



Varde
Kommune



VETERANCENTRET

Børnegrave

Fysiske aktiviteter



Intro til pædagogen

Materialet indeholder forslag til aktiviteter, som kan bruges til mere bevægelse eller som aktivitet i løbet af dagen. Nogle aktiviteter vil ikke kræve remedier, mens andre vil kræve mindre forberedelse. Aktiviteterne er delt op i kategorier som afspejler de færdigheder, en soldat skal arbejde med. Nogle af aktiviteterne vil have fokus på det enkelte barns fysik, mens andre vil have fokus på gruppens evne til at samarbejde.

Flere af aktiviteterne er hentet fra Friluftsrådet. Der, hvor det er tilfældet, er Friluftsrådets beskrivelse af aktiviteten vedlagt. Du kan med fordel læse beskrivelsen igennem inden aktiviteten - på den måde bliver du ledt igennem: forberedelse, fremgangsmåde, evaluering og tegn på læring.



Til børnene

I skal lære mere om det at være soldat, ved at afprøve forskellige dele af det, en soldat skal kunne klare. Aktiviteterne er inddelt i fire kategorier, efter hvad der er vigtigt at kunne for en soldat.

1. Træning af soldaterfærdigheder

For at være soldat, skal man være i god fysisk form – både i styrke, udholdenhed og kondition. Derfor bruger soldaterne meget tid på at træne, både når de er på arbejde hjemme i Danmark, og når de er udsendt.

En soldat har også forskelligt udstyr, som har hver sin funktion og kan hjælpe soldaten med fx at holde sig varm, men som også kan bruges til at løse nogle af de opgaver, som der opstår. Det er derfor vigtigt, at man kender sit udstyr godt og tænker igennem, hvilket udstyr man kan få brug for.

2. Patruljetur

Man skal kunne klare sig selv, når man er på patrulje og samtidig skal man også være god til at samarbejde og se sit hold som det vigtigste fremfor sig selv.

En soldat skal kunne finde vej i terræn for at nå frem til et bestemt sted, hvor de skal hjælpe eller for at finde fjenden. Soldater er trænet til at lægge mærke til mange ting i naturen – fx grene, der er knækket af eller græs, der er trampet ned.

3. At bo i en lejr

Mange soldater bor i lejre, der allerede er lavet, når de er udsendt, men det hører med til de basale soldaterfærdigheder, at han/hun kan bygge en primitiv lejr til sig selv og resten af holdet. Når soldaterne er på patrulje, slår de lejr i det fri. Så skal de kunne lave alt selv. De skal kunne lave et tørt og sikkert sted at sove, men også bygge et bål, så de kan lave mad og har et sted at sidde og hygge sig med holdet.

4. At være i krig

Soldaternes vigtigste opgave er at forsvare Danmark og danskerne imod fjender. Det kræver, at soldaterne er strategiske og gode til at samarbejde. Soldaterne ved, at selvom man kan have forskellige opgaver, er alle vigtige for den fælles opgave, det er at forsvare sig mod fjenden.

Vær opmærksom på, at nogle ord sikkert skal forklares yderligere – fx hvad det vil sige at være på patrulje.

Ideer til lege/aktiviteter

Træne soldater-færdigheder

- Kast efter dåser (eller lign.)
- Styrketræning (englehop, squat, push ups etc.)
- Vendespil med billeder af udstyr

