

## Idehefte «Fysisk aktivitet i undervisningen»



Ideer og metoder for å knytte ordinær undervisning, fysisk aktivitet og lek i skolehverdagen.

## Kreative lærere + nettverksarbeid= idehefte for fysisk aktivitet og læring

Et halvår er gått siden lærerne fra Sand, Eidebakken, Hansnes skole og Ishavskysten friluftsråd møttes for første gang og etablerte Norges nordligste lærende nettverk i det nasjonale prosjektet Læring i friluft.

Dette var en stor dag for Ishavskysten friluftsråd- endelig var prosjektet i gang! Og enda bedre: de fem lærerne var veldig engasjerte og kompetente innen uteskole og fysisk aktivitet fra sine skoler. Fellesnevneren for lærerne var at alle ønsket å bidra til å skape de positive endringene i skolehverdagen. Både for lærerne og elevene. Friluftsrådet, som koordinator for nettverket, hadde med andre ord fått drømmejobben!

På første nettverkssamling den 21. oktober bestemte nettverket seg for å lage et pilotprosjekt med mål om mere fysisk aktivitet i ordinær undervisning. Skolehverdagen har en unik mulighet til å gi ungene fysisk aktivitet, som helsemyndighetene anbefaler skal være i 60 minutter hver dag for barn og unge. Så hvordan legge til rette for at mattetimen eller engelsktimen kan gjøres samtidig som elevene er i aktivitet? Heftet du holder i hånden skal vise hvordan dette kan gjøres med enkle metoder og uten mye planlegging i forkant. Nettverkets tre skoler har samlet sammen deres beste tips til eksempler og metoder på hvordan den ordinære undervisningen kan tas ut av klasserommet og ut i friluft. Og det skorter ikke på gode eksempler. Med en porsjon kreativitet og fantasi kan samtlige metoder overføres til andre fag eller klasseser, og tidsbruken kan læreren selv bestemme.

Ishavskysten friluftsråd sitt lærende nettverk ønsker skoler fra friluftsrådets medlemskommuner velkommen til å være med i nettverket vårt. Å jobbe sammen på tvers av kommunegrenser og skolegårder tror vi kan bidra til å skape de positive og kreative endringene i skolehverdagen.

Vi håper ideheftet vil inspirere og engasjere kollegaer i skolen til å bruke uteområdene mere aktivt i skolehverdagen.

Friluftshilsen fra nettverket,



Rita Larsen (Eidebakken skole)  
Terese Georgsen (Eidebakken skole)  
Viktor Strand (Hansnes skole)  
Lars Strand (Hansnes skole)  
Kent-Are Amundsen (Sand skole)  
Tine Marie Hagelin (koordinator, Ishavskysten friluftsråd)

## Rektor har ordet!

Eidebakken skole har lange tradisjoner i å bruke naturen som læringsarena. Jeg er derfor spesielt glad for at vi er med i prosjektet Læring i friluft.

Vi bor i alpekommunen Lyngen, og skolen vår ligger naturskjønt til ved foten av Lyngsalpene. Her har vi umiddelbar nærhet til store friområder. Vi kan høste bær og sopp. Lære om livet i fjæra og om geologi. Vi har daler og fjell som gir fysiske utfordringer enten det er til fots, på ski eller på sykkel. Skolegården brukes også som undervisningsrom i fag som matematikk, naturfag, kunst og håndverk og sist, men ikke minst til fysisk fostring.

Som rektor gleder jeg meg til å følge prosjektet og å være en del av det. Veien videre gir oss mange spennende muligheter for videreutvikling, som kan være med på å løfte både elever og ansatte, og motivere og gi påfyll av energi i en hektisk skolehverdag.

Jeg ønsker prosjektet lykke til!



Eidebakken skole 08.04.14

Astrid Ma Strøm

Rektor



*Læring i friluft* er friluftsrådernes og Friluftsrådernes Landsforbunds (FL) felles tiltak for å bidra til mer og bedre uteaktivitet i barnehage, grunnskole og SFO med utgangspunkt i vår friluftskompetanse. Vi mener at *Læring i friluft* bidrar til en aktiv prosess der barn og unge lærer om virkeligheten i virkeligheten samtidig som de sosiale relasjonene mellom barn og mellom barn og voksne bedres. Barna blir mer fysisk aktive, de har større naturkontakt og får en større forståelse av samspillet mellom natur og menneske.

