Varde Kommune

VETERANCENTRET

Mellemtrin

Fysiske aktiviteter

Intro til læreren

Materialet indeholder forslag til aktiviteter, som kan bruges til idræt eller som bevægelse/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.

Elevdelen

I skal lære mere om det at være soldat ved, at I nu selv skal afprøve forskellige dele af det, som 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 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 lave 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.

Ideer til lege/aktiviteter

Træne soldater-færdigheder	På patrulje	Lejr	Være i krig
• Løb • Styrketræning (planke, burpees, push ups) • Kend dit udstyr/ signaturstafet (OR07 med billeder af militært udstyr)	• Hjælp en blind (TB11) • Blind camping (TB 14) • Orienteringsløb (OR 03 verdenshjør-nerne) • Geocaching – søg efter skatte i dit område	• Blind camping (TB 14) • Lav mad over bål eller trangia • Fritid: Tæm et tov (TB 02) • Helt på spanden (TB 15)	• Træstamme (TB 08) • Orienteringsfange (OR05) • British Bulldog

LÆRINGSKORT

Frilufts Rådet

ORIENTERING - OR 07

SIGNATURSTAFET

AKTIVITET

Øvelsen er en lille stafet, der handler om at matche signaturers navn og symbol

Nøgleord: Signatur/symbol, signatur-/symbolforklaring, stafetbrikker

Lokalitet: Boldbane, græsplæne, åbent terræn i skoven

Tid: 15-30 minutter

Antal elever: 4-25 elever pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL

Eleverne:

- kan redegøre for orienteringskortets signaturer
- kan finde og udpege navngivne signaturer på kortet
- kan identificere hvad kortets signaturer repræsenterer

(FFM Idræt AI 7.-9. kl. Natur og udeliv, IR. 7.-9. kl. IR Ordkendskab)

www.mercoprint.dk

Støttet af udlodningsmidler til friluftsliv

LÆRINGSKORT

Frilufts Rådet

ORIENTERING - OR 07

SIGNATURSTAFET

SIKKERHED

- Ingen risici

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- Et sæt brikker til signaturstafetten
- En signaturforklaring pr. hold, der viser, hvad alle signaturer betyder

Organisering

- Eleverne deles i hold af 2-5 elever
- Der lægges én bunke signaturbrikker et stykke fra hvert hold (15-50m)
- Hvert hold får en bunke tekstbrikker

FREMGANGSMÅDE

1. Gennemgå først signaturerne
2. Eleverne stilles op i hold, og første løber tager en tekstbrik
3. Eleven løber frem til holdets bunke med signaturbrikker. Her findes den signaturbrik, der matcher tekstbrikken, og begge tages med tilbage
4. Næste løber tager nu en ny tekstbrik og fortsætter som beskrevet ovenover
5. Holdet er færdigt, når bunken med signaturbrikker er tom

Variation

- Antallet af brikker kan varieres, fx kan der vælges kun at benytte lette signaturer i starten
- Øvelsen kan også afvikles i en anden variation:

1. På et overskueligt areal sættes et antal poster tilfældigt op. Der sættes en signaturbrik på hver post
2. Hvert stafethold har en stak tekstbrikker
3. Første elev trækker en brik og løber rundt til posterne indtil posten med den signatur, der matcher teksten på brikken, er fundet
4. Med klippetangen stemples i tekstbrikken, og derefter løbes der tilbage, og næste elev sendes af sted

EVALUERING

- Lav en planche med alle signaturbrikker listet i den ene side, og alle tekstbrikker (i tilfældig rækkefølge) listet i den anden side. I plenum eller i stafetholdene tegnes der streger mellem signaturer og tekst, så alle kan se, hvilke signaturer der betyder hvad
- Eleverne på hvert hold skal sortere stakken med symbolbrikker i tre bunker:
  - Grøn bunke: De lette, som alle på holdet genkender
  - Gul bunke: Dem der er lidt svære, som kun nogen genkender
  - Rød bunke: De sværeste, som ingen eller kun få genkender
- Gul og rød bunke arbejdes der videre med næste gang

