hinanden i at gennemføre forhindringerne
- Finder frem til den bedste måde for holdet og ud fra forudsætningerne til rådighed for at gennemføre løb og forhindringer





LEKTION 3-4: OPFIND EN UDFORDRING

Eleverne arbejder sammen i grupper, der gennemtænker, opfinder og eventuelt bygger en udfordrende aktivitet, der så vidt muligt anvender områdets natur. Krav til opgaven er, at udfordringen skal løses igennem samarbejde. Hver gruppe finder et sted på et udpeget område, der passer til deres idé, eller de lader et godt område forme deres idé. Det skal være på et mindre område, så der er tid til, at de gennemfører banen bagefter og kan forklare, hvad de oplevede var udfordringen og opgaven ved hver forhindring.

Læringsmål på elevniveau

- Kan samarbejde og løse opgaven i fællesskab
- Kan arbejde kreativt og innovativt med at skabe nye forhindringer og udfordringer og kan se muligheder i terrænet og området
- Kan finde på nye aktiviteter på hjul – cykel, løbehjul, skateboard osv.
- Kan udvikle en strategi til at gennemføre de forskellige aktiviteter

Fremgangsmåde

Der laves grupper på ca. 4 personer, der sammen skal udtænke og udvikle en plan for at lave en forhindring. I denne proces kan der arbejdes med KIE-modellens faser: 1) Rammesættende rum. Kravene til projektet: Hvad er formålet med projektet? 2) Kreativ fase. Lad idéerne rulle og de kreative tanker sprudle. 3) Innovativ fase. Idéerne udvælges, forbedres, realiseres. 4) Entreprenørfase. Produktet præsenteres for sit publikum. Projektet møder virkeligheden. 5) Det reflektive rum. Hvad lærte I af dette forløb? Hvad kunne gøres anderledes næste gang? Se mere om KIE-modellen på EMU-siden Udviklingsopgaven skal have en klart defineret ramme, som eleverne skal arbejde efter.

Eksempelvis kan der være krav om, at udfordringen skal være tilpasset:

- Et specifikt områdes potentiale – altså anvende terræn og elementer i naturen (stammer, sten, bakker m.m.)
- Specifikke redskaber til forhindringen
- En specifik fysisk/motorisk udfordring, f.eks. balance, kredsløb
- En cykel-, løbehjuls- eller skateboardaktivitet
- Samarbejde
- Viden om den natur, forhindringen foregår omkring, f.eks. træsort og frøspredningsform ved aktivitet, der foregår omkring eksempelvis et bøgetræ.

Det er vigtigt at tilpasse krav til elevernes forudsætninger og vaner med arbejdsformer. For få krav kan gøre opgaven for åben, og dermed kan eleverne have svært ved at forstå, hvad opgaven skal bruges til. For mange krav kan besværliggøre at leve op til det hele. Stil tydeligt definerede krav til udviklingsopgaven.

LEKTION 3-4: OPFIND EN UDFORDRING

Præsenter grupperne for KIE-modellens faser samt de krav, der stilles til opgaven, og den lokalitet omkring skolen, der er til rådighed til opgaven. Det er en god idé at bede eleverne om at skrive idéerne ned i den kreative fase (brainstorm) og tegne en skitse af deres idé i den innovative fase. Idéer og skitser kan anvendes som en del af refleksionsfasen, ligesom hver elev kan tage et billede af dem og gemme i deres digitale portfolio. Lad grupperne afprøve hinandens forhindringer og fortælle om deres oplevelser og tanker med de forskellige forhindringer i refleksionsfasen. Hvis banen skal anvendes den efterfølgende undervisningsgang som en del af en forhindringsbane på hjul, skal område og krav til opgaven specificeres, f.eks. hvilke "på hjul"-redskaber skal kunne komme igennem banen? Klassen går efterfølgende en runde, hvor hver gruppe mundtligt præsenterer deres forhindringer og tanker herom som en del af refleksionsfasen og som forberedelse til den efterfølgende undervisningsgang på hjul.

Tegn på læring

- Samarbejder og løser opgaven i fællesskab
- Kommer med idéer, og arbejder kreativt med at skabe nye forhindringer og udfordringer
- Ser muligheder i terrænet og området
- Finder en strategi til at gennemføre de forskellige aktiviteter – på sin egen måde og måske anderledes måde.