Arbeidet baseres på idépermene *Læring i friluft* (2006) og *Barn i friluft* (2009). Idépermene er utviklet gjennom et bredt samarbeid fra 1999 mellom 10 friluftsråd og FL og byr på praktisk beskrivelse av uteaktiviteter som er relatert til kompetansemål i Kunnskapsløftet (LK06) og Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver (2006).

#### Læring i friluft gir:

1. Virkelighetsnær læring ved bruk av nærmiljøet som læringsarena
2. Fysisk aktivitet (som en naturlig del av skolehverdagen)
3. Naturopplevelser og miljøbevissthet (skaper miljøbevisste barn og skaper relasjoner til naturen)
4. Sosialt miljø og spennende og inkluderende læringsmiljø

#### **Læring i friluft - hovedmål**

**Mer og bedre uteaktivitet som en naturlig del av hverdagen i barnehage, grunnskole og SFO**

Med "mer" menes at det brukes mer tid på uteaktivitet, mens det med "bedre" menes at barnehagene, grunnskolene og SFO har et godt forankret pedagogisk innhold når de er ute, og at uteaktiviteten relateres til læreplanen i Kunnskapsløftet (LK06) og Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver (2006).

## Friluftsrådenes tilbud til barnehager, grunnskoler og SFO

Friluftsrådene arbeider aktivt for økt bruk av natur- og friluftsområder i læringsarbeidet. Friluftsrådene tilbyr kurs for ansatte, aktivitetsdager, veiledning i tilrettelegging av uteområder og gir råd om egne friluftsområder. Flere av friluftsrådene har utstyrsbaser og låner ut f.eks. kanoer, lavvoer o.a. friluftslivsutstyr. Forpliktende samarbeid mellom friluftsråd og skoler over lengre tid gjennom «lærende nettverk» har vist gode resultater og gitt mer og bedre uteaktivitet for hele skolen. Friluftsrådene som deltar i arbeidet med Læring i friluft velger selv hva de tilbyr ut fra lokale hensyn og egen kompetanse.



Vil du lese mer om utepedagogikken i Læring i friluft, anbefaler vi veilederen «Stedsbasert læring» som ligger på [www.friluftsrad.no](http://www.friluftsrad.no) (Klikk Læring i friluft i øvre meny og så Stedsbasert læring i venstre meny) eller bruk: <http://www.friluftsrad.no/file=6717>



**Virkelighetsnær læring** bygger på prinsippet om at barn og ungdom får en større forståelse av å lære om virkeligheten i virkeligheten. Å legge deler av undervisningen utenfor klasserommet gir pedagogisk merverdi. Kombinasjonen av ute- og inneaktivitet gir elevene dypere forståelse av sammenhengen mellom teori og praksis

## Metoder og eksempler på fysisk aktivitet i undervisningen

Her er Ishavskysten friluftsråd sitt lærende nettverks smørbrøddliste med 22 eksempler på metoder til hvordan få fysisk aktivitet inn i den ordinære undervisningen. Dette er eksempler som våre elever og lærere synes er morsomme og som brukes i undervisningen på våre skoler.

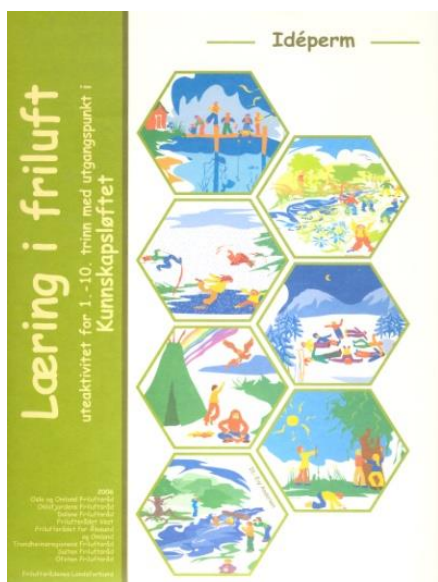
Metodene kan med litt fantasi og kreativitet brukes i alle fag og klassetrinn. Her er det opp til hver enkelt lærer å bruke fantasien og tilpasse metodene til sine fag og hvor en er i pensum. Hovedmålet med dette heftet og med metodene er at de skal være enkle å gjennomføre og uten at det krever mye planlegging i forkant. Det skal med andre ord være enkelt å ta 15 minutter av mattetimen ute i friluft for å øve på multiplikasjon eller 10 minutter på å øve engelske glosser.

I tillegg ønsker vi å dele våre populære aktivitetsdager ute i friluft med dere. Mange av arrangementene er faste årlige tradisjoner på skolene.