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- forstår at symbolerne på brikkerne repræsenterer en terrængenstand i virkeligheden
- kan uden hjælp genkende 75% af signaturerne i øvelsen
- kan genkende alle signaturer i øvelsen (få elever)

www.mercoprint.dk

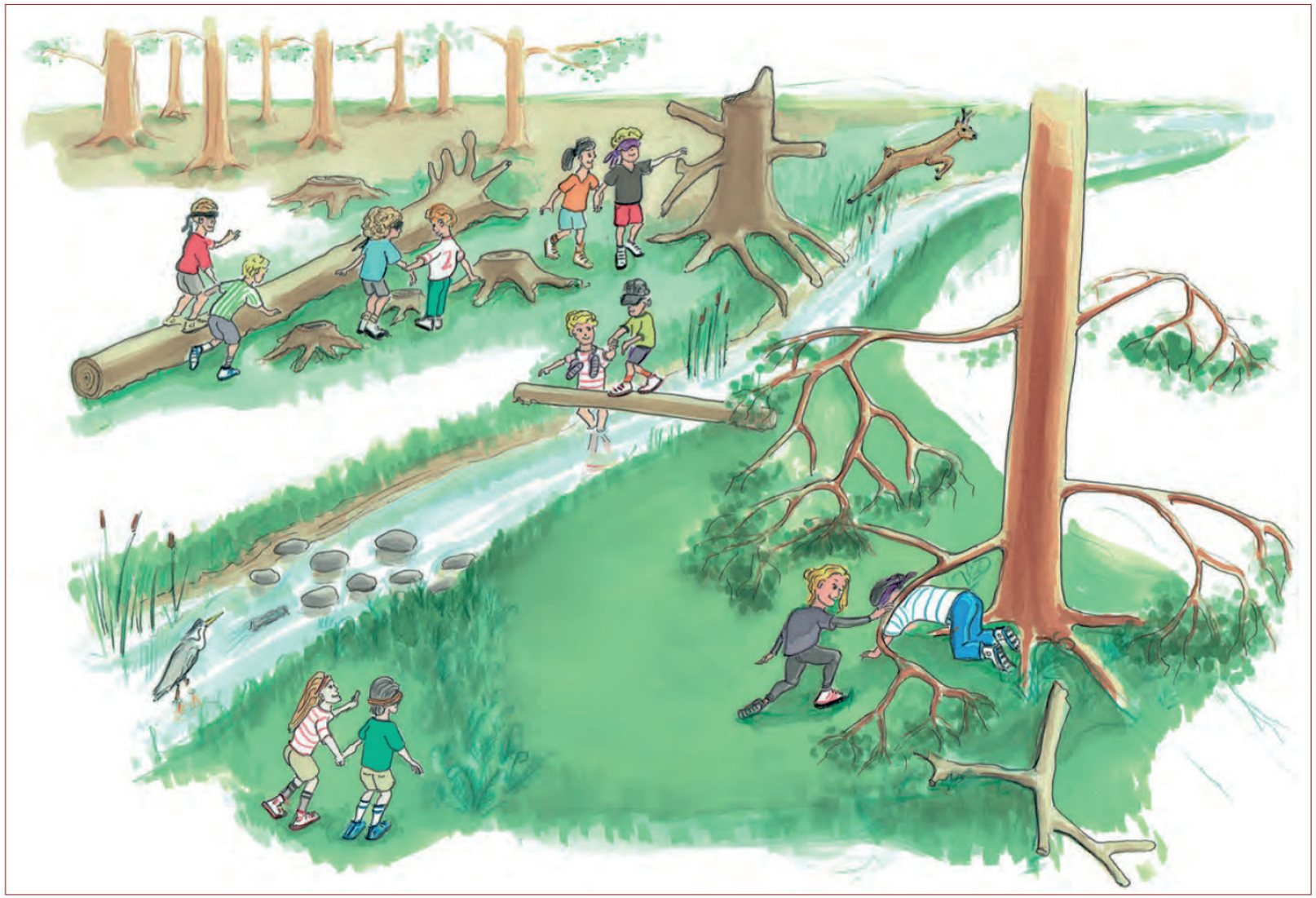
Støttet af udlodningsmidler til friluftsliv

