



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.

Bygge tårn

UTSTYR (PR LAG):

10 stokker på 1,5 m og 20 m tau, en målestav.

BANEFORSLAG:

Stasjonsløype, utfordringer på camp eller tur.

BESKRIVELSE AV OPPGAVEN:

Gruppen skal bygge et så høyt tårn med tre føtter som mulig hjelp av det tilgjengelige utstyret. De får 8 minutter på å løse oppgaven. Etter endt oppgave må laget rive tårnet, så utstyret er klart for neste gruppe. Det skal dere klare på 2 minutter.

ORGANISERING:

Ingen spesiell.

POENGGIVING:

Laget som har bygd det høyeste tårnet får 5 ferdighetspoeng, det neste 4 osv. Klarer de ikke å rive tårnet innen de angitte to minuttene får de 1 minuspoeng.

FORSLAG TIL INTRODUKSJON AV OPPGAVEN:

Dere skal nå bygge et så høyt tårn som mulig på 8 minutter. Tårnet må ha minimum tre føtter. Etter at tårnet er godkjent, skal dere rive det og legge det tilgjengelig for neste gruppe. Dette får dere maksimalt to minutter på. De som bygger det høyeste tårnet får fem ferdighetspoeng, det neste fire osv. Klarer dere ikke å rive tårnet innen to minutter får dere et minuspoeng.

