



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.

Vardebygging

UTSTYR (PR LAG):

Materiale for å bygge varde. En målestav for å måle vardehøyde.

BANEFORSLAG:

Stasjonsløype, bane, utfordringer på camp eller tur.

BESKRIVELSE AV OPPGAVEN:

Lagene skal bygge en så høy varde som mulig. Oppgavene er lettest å gjennomføre hvis dere er på et sted med egnede steiner. Gruppene får det første minuttet til å planlegge byggingen av varden og samkjøre arbeidet. Etter dette får ikke noen på gruppa lov til å kommunisere. Da får hver på gruppa et minutt hver å jobbe med varden. Etter endt bygging og godkjenning skal varden rives og materialene tilbakeføres til der de var hentet fra.

ORGANISERING:

En kan stille krav til at de som ikke bygger, skal stå med ryggen til. Hvert minutt bør det gis et tydelig signal for bytte.

POENGGIVING:

Laget med den høyeste varden får 5 ferdighetspoeng, den neste 4 osv. Bryter de forbudet mot å kommunisere, trekkes det 1 ferdighetspoeng.

FORSLAG TIL INTRODUKSJON AV OPPGAVEN:

Dere skal nå bygge en varde. Det første minuttet får dere på å planlegge byggingen. Etter dette får dere ikke lov til å kommunisere. Gjør dere det, blir dere trukket et ferdighetspoeng. Når planleggingstiden har gått, skal en og en på laget bygge på varden i et minutt. Etter seks minutter med bygging stoppes arbeidet og dommeren skal måle vardehøyden. Laget med den høyeste varden får fem ferdighetspoeng, det neste fire osv. Når varden er målt skal den rives og materialene tilbakeføres dit de var hentet fra.