LÆRINGSKORT

Frilufts Rådet

TEAMBUILDING GENNEM FRILUFTSLIV - TB 11

HJÆLP DEN BLINDE



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

friluftsraadet.dk

Støttet af udlodningsmidler til friluftsliv

www.mercoprint.dk

LÆRINGSKORT

Frilufts Rådet

TEAMBUILDING GENNEM FRILUFTSLIV - TB 11

HJÆLP 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

friluftsraadet.dk

Støttet af udlodningsmidler til friluftsliv

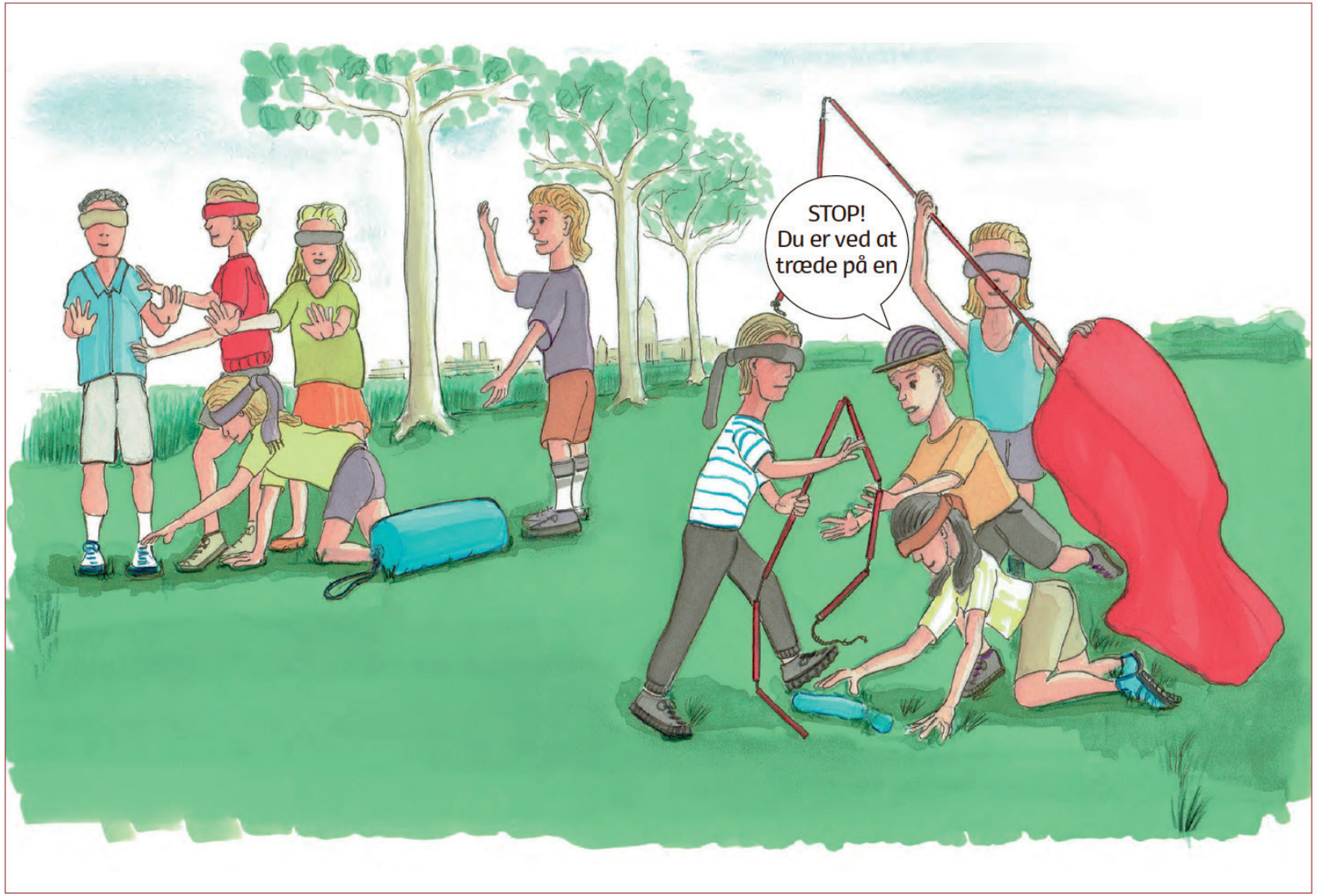
www.mercoprint.dk

LÆRINGSKORT

Frilufts Rådet

TEAMBUILDING GENNEM FRILUFTSLIV - TB 14

BLIND CAMPING



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"