På patrulje

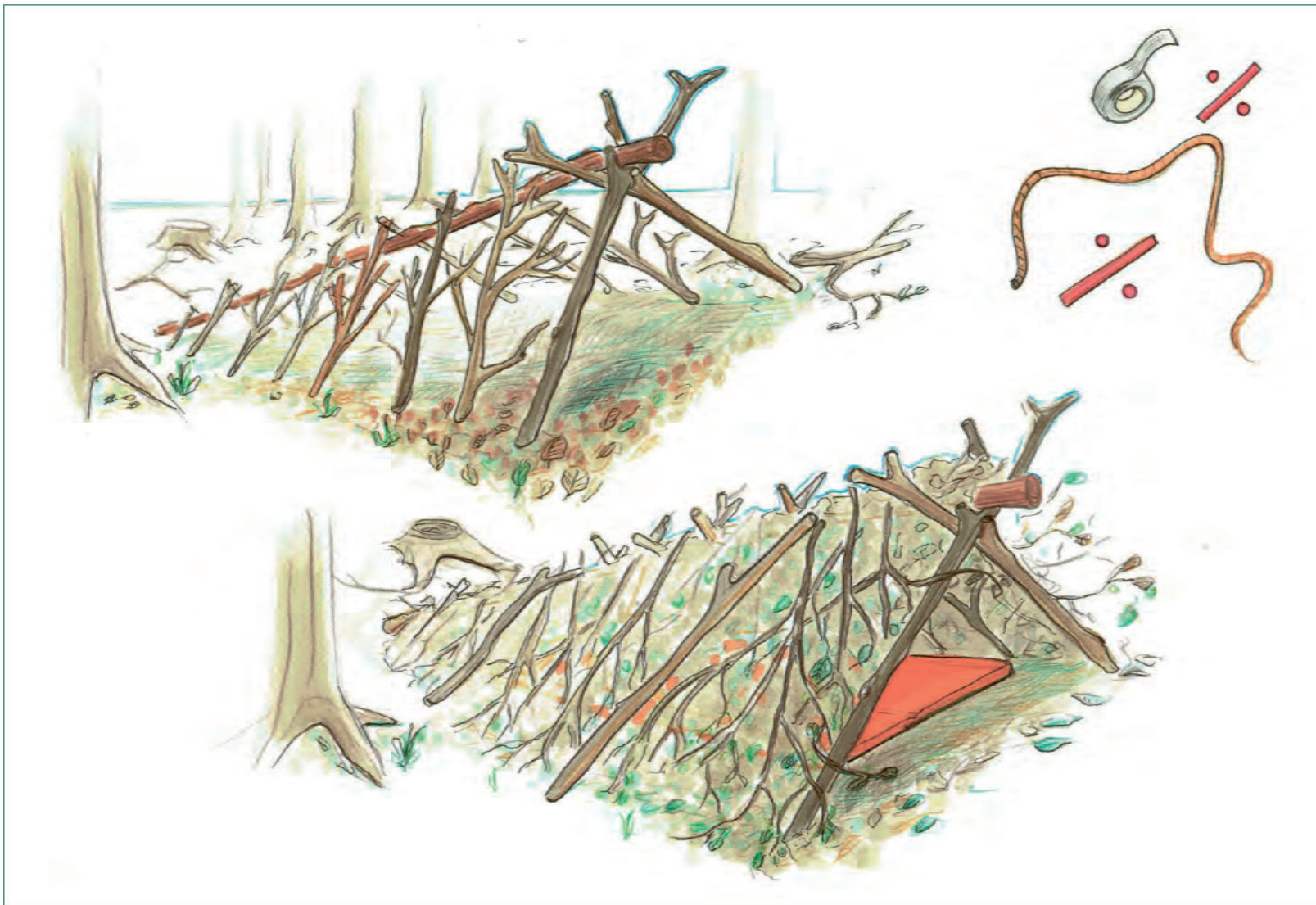
- Pak rygsækken med madpakke og andet udstyr. Hvad er vigtigt at have med på tur?
- Gå på opdagelse. Hvad ser og oplever I?
- Forhindreingsbane – gerne med rygsæk. Hop, kravl og gå i forskelligt terræn. (se OR 01)

Lejr

- Bygge hule (se BF 03)
- Tænd et bål sammen

Være i krig

- Tagfat (alm. eller kædetagfat)
- Katten efter musen
- Slås med sværd/legetøjspistoler

**AKTIVITET**

Hulebyggeri. Om efteråret går pindsvinene i hi og sover skønhedssøvn hele vinteren. En god pindsvinehule ligger et beskyttet sted. Den er lun, vind- og vandtæt og ventileret, så der ikke dannes kondens og skimmel. Hvordan skal jeres hule se ud?