Eksemplene er sortert i tre type aktiviteter:

- Metoder for fysisk aktivitet som kan brukes i flere fag
- Virkelighetsnær læring som gir fysisk aktivitet
- Inspirasjonsturer i det fri

I tillegg til ideheftet anbefales idepermen Læring i friluft. Her er det 400 ulike eksempler på undervisningsopplegg i 7 fag. Alle metodene på uteaktivitet er relatert til kompetansemål i Kunnskapsløftet (LK06).



Grunnskolen er viktige arenaer for fysisk aktivitet fordi der møter vi «alle», uansett bakgrunn, sosioøkonomisk tilhørighet og forutsetninger

## SANT ELLER USANT

*Metode for fysisk aktivitet som kan brukes i flere fag*

**Klassetrinn:** 1.-10.klasse. Passer og fint i mindre grupper.

**Fag:** RLE, samfunnsfag, naturfag – «muntlige» fag.

**Sted:** Skolegården, fotballbane

**Årstid:** Hele året

**Utstyr:** Laminerte lapper påskrevet «sant» og «usant»

**Forberedelse:** Lag lapper med sant og usant. Men når det er gjort en gang, bruker man de samme lappene neste gang.

**Gjennomføring:** Del klassen i grupper på 4. Gruppene står på rekke bak en «startstrek». Legg sant/usant lappene 10-20 meter unna. Hver gruppe har sine egne sant/usant lapper. Lærer står foran elevene og leser/ sier setninger om et tema som klassen har jobbet med i det aktuelle faget. Setninga kan være sann eller usann. Så gjelder det for den første i rekka å løpe fram og holde oppe riktig lapp. De andre på gruppa kan hjelpe til med riktig svar. (Dersom det er ei usann setning kan man og be elevene si hva som er sant). Så løper personene tilbake, og neste i rekka gjør seg klar til neste spørsmål.

### Tips til variasjon/ differensiering:

- Gi poeng til de som svarer rett fortest, nest fortest osv
- Med kun 2 grupper kan man ha bare et par lapper, slik at det gjelder å springe fortest fram og ta riktig lapp.
- Elevene kan på forhånd lage/skrive de sanne og usanne setningen som skal brukes, og /eller elevene kan lese/ si setningene.
- Kan og gjennomføres i gymsal, en gang/ hall eller på klasserommet.
- Differensiering utfra hvilke setninger/ oppgaver man gir de forskjellige elevene.
- Andre fag: Pugge engelske gloser: Øve ordklasser norsk/ engelsk. Gangetabell og tiervenner.

## GLOSETRENING I TRAPP

*Metode for fysisk aktivitet som kan brukes i flere fag*

**Klassetrinn:** 1.-10. trinn.

**Fag:** Engelsk, andre fremmedspråk, (matte og andre fag).

**Sted:** Ei eller flere trapper, ute eller inne.

**Årstid:** Hele året.

**Utstyr:** De aktuelle glosene.

**Forberedelse:** Del elevene inn i par.

**Gjennomføring:** Start nederst i trappa, og la dem høre hverandre i gloser de skal lære. For hver riktig stavet glose får de gå opp ett trinn, for hver gang de staver feil må de gå ett trinn ned.

### **Tips til variasjon/differensiering:**

- La parene konkurrere internt. Spør annehver gang – førstemann til toppen vinner!
- Ved feil svar må man gå helt ned trappa.
- Bruk aktiviteten til andre puggeoppgaver som ganging, verbbøying, etc.
- Bruk trappa til å kåre vinneren av en quiz!



## STAFETT: FINN TALLKAMERATENE

Metode for fysisk aktivitet som kan brukes i flere fag

**Klassetrinn:** 1.-2. trinn.

**Fag:** Matematikk.

**Sted:** Åpen plass.

**Årstid:** Hele året.

**Utstyr:** To sett med kort, gjerne laminerte, av de aktuelle sifrene mellom 0 og 9.

**Forberedelse:** Del i grupper på 3-6 elever. Kortene legges på bakken en gitt avstand fra hvert lag.

**Gjennomføring:** Lagene får oppgitt et tall, f.eks. 8. Førstemann på laget springer frem og plukker med seg to siffer som til sammen blir 8, f.eks. 3 og 5. Dersom laget er enig i at det er riktig, springer nestemann og henter et nytt par, f.eks. 7 og 1. Hvis laget ikke er enig, bestemmer man hvilket kort man skal beholde og hvilket siffer det andre kortet skal byttes med. Nestemann i rekka springer for å bytte. Slik holder man på til alle kortene er brukt opp.

