



Skoleidrættens FORÅRSFESTIVAL

SAMARBEJDSØVELSER OG ANDRE AKTIVITETER

SKOLEIDRÆTTENS FORÅRSFESTIVAL
8. ÅRGANG, ODENSE, MAJ 2016

**Tælle-øvelsen, Hoppe-øvelsen, Sidde-øvelsen,
Inddeling af hold, Sække-stafet, Kopier en tegning, Flyt en vand,
Cirkel og firkant, Kryds og bolle, Stjerneløb, Gå gennem papiret,
Diamantjagten og Counter Strike.**

Klik på aktiviteten for at komme direkte til beskrivelsen.

Alle øvelser og aktiviteter i dette kompendium er samlet af Dansk Skoleidræt på baggrund af fire SDU-studerendes grundige forarbejde. Alle fire studerende var desuden en del af Skoleidrættens Forårsfestival i Odense i maj 2016, hvor øvelser og aktiviteter blev afprøvet på flere klasser. Håbet er, at kompendiets indhold vil være med til at inspirere til fortsat og forhåbentlig øget aktivitet i løbet af skoledagen. Alt i kompendiet må selvfølgelig kopieres og tilpasses de lokale forhold rundt om på skolerne i Danmark. Nysgerrig efter hvad Skoleidrættens Forårsfestival er? Så kig forbi skoff.dk eller scan koden.



Skulle der være spørgsmål af overordnet karakter, så kontakt projektleder hos Dansk Skoleidræt Jacob Kjær Hansen på jah@skoleidraet.dk eller 20 60 30 54, mens spørgsmål til de enkelte øvelser og aktiviteter kan ske til hver af de fire studerende på nedenstående mailadresser.

Marie Messell (MM): mames12@student.sdu.dk

Marie Franck Jensen (MFJ): mariefra@mail.dk

Nadia Kamph Rasmussen (NKR): nadiakamph@outlook.com

Sebastian Bruun Østergaard (SBØ): sebruun77@gmail.com

Rigtig go' fornøjelse!



Ny Skole i
BEVÆGELSE

dansk
skoleidræt



Skoleidrættens Forårsfestival er en del af projektet Ny Skole i Bevægelse, som Dansk Skoleidræt arrangerer med støtte fra Nordea-fonden.

Samarbejdsøvelser/icebreakere, som hele klassen er samlet om.

Tælle-øvelsen (MM)

Fokus: Samarbejde

Rekvisitter: Ingen

Beskrivelse:

Eleverne står i en rundkreds. Hvis der fx er 20 elever i klassen, så går opgaven ud på, at de sammen skal tælle til 20. En tilfældig elev starter med at sige 1 og sætter sig samtidig ned, evt. blot på hug. En anden elev siger 2, en tredje siger 3, osv. Hvis to elever kommer til at sige et tal samtidigt, så skal hele klassen rejse sig op og starte forfra. Eleverne må ikke kommunikere, hverken verbalt eller non-verbalt under øvelsen.

Hoppe-øvelse (MM)

Fokus: Samarbejde

Rekvisitter: Ingen

Beskrivelse:

Eleverne skal stå tæt, skuldre mod skuldre, i en rundkreds. Opgaven går ud på, at de skal forsøge at hoppe på samtidig. Eleverne må ikke kommunikere, hverken verbalt eller non-verbalt under øvelsen.

Sidde-øvelse (MM)

Fokus: Samarbejde

Rekvisitter: Ingen

Beskrivelse:

Eleverne står i en rundkreds, hvor alle eleverne har enten højre eller venstre side ind mod midten. Eleverne skal stå så tæt, at de kan sidde på hinandens lår. Øvelsen går ud på, at de skal danne en kreds, hvor alle sidder på hinandens lår.