friluftsraadet.dk

Støttet af udlodningsmidler til friluftsliv

www.mercoprint.dk

LÆRINGSKORT

Frilufts Rådet

TEAMBUILDING GENNEM FRILUFTSLIV - TB 14

BLIND CAMPING

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

FREMGANGSMÅDE

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

Støttet af udlodningsmidler til friluftsliv

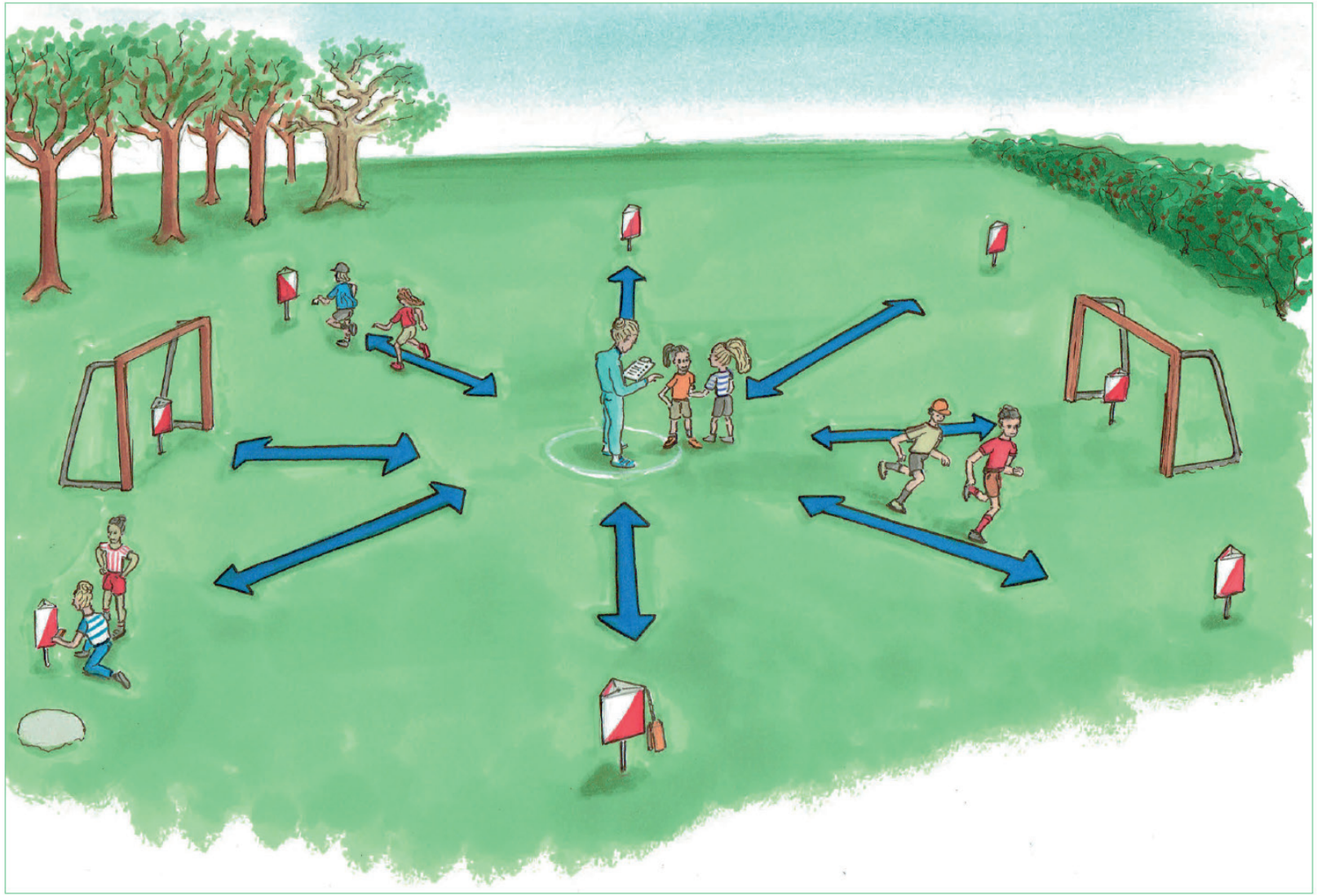
www.mercoprint.dk

LÆRINGSKORT

Frilufts Rådet

ORIENTERING - OR 03

KOMPASROSEN



AKTIVITET

I aktiviteten skal eleverne arbejde med simpel kompasforståelse og kendskab til verdenshjørnerne

Nøgleord: Retvendt kort, kompaskurs, kontrolkort, klippetang, meridianer

Lokalitet: boldbane, terræn, skov

Tid: 15-45min

Antal elever: 1-25 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL

Eleverne:

