



LEK, SAMARBEID OG FYSISK AKTIVITET

Friluftsliv skal være lek og moro. Fysisk aktivitet er et viktig element i friluftslivet. Oppgavene her er et utvalg leker og fysiske aktiviteter som lett gjennomføres i friluft.

Stabling

UTSTYR (PR LAG):

3 pinner/stenger (noe som stikker opp av bakken), 6 skiver av tre eller noe annet med hull i i forskjellig størrelse.

BANEFORSLAG:

Stasjonsløype, bane, utfordringer på camp eller tur.

BESKRIVELSE AV OPPGAVEN:

Foran lagene står det nå tre pinner i bakken. De seks skivene er plassert på pinnene med lik fordeling på alle lagene. Nå skal laget flytte en og en skive slik at alle skivene blir liggende på en pinne og i synkende størrelse med den minste nederst. Det er ikke lov å hoppe over en pinne og det er ikke lov å legge en stor oppå en liten. Målet er å klare oppgaven med færrest mulig trekk. Makstiden settes til ti minutter.

ORGANISERING:

Det bør stå en lagleder ved hvert lag for å telle antallet trekk.

FORSLAG TIL INTRODUKSJON AV OPPGAVEN:

Foran dere står det nå tre pinner i bakken. På disse ligger det seks skiver med forskjellig diameter. Dere skal nå med færrest mulig flytt få alle skivene på en pinne, med den største nederst og så synkende størrelse oppover, med den minste på toppen. Dere kan aldri hoppe over en pinne uten at skiven skal ned på den og dere skal aldri legge en større skive oppå en mindre. Makstiden på oppgaven er ti minutter. Det laget som klarer oppgaven med færrest flytt, får fem ferdighetspoeng, det neste fire osv.

POENGGIVING:

Laget med færrest flytt får 5 ferdighetspoeng. Det neste 4 osv.