Inddeling af hold (MM)

Fokus: Samarbejde

Rekvisitter: Ingen

Beskrivelse:

Klassen skal inddele sig selv i lige store hold med 4-5 personer på hvert hold. Spørg dem efterfølgende om, hvad de inddelte hold efter, og hvorfor de gjorde sådan (ofte går eleverne sammen med deres 'bedste venner'). En ekstra øvelse kan gå ud på, at de som klasse igen skal inddele sig i hold, men efter et nyt princip end 'bedste venner'. De vælger selv princip - fx blandet pige/drenge, tilfældighed ved at tælle, eller lignende. Snak derefter med eleverne om, hvem der fx bestemte, hvordan de skulle gøre og tog lederskab, hvem der fx kom med forslag, som ikke blev hørt, eller anden som er sket i forhandlingen om, hvordan gruppeinddelingen skulle foregå.



Øvelser, hvor klassen er inddelt i mindre hold, der dystet mod hinanden.

Sække-stafet (MM)

Fokus: Samarbejde

Rekvisitter: Sorte affaldssække

Beskrivelse:

Inddel klassen i mindre hold, fx 4-5 elever. Hvert hold får en sort sæk og har nu 4-5 min. til at diskutere, hvordan de bedst løser opgaven, der går ud på, at de skal løbe/bevæge sig frem og rundt om en kegle og tilbage igen. Undervejs må de ikke røre jorden, men kun gå på sækken, og derudover skal de følges ved fx at holde hinanden i hånden i en kæde. Når holdene har lagt en strategi, går stafetten i gang og eleverne må rive sækken i stykker og skynde sig rundt om keglen og tilbage.

OBS: Eleverne må ikke rive sækken i mindre stykker under de 4-5 minutters diskussion.

Bonus-info: Snedige elever laver "sko" ud af sækken, så de kan løbe rundt om keglen og tilbage.



Kopier en tegning (MFJ)

Fokus: Kommunikation

Rekvisitter: Tegning, en stak hvidt papir, tuscher, kasse/spand til at dække tegning, 3 kegler

Beskrivelse:

Holdet er placeret i én ende, i den modsatte ende er placeret en tegning. Holdet skal forsøge at gengive indholdet af tegningen så godt som muligt. Der er tre poster som holdet skal fordele sig på inden start. Post 1 - her står 2 personer. Én af gangen må de løbe op og se på tegningen og derefter løbe tilbage og hen til post 2 og fortælle hvad de har set, er på tegningen.

Post 2 - her står 2-3 personer fra holdet og modtager information om tegningen fra post 1, én fra post 2 må nu løbe ned til post 3 og videregive informationen til tegnerne.

Post 3 - her står 2 fra holdet og skal i fællesskab tolke og tegne de informationer som personen fra post 2 er kommet med. Processen gentages indtil tegningen er færdig.

Point (fx ved flere hold): Mest korrekte efterligning, rigtigt farve, størrelse og placering giver point.

Flyt en vand (MFJ)

Fokus: Samarbejde

Rekvisitter: Træstub med snore i, vandflaske eller drikkedunk, 2 kegler

Beskrivelse:

Holdet fordeler sig ved de forskellige snore på træstubben. Vandflasken er placeret på midten af stammen og holdet skal nu transportere denne, uden at den vælter, fra kegle A til kegle B. Det gælder for holdet om at få flest "mål", altså flest transporteringer af vandflasken, uden at den vælter. Vælter vandflasken ned undervejs, samles den op hvor det er sket og der fortsættes, holdet får dog kun et halvt point for denne runde. Hvis vandflasken ikke falder ned undervejs gives der fuldt point. Holdets point skrives ned af instruktør/læreren til sidst.

Point (fx ved flere hold): Flest "mål"



Cirkel og firkant (MFJ)

Fokus: Kommunikation og initiativ

Rekvisitter: 1 langt reb, 1 kortere reb, en hat, 10 blindfolds

Beskrivelse:

Alle elever er blinde. Det gælder for holdet om at få lavet en firkant med en cirkel indeni. Midten af cirklen udgøres af en person. Cirklen skal laves med det korte reb og firkanten med det lange. Sammen med de to reb placeres en hat. Den person der først finder hatten på jorden, tager hatten på og er stum resten af opgaven, denne person skal af holdet placeres i midten af cirklen (og firkanten). Alle på holdet må kommunikere med hinanden, undtagen den person, som har hatten på. Hatten kan evt. gå på skift mellem eleverne, så de der kommunikerer meget bliver stumme og de som normalt ikke kommunikerer, er tvunget til at snakke sammen. Når holdet mener at de har løst opgaven, kalder de på instruktøren/læreren og hvis denne giver lov, må de tage bindet af øjnene. Rebene placeres til start tilfældigt på jorden sammen med hatten, og eleverne skal søge efter disse, for at starte opgaven. Banen er afgrænset af eks. minestrimmel.