LEKTION 5-6: STAFETTER PÅ HJUL

Til denne undervisningsgang medbringer eleverne deres egne redskaber/transportmidler på hjul, f.eks. waveboard, rulleskøjter/inliner, rullesko, skateboard, løbehjul, cykel, tandem, ethjulet cykel, mooncar, sæbekassebil m.v. Vær opmærksom på sikkerhed, bringer hjelm og knæ-, albue- og håndledsbeskyttelse ved aktiviteter, hvor det er påkrævet.

Læringsmål på elevniveau

- Kan gebærde sig i et skatermiljø, f.eks. holde afstand og give tegn
- Kan tilpasse udfordringen, hastighed og gennemførelse til egne forudsætninger og niveau
- Kan arbejde med de særlige muligheder og udfordringer, som den valgte hjultype har
- Kan eksperimentere med forskellige hjul typer og finde frem til deres udfordringer og potentialer
- Hjælper og instruerer sine holdmakere i at anvende forskellige hjul typer

Fremgangsmåde

Der dannes hold på 4 elever – så vidt muligt med forskellige transportmidler/redskaber. Holdene skal dyste mod hinanden ved forskellige stafetter, der er sat op i skolegården eller andet asfalteret og trafik-sikkert areal. Slalombaner

I kan f.eks. lave en eller flere af nedenstående baner:

- Samle op fra jorden-bane
- Køre med noget i hånden-bane, f.eks. en ringridningsbane, der gennemføres som stafet
- Hop og rampe-bane, hvis det er til rådighed eller bygges forsvarligt

Stafetten gennemføres 2-3 gange alt efter, hvad tiden tillader, og eleverne skal gennemføre stafetten på et nyt "på hjul"-redskab. Eleverne skal derfor være indstillede på at låne deres grej til en klassekammerat samt støtte og instruere vedkommende i, hvordan man gør og hjælpe vedkommende igennem øvelserne.

Tegn på læring

- Tilpasser udfordringen til egen formåen
- Eksperimenterer med de forskellige hjul typer
- Viser motivation og glæde ved at afprøve sig selv på hjul
- Hjælper, instruerer og støtter sine holdmakere ved de forskellige hjul typer

Variationer Boldspil på hjul, f.eks.:

- Rullehockey med forskellige typer hjul (fx rulleskøjter, cykel, løbehjul), der spiller samtidig. For at være med på banen skal man være på en eller anden slags hjul.
- Street basket på hjul.



LEKTION 7-8: FORHINDRINGSBANE PÅ HJUL

Denne undervisningsgang kan enten foregå i sammenhæng med den foregående, hvor eleverne byggede forhindringer, som er tilpasset de naturlige elementer i området, og tilpasset nogle specifikke aktiviteter på hjul. I så fald gennemføres disse forhindringer, og der gennemføres midtvejs en refleksionsfase med feedback og justeringer til at forbedre forhindringerne på baggrund af de erfaringer, der bliver gjort.

Læringsmål på elevniveau

- Eleven kan holde balancen på de forskellige former for hjul, også i enkle baner
- Eleven har viden om, hvordan balancen påvirkes ved forskellige udfordringer, f.eks. faste baner, kørsel op og ned ad bakke samt hastighed

Fremgangsmåde

Hvis undervisningen foregår uden sammenhæng til foregående gang, kan denne undervisningsgang bruges til at inddrage en bred vifte af aktiviteter på hjul, hvor eleverne tager mindst et lege-/transportmiddel med hjemmefra samt det fornødne sikkerhedsudstyr til f.eks. knæ- og håndledsbeskyttelse. Alle elever medbringer cykelhjelm.

- Eleverne skal finde sammen i par. Først gennemfører de banen på deres eget transportmiddel og følger tempo med deres makker. Herefter skal de bytte og afprøve hinandens transportmiddel. De skiftes til at være på hjul.