Nøgleord: Levesteder, livsbetingelser, naturlige shelters, arkitektur, design, form, funktion, rumlige konstruktioner, sammenføringsteknikker, stedsspecifik installationskunst

Tid: 90 – 180 minutter + forberedelse og efterbearbejdning

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- har viden om enkle grundprincipper for et godt shelter
- kan ud fra egne ideer bygge en pindsvinehule i børnestørrelse
- kan udvælge egnede materialer til henholdsvis skelet og dække
- har viden om simple sammenføringsteknikker

(FFM Nat/Tek 2. + 4. Undersøgelse. Billedkunst 2. + 5. Billedfremstilling, Idræt AI Natur og udeliv 7. og 9.)

SIKKERHED

- Tjek på forhånd adgangsforhold og regler i jeres hulebyggerområde
- Kontroller, at der ikke kan falde større døde grene ned på hulerne under kraftigt blæsevejr

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- Nedfaldne grene eller tynde rafter i forskellige længder
- Snor
- Dækmateriale fx gran- og løvris, nåle og blade
- Liggeunderlag
- Evt. navneskilt til hulen og en god historie om pindsvin

Organisering

- Grupper af 3-6 børn

FREMGANGSMÅDE

1. Sæt lange grene enten op ad hinanden, op af et træ eller måske hele vejen rundt om træet, og bind dem evt. sammen foroven
2. Sæt flere mindre grene op af grundskelettet
3. Flet smågrene, gran- og løvris på tværs, så hulen lukkes til. Start nedefra, så regnvandet kan løbe af
4. Fyld dækmateriale på, så væggene bliver næsten børnearms-tykke
5. De yderste lag kan med fordel være godt mudret ind, så regnen preller af
6. Slut evt. helt af med lidt større grene og kviste, som kan holde på det mere løse dækmateriale, hvis det skulle blive blæsevejr
7. Luk evt. også indgangen lidt til foroven, så varmen forbliver inde
8. Snup en middagslur eller flyt ind i hulen til en ægte mini-vintersøvn

EVALUERING

Skriv et postkort:

Tegn hulen på den ene side.
Beskriv hulen på den anden side:

- Hvem har været med til at bygge den?
- Hvilke materialer har I brugt?
- Hvordan har I bygget den?
- Hvad skal den bruges til?
- Er der noget, der mangler?

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- bygger huler med funktionsmål om læ og ly
- bygger ud fra stedet, materialerne og fantasien
- sorterer og udvælger de tilgængelige materialer efter kvaliteter som styrke, vægt, smidighed, dækkevene og sammenføjelighed
- benytter sig af trekantsprincippet
- fletter og sætter grenene i spænd, så de holder hinanden



SIKKERHED

- Risiko for styrt ved forhindringerne
- Husk passende afstand mellem eleverne ved gennemførelse af banen

FORBEREDELSE**Udstyr og materialer**

- Bænke, sjippetorv, ringe, plint, springbræt, skamler, måtter, madrasser m.m.

Organisering

- Eleverne inddeles i små grupper af 2-5
- Byg forhindringsbanen i gymnastiksalen eller på en græsplæne, så den kan gennemføres under kontrollerede forhold
- Byg forhindringsbanen i skoven, og brug naturlige forhindringer til banen. (I kan fx balancere på et væltet træ, springe over en grøft eller løbe slalom mellem træer)

FREMGANGSMÅDE**Græsplæne/gymnastiksal:**

1. Saml alle elever. Præsenter alle forhindringerne, og hvordan de skal forceres (skal man under, over eller uden om)
2. Grupperne arbejder nu med én forhindring ad gangen
3. Efter at have arbejdet i ca. 5-10 min med én forhindring skiftes der til en ny
4. Når eleverne har arbejdet med alle forhindringer enkeltvis, skal der arbejdes med at gennemføre hele banen
5. Der startes én elev af gangen. Husk at holde god afstand mellem eleverne. (Sværhedsgraden af forhindringerne kan altid justeres)
6. Til slut tages tid på banen for at presse eleverne lidt op i fart – dette kan medføre øget risiko for styrt m.m.