Point (fx ved flere hold): Korrekt/bedst løst på kortest tid.



Kryds og bolle-stafet (MM)

Fokus: Kommunikation og samarbejde

Rekvisitter: 9 ”områdemarkeringer”, fx kegler eller hula-ringe samt 2 x 3 ”brikker” i to forskellige farver

Beskrivelse:

Se hvordan kryds og bolle fungerer ved at klikke [her](#).

Stjerneløb (MFJ)

Fokus: Kommunikation og samarbejde

Rekvisitter: Udklippede ledetråde til hvert hold. Svarark til instruktøren/læreren i stjernecentrum. Hent dette svarark her: [PDF](#) | [Word](#). Postbeskrivelser til instruktøren/læreren hentes her: [PDF](#) | [Word](#). Små kegler der afmærker poster. Postopgaver ved hver post - hent dem her: [PDF](#) | [Word](#).

Beskrivelse:

Stjerneløbet har 8 poster fordelt på og omkring skolen/atletikbanen/”aktivitetsstedet”.

Eleverne finder posterne ved at løse en udleveret ledetråd (der udleveres én af gangen). Disse ”ledetråde” skal tilpasses lokale forhold og indskrives i dokumentet ”Stjerneløb – ledetråde”, der kan hentes [her](#).

Der er en opgave som skal løses ved hver post, når opgaven er løst løber gruppen tilbage til stjernecentrum og viser/fortæller deres svar til instruktøren/læreren. Grupperne starter ved hver sin post og må vente hvis en gruppe er i gang ved posten. Det gælder om først at have fundet og løst alle posterne korrekt.

Posternes indhold kan skiftes efter behov, ønskes øget faglighed indenfor matematik, dansk eller andet af Folkeskolens fag, kan posterne blot indeholde dette.



Gå gennem papiret (MM)

Fokus: Samarbejde

Rekvisitter: A4-papir

Beskrivelse:

Eleverne er sammen i par og hvert par får udleveret et A4-ark. Opgaven går ud på, at eleverne skal "igennem" papiret. Mere får eleverne ikke af vide, og må derefter sammen udtænke en løsning. Eleverne finder ofte på mange forskellige måder at løse det på. Den mest "korrekte" måde at løse opgaven på, er ved at rive papiret sådan, at det danner en stor intakt cirkel, som eleverne kan gå igennem. Dette gøres ved at rive papiret til et langt "sneglehus", hvorefter der prikkes huld i den ene ende af sneglehuset, således at det kan rives/deles i to, hvilket til sidst kommer til at udgøre en stor cirkel. Ros eleverne forskellige kreative løsninger og saml dem til sidst i en rundkreds, hvor i kan snakke om og fremvise forskellige løsningsforslag. Hav evt. en "korrekt" løsning liggende, som de elever, der har brug for lidt starthjælp kan se og lade sig inspirere af.



"Diamantjagten" eller "Politi og Mafia" – Orienteringsløb (NKR)

Fokus: Samarbejde

Rekvisitter: Pengesedler (papir i forskellige farver), oversigtskort/o-løbskort, "diamanter", hatte/veste eller lignende til politiet

Beskrivelser:

Aktiviteten er et orienteringsløb, hvor deltagerne inddeles i grupper af 3-4 personer.

Grupperne får hver et orienteringskort med posterne indskrevet (evt. 7-8 poster, men antallet af poster kan variere).

Eleverne skal holde hinanden i hænderne/armene når de går/løber ud til hver post.