- Eleverne medbringer cykel, løbehjul, waveboard, rulleskøjter eller et andet udendørs "på hjul"-redskab.
- I skolegården og området rundt om skolen, hvor underlaget er egnet til de forskellige aktiviteter på hjul, kan der opstilles en bane med forskellige udfordringer, der skal klares på hjul.
- Inspiration til udfordringer

Tegn på læring

- Holder balancen på de forskellige hjul
- Gennemfører alle banerne
- Holder balancen, uanset om man er høj/lav/ smal/bred, kører opad, kører nedad, kører hurtigt eller kører langsomt, kører i en bane eller uden for en bane

LEKTION 8-9: MAKKER-CYKLING I LOKALOMRÅDET

I eget tempo færdes eleverne makkervis i et område og følger et kort. De skal være opmærksomme på at læse reglerne for færdsel i området undervejs, og kun cykle på områder, hvor det er lovligt at cykle. Følger de et mountainbikespor, er disse ofte ensrettede, og eleverne gøres opmærksomme på dette.

Makkerparret skal indtegne deres rute på kortet. De skal desuden beskrive et sted på ruten indgående med ord og billeder. Er der noget, der undrer eleverne, skal de redegøre for deres undren i beskrivelsen. Det kan være en naturlokalitet, forårstegn, spor efter liv eller andet tema, der er oplagt i forhold til området, årstiden og andet arbejde i klassen. Her kan læreren bestemme en mere lukket ramme og sætte fokus på en bestemt tematik i området, som eleverne skal lægge mærke til undervejs. Øvelsen kan eksempelvis have fokus på at finde forårstegn eller gamle livstræer i den danske natur. Se f.eks. naturstyrelsens beskrivelse af livstræ-projektet link til "livstræs".

Læringsmål på elevniveau

- Får viden om regler for færdsel i naturen under hensyn til forskellige brugergrupper
- Oplever glæde ved fysisk aktivitet i naturen
- Kan genkende steder i naturen på et kort og indtegne ruten, der er cyklet
- Bliver opmærksom og nysgerrig på elementer i den natur, der findes i skolens nærmiljø
- Tilegner sig ny viden om naturen og nærmiljøet

Fremgangsmåde

Det er en fordel at benytte det skovområde, som eleverne den efterfølgende lektion skal på opgaveløb i. Imens eleverne cykler rundt i makkerpar, kan læreren rekognoscere i forhold til planter og andre naturelementer, der kan indgå stedspecifikt i opgaveløbet den efterfølgende gang, f.eks. finde en post med mange anemoner eller en stor gammel eg. Således at spørgsmål på en post eksempelvis handler om at finde anemoner eller en noget sværere opgave kunne være at navngive de blomster, der er i området omkring posten. Om vinteren kan det være at genkende et træ ved eksempelvis at finde de skaller, der ligger på jorden; her er agern fra egetræet let at genkende.

Variation

- Lad eleverne dyste på tid sammen som hold. Enten med forskellige ruter eller med forskudt starttidspunkt pr. hold.
- Holdene skal finde flere punkter i området, udvalgt af læreren, og disse skal indgå i ruten de planlægger.

Tegn på læring

- Samarbejder om at bruge området og indtegne ruten på kort
- Viser, at de evner at tilpasse tempoet hensigtsmæssigt efter turens længde og hensyn til hinanden
- Udviser glæde og engagement ved cykling i varieret terræn
- Fortæller med begejstring om det sted i naturen de har valgt at kigge nærmere på, og stiller undrende og nysgerrige spørgsmål herom.



LEKTION 10-11: OPGAVELØB BIKE'N'RUN

Læreren har fundet et område med stisystemer uden biltrafik, hvor der må cykles, og som der er kort over. Klassen cykler i samlet flok hertil. I mindre grupper på 2-3 elever skal de følge et kort, finde poster og løse opgaver. Løbsformen er bike'n'run. Det betyder, at der medtages en cykel, og de andre løber. Gruppen skal selv aftale og finde frem til intervallskifte mellem cykel og løb, så de på skift løber og cykler. Posterne kan være med fysiske opgaver eller indsamling/registrering af ting i naturen, som de skal finde ved hver post.