- kan udpege de fire verdenshjørner: Nord, Syd, Øst og Vest
- kan retvende et simpelt orienterings-kort vha. kompas
- formår via kompas at udtage simple kompaskurser mod de forskellige verdenshjørner
- har kendskab til kompassets grader, og hvordan disse hænger sammen med verdenshjørnerne

www.mercoprint.dk

Støttet af udlodningsmidler til friluftsliv

LÆRINGSKORT

Frilufts Rådet

ORIENTERING - OR 03

KOMPASROSEN

SIKKERHED

- Ingen risici

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- 8 poster med klippetang eller bogstavkode
- Kontrolkort (til bogstavkoder) til alle hold
- Brikker med verdenshjørner eller gradtal
- Kort på blankt papir med en enkelt post og meridianer

Organisering

- Lav en bane hvor start og mål er i centrum af banen. Sæt de otte poster op henholdsvis: N, NV, V, SV, S, SØ, Ø, NØ
- Posterne skal i begyndelsen placeres på en åben mark/ boldbane, hvor de kan ses fra start. Afstanden kan derefter øges for at gøre øvelsen sværere
- Inddel eleverne i par

FREMGANGSMÅDE

1. Elevparrene starter i centrum af banen
2. Hvert par trækker én brik med et verdenshjørne
3. Eleverne finder deres post ved at løbe mod det angivne verdenshjørne (fx par nr. 1 tager posten mod N, nr. 2 mod NV)
4. Eleverne vender tilbage til centrum, når de har fundet posten, hvorefter de trækker en ny brik

Variation

- Samme øvelse men med gradetal i stedet for verdenshjørner
- Eleverne trækker et kort i stedet for brikker. Kortet angiver nord og en enkelt post. Eleverne finder posten ved at retvende kortet
- For ekstra sjov kan der indføres discipliner. Når man skal mod nord, så hopper man, skal man mod syd, så løber man baglæns osv.

EVALUERING

- Tjek om eleverne har de rigtige klip/bogstaver
- Bed eleverne demonstrere retvending af kortet og udtagning af kompaskurs, gerne inden de løber af sted. Dette kan også gøres løbende, da eleverne hele tiden vender tilbage til start
- Lav et papir med fire pile, og skriv "Nord" ved den ene. Lad eleverne i par skrive verdenshjørner på de resterende tre pile, og lad dem derefter vha. kompas vende papiret korrekt i forhold til nord

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- kan udpege verdenshjørnerne (N, S, Ø og V) vha. kompas
- kan retvende et kort vha. kompas
- kan finde frem til den rigtige post ved brug af grader
- kan holde en præcis retning over længere afstande og ramme posten præcist, når den ikke kan ses fra start (få elever)

www.mercoprint.dk

Støttet af udlodningsmidler til friluftsliv

LÆRINGSKORT

Frilufts Rådet

TEAMBUILDING GENNEM FRILUFTSLIV - TB 02

TÆM ET TOV

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

friluftsraadet.dk

Støttet af udlodningsmidler til friluftsliv

www.mercoprint.dk

LÆRINGSKORT

Frilufts Rådet

TEAMBUILDING GENNEM FRILUFTSLIV - TB 02

TÆM ET TOV

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 aktivitet-en
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 dobbelthalvstik
- 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