Ved hver post findes der pengesedler, som må tages. Grupperne tildeles en farve og må kun tage en pengeseddel i den farve de er blevet tildelt. Hvis deltagerne er de første ved en post, kan der findes en "diamant". Denne kan de sælge for penge på "Det Sorte Marked", som evt. findes ved start, hvor underviseren står. Hvis de ikke finder nogen diamant ved posten eller hvis diamanten allerede er taget, kan de blot tage pengesedlen svarende til deres farve.

Alle grupperne er mafia, som er på jagt efter diamanter og penge. Der er hele tiden én gruppe, der er politi, som kan fange de andre. Når en gruppe er politi (som bærer en eller to hatte/kasketter/veste) kan de ikke indsamle penge eller sælge diamanter. Først når de finder og "tager/fanger" en anden gruppe, er de mafia igen, og den nye gruppe skal nu være politi og fange de andre grupper. Den gruppe, der ikke længere er politi, kan nu løbe ud til posterne og finde penge og diamanter.

Aktiviteten er slut når alle pengene og diamanterne er fundet. Det gælder for deltagerne om at have det største beløb når løbet er slut.



Counter Strike (SBØ)

Overordnet ramme: I alle aktiviteter er der to hold; Counter Terrorister og Terrorister. Roller og artefakter er gennemgående for alle aktiviteterne. Der vil være en naturlig progression gennem forløbet ift. legenes kompleksitet.

Aktivitet 1 – plant bomber

Beskrivelse:

Fangeleg. Hvert hold har 25 kort, og skal fragte kortene (bomber) fra ens eget holds base til modstanderens base. Man må kun løbe med et kort af gangen. Når man er i modstanderens base kan man ikke blive fanget. Hvert hold har en fanger. Holdet må selv bestemme hvem der fanger og hvem der skal plante bomber.

Tid: 10 min

Materialer: Trøjer, kegler til base, kortspil (bomber)

Evt. justeringer: Antal runder (2-3 min. varighed)

Aktivitet 2 - Spy Academy

Beskrivelse:

Begge hold kan fange hinanden, og når det sker laves der tommelfingerkrig. Taberen ryger i fængsel/re-spawn og kan befries af medspiller. Taberen skal i fængslet lave 5 gentagelser af en specifik øvelse fx 1'ere: englehop, 2'ere: squats, 3'ere: armstrækninger, 4'ere: mavebøjninger, 5'ere: rygstrækninger og 6'ere: burpees, alt efter hvad taberen slår med terningen.

Tid: 10 min.

Materialer: kegler, terninger, øvelsesark (hentes [her](#)), trøjer til at markere hold

Evt. justeringer: Gentagelser af øvelser, øvelsesvalg

Aktivitet 3 - Battle

Beskrivelse:

CT mod T. Begge hold skal gemme henholdsvis spioner og bomber (1 eller 2 kegler med tegning på). Det hold der først får transporteret keglerne som modstanderholdet har gemt tilbage til basen vinder. Holdene kan fange hinanden, og når det sker laves der tommelfingerkrig. Taberen ryger i fængsel/re-spawn indtil en fra sit eget hold befrier en, ved at hente personen og bringe ham/hende til egen base. Når ens hold har plantet bomben/spionen er det ikke tilladt for holdet at flytte på keglen. Bliver man fanget med keglen på sig laves der tommelfingerkrig. Taber man denne, lægger man keglen på jorden og ryger i fængsel/re-spawn. Keglen kan nu samles op af andre holdet.

Tid: 15-20 min.

Materialer: Kegler til baser, 2-4 kegler til at agere henholdsvis bomber og spioner, trøjer til at markere hold.

Evt. justeringer: Eventuel størrelse på banen, hvis området er for stort til at gemme bomberne og spionerne.

Generelt kan aktiviteter justeres rigtig meget til målgruppen mht. runder, tid, intensitet og strategisk kunnen. Aktiviteten kan foregå overalt, men aktivitet 3 fungerer bedst hvor der er til tæt bevoksning i højt græs eller i en skov.