Variation:

- Aktiviteten kan udføres i skoven med naturlige forhindringer

EVALUERING

- Diskuter med grupperne, hvordan man bedst passerer forhindringen, de lige nu arbejder med
- Diskuter til slut i plenum, hvilke forhindringer der var lettest/sværest at passere, og hvordan man lettest passerer dem
- Lad de dygtigste elever demonstrere, hvordan de passerer forhindringerne (eller lad en lærer/pædagog demonstrere det)
- Evalueringen bør ske løbende, så eleverne får mulighed for selv at afprøve den teknik, de lige har set andre demonstrere med succes

TEGN PÅ LÆRING**Eleverne:**

- kan gennemføre hele forhindringsbanen (alle)
- har styrket balance, motorik og teknik og gennemfører banen hurtigere for hvert gennemløb (nogle elever)
- gennemfører banen med perfekt flow og kan time spring rigtigt i forhold til forhindringerne, kan lande i balance, holde glidende overgange fra løb til spring og tilbage i løb (få elever)



**AKTIVITET**

Eleverne simulerer det at løbe i terræn og træner dermed balance, motorik m.m. Øvelsen har som udgangspunkt ikke et orienteringselement og kan derfor bruges på alle alderstrin

Nøgleord: Forhindring, løb, spring, acceleration, landing

Lokalitet: Græsplæne eller gymnastiksal (senere udendørs terræn med naturlige og konstruerede forhindringer)

Tid: 30-90 min.

Antal elever: 2-15 elever pr. bane og max 2 baner pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL

Eleverne:

- forbedrer balance, motorik, spring og styrke, særligt i bevægemønstre der er relevante i forhold til løb
 - opnår et bedre løbeflow
 - kan forcere forhindringerne hurtigt
 - bevæger sig glidende i passagen, så løb, spring, landing og acceleration er en sammenhængende bevægelse
- (FFM Idræt Al Løb, spring og kast 2., 5. og 7. klasse)

Vendespil

Vendespil som stafet

Børnene stilles holdvis. Aktiviteten laves som stafet, hvor en fra hvert hold løber ad gangen. Hvert hold skal have et fuldt sæt vendespil.

Børnene står på række. Det ene sæt kort ligger ved børnene, og det andet sæt kort ligger spredt ud et stykke derfra. Første barn i rækken vender det første kort – lader kortet ligge – og løber hen og finder stikket. Når barnet kommer tilbage, lægges de to ens kort som et stik. Når stikket er lavet, må næste barn i rækken vende næste kort i bunken – lade kortet ligge – og løbe afsted for at finde stikket.

Almindeligt vendespil

Spilles, som det er mest kendt, hvor der skal findes to ens kort, for at få et stik.

Forberedelse

Kortene nedenfor printes i to eksemplarer og klippes ud.

Kort til vendespil



Eagle – pansret køretøj til patrulje og en soldat i fuld udrustning (uniform)



Drone



Feltration (madpakke til en hel dag, som man kan have med på patrulje)



Medalje

Kort til vendespil



Pandelampe (lampe der kan sættes på hjelmen eller rundt om hovedet)



Sikkerhedsbrille, der også kan bruges som solbrille



Soldat i uniform



EH 101 Merlin – en redningshelikopter

Kort til vendespil



Camelbak – en stor drikkedunk til at have på ryggen



Rygsæk



Løbesko, så soldaten kan holde sig i form



Handske

Kort til vendespil



Patruljefartøj (til vands og denne hedder HAVFRUEN)



Fregat (stort skib med kanoner og denne hedder IVER HUITFELDT)



F16 kampfly



Tasker til sikkerhedsudrustning (TYR)

Kort til vendespil



Bælte til kampuniform



Leopard – kampvogn



Kampstøvler



Sikkerhedshjelm