Støttet af udlodningsmidler til friluftsliv

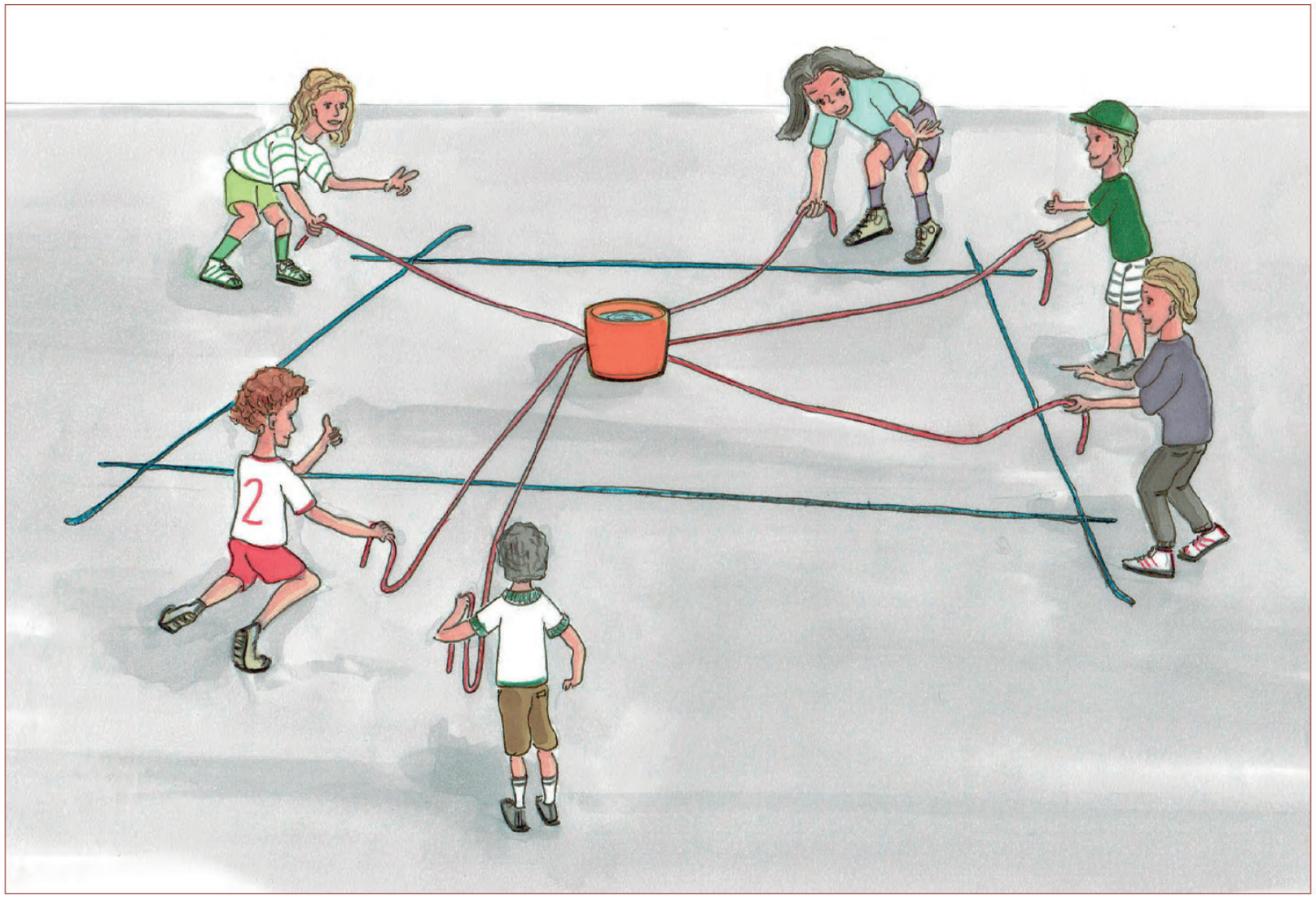
www.mercoprint.dk

LÆRINGSKORT

Frilufts Rådet

TEAMBUILDING GENNEM FRILUFTSLIV - TB 15

HELT PÅ SPANDEN



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

friluftsraadet.dk

Støttet af udlodningsmidler til friluftsliv

www.mercoprint.dk

LÆRINGSKORT

Frilufts Rådet

TEAMBUILDING GENNEM FRILUFTSLIV - TB 15

HELT PÅ 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

FREMGANGSMÅDE

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

Støttet af udlodningsmidler til friluftsliv

www.mercoprint.dk

LÆRINGSKORT

Frilufts Rådet

TEAMBUILDING GENNEM FRILUFTSLIV - TB 08

TRÆSTAMME

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 aktivteten ved at gå langsomt frem
- kan udføre aktivteten 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

friluftsraadet.dk

Støttet af udlodningsmidler til friluftsliv

www.mercoprint.dk

LÆRINGSKORT

Frilufts Rådet

TEAMBUILDING GENNEM FRILUFTSLIV - TB 08

TRÆSTAMME

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"

