



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.

Vannstafett

UTSTYR (PR.LAG)

1 pappkopp pr. deltaker i gruppa samt vann i en av koppene

BANEFORSLAG

Full-fræs arene

BESKRIVELSE AV OPPGAVEN

Deltakerne skal frakte en kopp med vann fra startstedet, over banen og tilbake til startstedet. Dette på den måten at deltakerne skal transportere vannet fra en kopp til en annen mens deltakerne står på rekke med venstre ben mot neste deltakers høyre ben og slik tømme vannet i egen kopp over til neste deltakers kopp.

ORGANISERING

Deltakerne stiller seg opp med første deltaker ved startstreken og de andre bak denne med bena i berøring med hverandre. Siste deltaker i rekka har vann i sin kopp.

POENGIVING

Når lages kopp med vann har vandret over banen begge veier og er kommet over startstreken skal personen på laget med startnummer løpe til ledig målkjegle med lavest nummer. Første lag i mål får flest poeng (F.eks. 20 - 18 - 16 - 14.... 2)

FORSLAG TIL INTRODUKSJON AV OPPGAVEN

Hver av deltakerne har nå fått en pappkopp og en av deltakerne på hvert lag har fått koppen fylt med vann. Hver gruppe skal ved start stille seg opp slik: Alle skal stille seg opp ved siden av hverandre med ansiktet i samme retning. Bena til alle deltakerne skal være i berøring. Første deltaker skal stille seg bak startstreken og de andre i rekkefølge bak denne. Siste deltaker i rekka skal ha koppen med vann. Når oppgaven starter skal deltakerne lede vannet fra kopp til kopp over banen og tilbake over startstreken. Når du har tømt over vannet fra din kopp til koppen til deltakeren foran deg, skal du forlate rekka og innta plassen fremst. Når vannet er over andre siden av banen skal vannet returneres i motsatt retning og tilbake mot startstreken.

Straks vannet er over startstreken skal den på laget med startnummer løpe til den ledige målkjegle som har lavest nummer. Laget som kommer først og får kjegle nr. 1 får 20 poeng. Lag nr.2 får 18 poeng osv. Hvis laget har mistet vann underveis vil de få minuspoeng avhengig av hvor mye vann de har mistet. Hvis alt vann er borte får laget 0 poeng.

Lagene får nå 2 minutter på å diskutere og planlegge hvordan oppgaven skal løses. Laget kan også da spørre hvis det er ting dere lurer på.