OBS! Husk å ha to like siffer til partallene, f.eks. 4 og 4 til tallet 8. Husk også å bruke det aktuelle tallet og sifferet 0.

### Tips til variasjon/differensiering:

- Gjør aktiviteten til en konkurranse mellom to eller flere lag!
- Når man vet at  $3+5=8$ , vet man også at  $13+5=18$ . Dermed kan også tierne innføres i aktiviteten!
- La elevene få et sett med tre regnestykker, f.eks.  $3+5$ ,  $13+5$  og  $23+5$ . La dem springe fram for å hente en lapp med et svar som passer til ett av stykkene, f.eks. 28.
- I stedet for å hente to lapper med ett siffer på hver, kan elevene hente lapper med plusstykker som gir det riktige svaret. Noen av lappene må da ha plusstykker som *ikke* blir 8.

## INNLÆRING AV BOKSTAVENE PÅ ENGELSK (OG NORSK)

*Metode for fysisk aktivitet som kan brukes i flere fag*

**Klassetrinn:** 3.-8. trinn (evt. 1.-2. trinn på norsk).

**Fag:** Engelsk (eller norsk).

**Sted:** Åpen plass.

**Årstid:** Hele året.

**Utstyr:** Laminerte kort med bokstavene, flere av hver bokstav.

**Forberedelse:** Del klassen i grupper fra 2-5 elever. De laminerte bokstavkortene legges utover et område i en gitt avstand fra gruppene.

**Gjennomføring:** Rop ut navnet på en bokstav. En av elevene på gruppa må springe for å hente riktig bokstav. Ikke rop neste bokstav før alle har kommet tilbake. Bokstavene skal etterhvert settes sammen til et ord, og dermed vil de raskeste lagene ha en fordel. Det første laget som klarer å sette sammen til riktig ord og få det godkjent, vinner.

### **Tips til variasjon/ differensiering:**

- Dersom du opplyser om at det aktuelle ordet er substantiv, verb, adjektiv, osv. eller hvor mange bokstaver som skal være med, får elevene anledning til å diskutere flere muligheter underveis!
- Bruk samme aktivitet med de norske bokstavnavnene eller bokstavlydene, og bruk aktiviteten i lese- og skriveopplæringa!

## "STRAFFEKONK" MED GLOSER ELLER GANGING

*Metode for fysisk aktivitet som kan brukes i flere fag*

**Klassetrinn:** 1.-10. trinn. Passer godt for elever som har gruppe- eller eneundervisning.

**Fag:** Engelsk eller matematikk.

**Sted:** Fotballbinge eller fotballbane.

**Årstid:** Høst, vår, sommer.

**Utstyr:** Fotball, fotballmål.

**Forberedelse:** Ingen.

**Gjennomføring:** Lærer/elev(er) skifter på å være keeper. Når spilleren skårer mål, må keeper svare på oppgave gitt av spilleren. Når keeper redder, må spilleren svare på oppgave gitt av keeper.

### **Tips til variasjon/ differensiering:**

- Bruk engelske gloser til oppgaver.
- Tren gangetabeller.
- Tren hoderegning med pluss og minus.
- Klassifiser ord i ordklasser.
- Dersom man svarer feil, får man ikke bytte rolle (spiller/keeper) før man har klart det.

## **RUNNING DICTATION**

*Metode for fysisk aktivitet som kan brukes i flere fag*

**Klassetrinn:** 2.-10. trinn.

**Fag:** Engelsk (eller norsk).

**Sted:** Et hvilket som helst område ute, eller et klasserom og ganger/trapper på skolen

**Årstid:** Hele året.

**Utstyr:** Ark/kort med de ordene/den teksten som skal kopieres.  
Blyant og papir.

**Forberedelse:** Heng opp teksten som skal skrives et sted unna der elevene er. Er dere inne, kan teksten henges opp ute, i trappa, eller i en annen etasje. Er dere ute finner du bare en passende avstand fra der dere er. Del elevene i par, og la dem ha en blyant og et papir i hvert par.

**Gjennomføring:** Elevene springer annenhver gang ut for å finne teksten og memorere så mye de klarer. Deretter springer de tilbake til partneren, som skriver ned og så springer for å memorere fortsettelsen. Første par som er ferdig og får teksten godkjent, vinner!

