



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.

Støvelkast mellom bena

UTSTYR (PR.LAG)

1 støvel eller sko

BANEFORSLAG

Full fræs-arena

ORGANISERING

Oppgaven utføres slik at hver deltaker på laget skal kaste støvelen etter tur og starte der støvelen ligger.

BESKRIVELSE AV OPPGAVEN

Laget skal kaste en støvel på en gitt måte og så få støvelen over banen så raskt som mulig.

POENGGIVING

Første lag i mål får flest poeng (F.eks. 20 - 18 - 16 - 14.... 2)

FORSLAG TIL INTRODUKSJON AV OPPGAVEN

Å kunne kaste og utføre ulike bevegelser er ferdigheter du får ved å ferdes mye i naturen. I denne oppgaven skal lage vise at de kan kaste. Men deltakerne skal kaste på en helt spesiell måte og dere skal kaste på en støvel. Slik skal dere kaste:

Dere skal stå med ansiktet i retning av målkjeglene. Støvelen skal holdes i hendene og så først kastes bakover mellom bena og deretter over ryggen og så kastes så langt fremover som mulig. Der støvelen lander og ligger i ro skal neste deltaker på laget starte sitt kast. Når laget har fått støvelen til å lande på

andre siden av arenaen skal den som har startnummer på laget løpe til den målkjegla med lavest tall og som er ledig.

Laget som kommer først og får kjeGLE nr. 1 får 20.poeng. Lag nr.2 får 18 poeng osv.

Konkurransen starter ved at en på hvert lag skal løpe og hente en av støvlene som ligger på andre siden av arenaen og så gi denne til den første på laget som skal kaste. Denne starter å kaste fra startstedet og ut mot arenaen. Ingen på laget må stå bak eller foran den som kaster.

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.