friluftsraadet.dk

Støttet af udlodningsmidler til friluftsliv

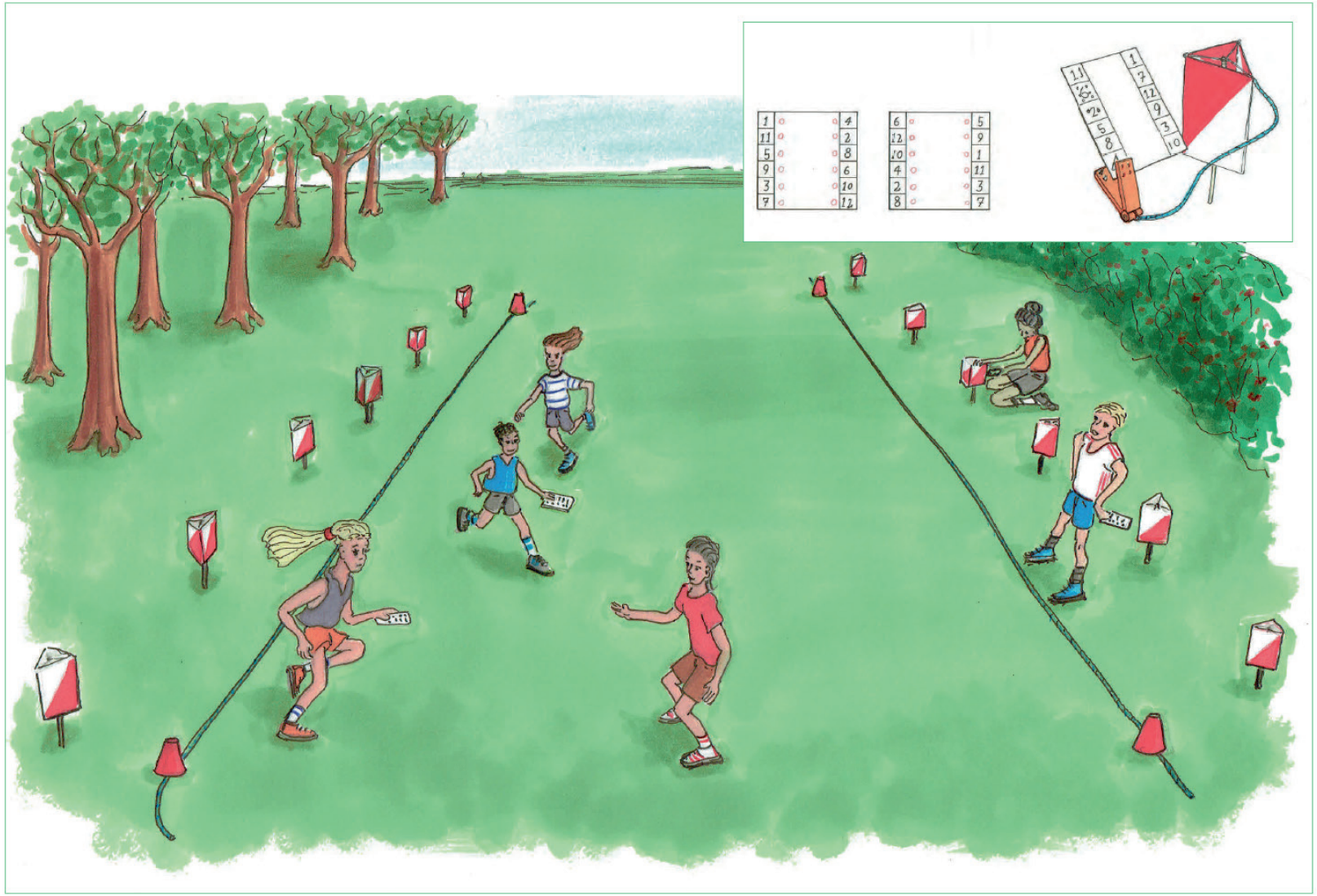
www.mercoprint.dk

LÆRINGSKORT

Frilufts Rådet

ORIENTERING - OR 05

ORIENTERINGSFANGE



AKTIVITET

Fangeleg med orienteringselement.
Sjov aktivitet til opvarmning eller træning af orientering for uerfarne orienterings-løbere

Nøgleord: Orienteringsløb, orienterings-løber, fanger, helle, post, kontrolkort

Lokalitet: Græsplæne, park, boldbane

Tid: 25-45 min.

