



## 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.

### Klatre i trær

#### UTSTYR (PR LAG):

En mobiltelefon med kamerafunksjon.

#### BANEFORSLAG:

Bane, utfordringer på camp eller tur.

#### BESKRIVELSE AV OPPGAVEN:

Grappa skal etter start så raskt som mulig finne et tre og alle unntatt en skal klatre opp i treet. Den som ikke klatrer skal ta bilde av de andre i grappa oppe i treet og skynde seg tilbake til mål og vise bildet til dommeren. Kommer lagene tett etter hverandre til dommeren, skal de stille seg i rekkefølge etter når de ankom. Makstiden for oppgaven settes til 10 minutter.

#### ORGANISERING:

Ingen spesielle.

#### POENGGIVING:

Laget som kommer først tilbake og får godkjent bildet får 5 ferdighetspoeng. Det neste 4 osv. Alle lagene som har klart oppgaven innen makstiden får 1 ferdighetspoeng.

#### FORSLAG TIL INTRODUKSJON AV OPPGAVEN:

Grappa skal nå finne et egnet tre og hele grappa med unntak av en skal klatre opp i treet samtidig. Den som ikke klatrer opp skal ta bilde av de øvrige i grappa og komme tilbake til dommeren og vise bildet for godkjenning. Dersom flere lag kommer tett til dommeren, skal dere stille opp i den rekkefølgen dere ankommer. Laget som kommer først får fem ferdighetspoeng, det neste fire osv. Alle som har klart oppgaven innen makstiden får 1 ferdighetspoeng.