Læringsmål på elevniveau

- Får erfaring med terrænets forskellige måder at udfordre kroppen på
- Forbedrer balance, motorik og kondition
- Kan tage imod det ukendte og nye udfordringer med godt mod
- Kan samarbejde, støtte og hjælpe sine holdkammerater
- Kan finde vej ved hjælp af kort over området

Fremgangsmåde

Holdene etableres med 2-3 elever på hvert hold. Det er vigtigt at overveje grundlaget for holdfordeling. Lav evt. holdene, så de repræsenterer forskellige

styrker og gerne en jævn kønsfordeling. Herved styrkes sociale kompetencer som fællesskab og tolerance igennem aktiviteten. Der kan skabes fælles ånd på holdene ved, at hvert hold skal lave et holdnavn, kampråb eller skabe et fælles symbol, f.eks. et flag, beklædning, udsmykning, ansigtsmaling eller andet. Holdet kan med fordel have en ting, som skal transporteres med rundt og være med til mål, for at gennemførelse er godkendt. Det kan f.eks. være, at holdet skal lave et flag og male deres logo eller slogan herpå. Dermed etableres ejerskab og tilknytning til holdet. Målet er, at holdet skal samarbejde om at bringe tingen i mål for at have gennemført. Holdet er uadskilleligt under hele løbet og skal følges ad. Posterne kan være tegnet ind på et kort, hvorved eleverne selv skal finde den smarteste strategi for at nå så mange poster som muligt. Hver post har et ord, der skal noteres og indsamles til at danne en sætning (denne sætning kan ved slut-evalueringen udgøre start-replik på evalueringshistorien). Husk, at posterne skal være synlige – også på afstand. Undersøg eventuelt, om der findes faste orienteringsposter i området hos f.eks. www.findveji.dk eller i den lokale orienteringsklub: <http://www.do-f.dk/>. Opgaverne forklares af læreren inden afgang, så der plads til opklarende spørgsmål og tvivl. Eksempler på opgaver Tag billeder af udvalgte forårsplanter som anemone, skovsyre, ramsløg.

Tegn på læring

- Alle elever på holdet er med tilbage og holdet ankommer samlet
- Eventuelle konflikter blev løst undervejs på løbet
- Eleverne giver udtryk for tilknytning og til holdet

UDFORDRING OG EVALUERING

Udfordringsopgaver

Find rute til en god trampesti i naturen nær skolen (længere projekt).

Klassen kan udvikle et skolespor; det betyder etablering af en trampesti på 2-4 km i nærheden af skolen, der indbyder til at bruge området i undervisningen. Projektet er rettet mod udskolingsklasser. Se mere på projekt "Skolespor".

Brug en dag på vandet med samarbejde og udfordringer (en dag)

Der er gode potentialer for samarbejde og udfordring ved at lave en dag med fokus på kanosejlads. Dette er oplagt for skoler med let adgang til udstyr, instruktører og let adgang til vandet. Det kan ofte lade sig gøre at samarbejde med en lokal kano-/kajakklub eller et udlejningssted, der kan stille med kanoinstruktører. Vær OBS på de skærpede regler for sejlads med elever.

Forslag til evaluering

- Hver undervisningsgang afsluttes med personligt logbogsnotat, hvor eleven skal beskrive: På hvilken måde vedkommende var med til at indgå i samarbejde og fællesskab i dagens undervisning og opgaver. På hvilken måde eleven blev udfordret i undervisningen og de opgaver, der blev stillet. På baggrund af elevens logbog omkring samarbejde og udfordring skal eleven sammenfatte den bedste og den sværeste oplevelse med samarbejde samt den bedste og den sværeste udfordring i forløbet og begrunde begge dele.
- Eleverne kan få en oplevelse af sammenhæng og afhængighed igennem et kropsligt udtryk, hvor eleverne laver en formation af deres kroppe, som hele klassen indgår i.
- Lav en skriftlig evaluering, der har form som et brev, der skal sendes til en bedsteforælder. Stil eventuelt krav om, at den sætning, som eleven dannede med sin gruppe på bike'n'run-opgaveløbet, skal udgøre starten af teksten. I brevet skriver eleven om dette forløb til sin bedsteforælder og beskriver sine oplevelser.





Udgivet af Friluftsrådet i samarbejde med Professionshøjskolen Absalon (2019)

www.friluftsradet.dk/friluftslivskolen

Forfatter: Tina Noregren

Forsidefoto: Adam Grønne

Øvrige fotos: colourbox.com

Layout: Kindly

Projektet er støttet med Udlokningsmidler til Friluftsliv