Antal elever: 5-20 pr. bane og pr. lærer/ pædagog. Ved flere elever kan banen udvides med flere poster, eller der kan sættes flere baner op

LÆRINGSMÅL

Eleverne:

- kan gennemføre en simpel orienteringsbane også under pres
- kan planlægge gennemførelsen af banen og time sine løb rigtigt i forhold til fangerne

(FFM Idræt AI 7. klasse Natur og udeliv)

www.mercoprint.dk

Støttet af udlodningsmidler til friluftsliv

LÆRINGSKORT

Frilufts Rådet

ORIENTERING - OR 05

ORIENTERINGSFANGE

SIKKERHED

- Risiko for sammenstød, når eleverne krydser banen samtidigt

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- Plastikstrimler eller toppe til afmærkning af banen
- 12 poster (orienteringsskærme eller kegler) med klippetang eller bogstav
- Kort og kontrolkort til alle elever undtagen fangerne

Organisering

- 2 helleområder afmærkes med strimmel, toppe eller linjer på banen
- I hvert helleområde opsættes 6 poster
- Mellem helleområderne skal der være en afstand på 15-50 m
- Eleverne får hvert et kort bortset fra fangerne

FREMGANGSMÅDE

1. Tre elever starter med at være fangere
2. Resten af elevgruppen får et kort hver og stiller sig ud til hver deres post 1 på kortet
3. Eleverne skal opsøge alle posterne i den rækkefølge, deres kort angiver, mens fangerne prøver at fange dem, når de er uden for helleområderne
4. Ved hver post noterer eleven det matchende bogstav eller klipper kontrolkortet med klippetang
5. Legen slutter enten efter en fastsat tid, eller når én elev har opsøgt alle poster og er tilbage ved post 1
6. Bliver man undervejs fanget, kan der ske én af to ting:

   Man får en straf i form af en løberunde, englehop eller lignende

   Den fangede elev bliver selv fanger og giver sit eget kort og kontrolkort videre til den, der fangede ham/hende, som nu fortsætter til næste post
7. Legen kan herefter startes forfra med nye fangere

Variation

- Udvid legen på én eller flere af følgende måder:
  - Gør afstanden mellem områderne større
  - Drop helleområderne: Der er nu kun helle, når man rører en post, og kun én elev kan være på en post af gangen
  - Øg antallet af helleområder til fx 4 områder med 3 poster i hver

EVALUERING

- Læreren/pædagogen står i et af helleområderne og griber med jævne mellemrum fat i en elev, som skal udpege, hvilken post der er den næste, eleven skal have. Spørg evt. ind til, hvordan eleven er sikker på, at det netop er den post
- Tjek om klip eller bogstaver i kontrolkortet er korrekte

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- kan tage de rigtige poster i den rigtige rækkefølge, når der kun benyttes to områder
- kan tage de rigtige poster i den rigtige rækkefølge, når antallet af poster udvides
- kan komme igennem legen uden at blive fanget én eneste gang (få elever)

www.mercoprint.dk

Støttet af udlodningsmidler til friluftsliv

British Bulldog

Deltagerne stilles op i 2 rækker overfor hinanden. Der vælges en fanger - fangeren stiller sig nu mellem de 2 rækker.

Deltagernes opgave er nu at bytte plads med dem i rækken overfor (igen og igen).

Fangerens opgave er at fange en af de øvrige deltagere, løfte vedkommende og brøle British Bulldog, lykkes det er der nu to fangere. Legen fortsætter, indtil alle er blevet løftet. Hvis en af deltagerne *lurepasser* (bliver stående), kan han/hun tælles ud. Det betyder, at fangeren kan tælle til ti, og inden han/hun er færdig, skal deltageren være løbet.

Fangerne må gerne gå sammen om at løfte en deltager.

Kort til signaturspil

Let maskingevær (også kaldet LMG)

Ammunition

Kort til signaturspil

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

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

Kort til signaturspil

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

Pistoler

Kort til signaturspil

Sikkerhedsbrille, der også kan bruges som solbrille

EH 101 Merlin – en redningshelikopter

Kort til signaturspil

Camelbak – en stor drikkedunk til at have på ryggen

Løbesko, så soldaten kan holde sig i form

Kort til signaturspil

Rygsæk

Handske

Kort til signaturspil

Patruljefartøj (til vands og denne hedder HAVFRUEN)

Dysekanon med natsigte og afstandsmåler

Kort til signaturspil

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

Tasker til sikkerhedsudrystning (TYR)

Kort til signaturspil

Bælte til kampuniform

Kampstøvler

Kort til signaturspil

Leopard – kampvogn

Sikkerhedshjelm