### **Tips til variasjon/differensiering:**

- Heng opp flere ordkort på forskjellige plasser, og la elevene øve gloser!
- Fortsett øvelsen til alle er ferdige med hele teksten.
- La teksten være en gåte. Første gruppe som finner løsninga på gåta vinner!
- Bruk samme øvelse på norsk eller andre fremmedspråk

## TAUKLATRING OG ORGANISERING AV TEKST

Metode for fysisk aktivitet som kan brukes i flere fag

**Klassetrinn:** 1.-10. trinn

**Fag:** Alle

**Sted:** Ei skråning, helst med trær eller steiner til å feste tau rundt.

**Årstid:** Hele året.

**Utstyr:** Tau. (Antall avhengig av hvor mange grupper du lager.)  
Oppgavetekst.  
Blyant og papir.

**Forberedelse:** Knyt fast tauene i trær eller rundt steiner oppe i/på toppen av skråninga.  
Plasser oppgaven med teksten som skal organiseres ved toppen av tauet.

*(Oppgaveteksten kan være fra hvilket som helst fag, på hvilket som helst nivå. Et sett med setninger skal organiseres i riktig kronologisk rekkefølge. Slike oppgaver finnes i mange læreverk.*

*F.eks.:*

*A – Moses blir leder for israelfolket og vandrer ut fra Egypt.*

*B – Moses blir født og settes i en sivkurv på elven.*

*C – Moses mottar de ti bud.*

*D – Moses blir reddet av Faraos datter.*

*E – Moses møter Gud gjennom en brennende tornebusk.)*

Del elevene i passende grupper.

**Gjennomføring:** Førstemann på laget entrer seg opp langs tauet, leser oppgaven, og klatrer ned til laget som skriver ned hvilken bokstav de mener kommer først. Deretter er det nestemann sin tur, som skal finne neste bokstav, osv. Det første laget som klarer å organisere bokstavene i riktig rekkefølge vinner, eller man holder på til alle har klart oppgaven.

### Tips til variasjon/differensiering:

- Bruk oppgaven som en forøvelse FØR dere jobber med et tema, eller som en test ETTER at dere er ferdige med temaet.
- La oppgaven være en forklaring/oppskrift på en fremgangsmåte, f.eks. divisjonsalgoritmen eller fremgangsmåten i et elevforsøk.
- La oppgaven bestå av hele avsnitt i en fagtekst eller en skjønnlitterær tekst.
- La oppgaven være individuell, og la det være om å klare svaret på færrest mulig klatrerunder!
- Aktiviteten kan selvfølgelig gjøres som en vanlig stafett, uten tau og klatring!

## INNLÆRING VED BRUK AV KART

*Metode for fysisk aktivitet som kan brukes i flere fag*

**Klassetrinn:** 1.-4. trinn.

**Fag:** Alle.

**Sted:** Skolegården.

**Årstid:** Hele året.

**Utstyr:** Kart over skolegården.  
Oppgaver å legge ved de forskjellige postene.  
Blyant og papir.

**Forberedelse:** Lag eller finn fram et kart over skolegården med oversikt over bygninger, lekeområder, apparater, osv. Legg ut oppgaver ved de forskjellige postene.

**Gjennomføring:** Elevene får utdelt kartet og orienterer seg fra post til post ut i fra det.

### **Tips til variasjon/differensiering:**

- Gjennomføres i grupper, par eller individuelt.
- Oppgavene på postene lages ut i fra et emne dere jobber/har jobba med, og aktiviteten blir en quiz!

La hver post ha en bokstav som til sammen skal settes sammen til et ord, ord som skal settes sammen til en setning, eller tall og symboler som skal settes sammen til et regnestykke!

## KART OG MATEMATIKK

*Metode for fysisk aktivitet som kan brukes i flere fag*

**Klassetrinn:** 1.-10. trinn

**Fag:** Kroppsøving og samfunnsfag

**Sted:** Skolegården

**Årstid:** Hele året.

**Utstyr:** Ark, blyanter, tegnet kart

**Forberedelse:** Klassen deles inn i par eller grupper på tre.

**Gjennomføring:** Elevene tegner et kart over en gitt plass ute, f.eks. skolegården. Når elevene er ferdig med sitt kart, kommer de til lærer for godkjenning. Når kartet er godkjent, tegner de inn poster etter lærers kartskisse. Hver post er et kort med et tall og et regnesymbol. Elevene skal individuelt finne kortene etter rekkefølge, skrive ned regnestykket og så regne ut.

### **Tips til variasjon/differensiering:**

- Gruppene konkurrere internt.
- Fint også for elever med funksjonshemninger.
- En kan også bruke oppgaver innen alle fag

## KART OG KARTSYMBOLER, KARTSTAFETT

*Metode for fysisk aktivitet som kan brukes i flere fag*

- Klassetrinn:** 1.-7. trinn
- Fag:** Kroppsøving
- Sted:** Skolegården
- Årstid:** Hele året.
- Utstyr:** Selvlagde kort med karttegn (disse kan også kjøpes på [www.idrettsbutikken.no](http://www.idrettsbutikken.no))
- Forberedelse:** Vise/samtale om hvordan karttegn for stein, vann, elv, bygning og skog o.l. ser ut. Klassen deles inn i små grupper
- Gjennomføring:** Stå på linje på en side av bestemt bane. På andre siden ligger en haug med 9-10 kort. På ei side er det bilde av et karttegn, på baksida står det med bokstaver et annet karttegn (lett å lage selv). Førstemann skal finne kortet med et bestemt karttegn, f.eks. bygninger. Ved klarsignal løper førstemann over, finner kortet, løper tilbake, gir kortet til nestemann. Nestemann leser hva som står på baksida, legger kortet fra seg, løper over og finner karttegnet det stod på baksida av det forrige kortet, løper tilbake og leverer dette kortet til førstemann. Førstemann må kontrollere at andremann har tatt riktig karttegn, ellers må andremann løpe og hente det riktige etter samtale i gruppa hva som er rett. Deretter fortsetter tredjemann slik andremann gjorde. Første lag som har henta alle kortene vinner.

### Tips til variasjon/differensiering:

- Fint også for elever med funksjonshemninger.
- Kan også brukes for innøving av gangetabellen: Svarene ligger opp og nye gangestykker står på baksiden.
- Kan også brukes til innøving av gloser/betydningen av gloser. Det norske ordet ligger opp, nye engelske ord står på baksiden.



## MØNSTER/ TALL/ BOKSTAVER MED KROPP

*Metode for fysisk aktivitet som kan brukes i flere fag*

**Klassetrinn:** 1.-2. trinn

**Fag:** Matematikk, naturfag

**Sted:** Ei slette, gymsal, fotballbane, ballbinge.

**Årstid:** Hele året.

**Utstyr:** Ingen spesielle

**Forberedelse:** En stor gruppe eller del klassen i to eller tre

**Gjennomføring:** Avtal banestørrelse.

Lærer sier et mønster og roper klar. Elevene skal løpe fra en side av banen til den andre og lage mønsteret med kroppene sine (hele gruppa = et mønster). Enten kan alle i gruppa lage sammen ellers kan de ha en i gruppa som «regissør/sjef». Sistnevnte fungerer best i 1. ev. 2. klasse.

Mønsteret de skal lage kan være tall, bokstaver, bil, båt, fly, eller geometriske former som trekant, rektangel, sirkel osv.

Det kan også lages organiske former som dyr, planter fisk etc.

### **Tips til variasjon/differensiering:**

- Gruppene konkurrere internt.
- Fint også for elever med funksjonshemninger.
- Passer fint som øvelse for fysisk aktivitet for 2.-10. klasse.

## SKATTEJAKT

*Metode for fysisk aktivitet som kan brukes i flere fag*

**Klassetrinn:** 8.-10. klasse

**Fag:** Engelsk språklig fordypning

**Sted:** Ute rundt skolegården. Ca. 1 skoletime

**Årstid:** Hele året. Denne aktiviteten ble laget til påske, og skatten er et påskeegg til hver gruppe (dele innholdet).

**Utstyr:** Uteklær, papir og blyant.

**Forberedelse:** Skattejakten lages av elevgruppe som har engelsk språklig fordypning og hele klassen på trinnet deltar i skattejakten. Elevene lager kart og oppgaver til de ulike stasjonene, og deler klassen i grupper.

**Gjennomføring:** Oppstart i skolegård med første post som blir en f.eks. gloseoppgave fra noe vi har holdt på med i klassen. Deretter går gruppene ut på postene. På hver stasjon får de stikkord/ oppgave som leder dem videre. Man kan bruke kart eller bare tekst som gruppene må tolke for å komme til neste post. Noen stasjoner kan bemannes hvis ønskelig. Tilslutt finner de skattene på den siste stasjonen.

### **Tips til variasjon/ differensiering:**

- Siden denne oppgaven er laget til språklig fordypningstimer kan man godt lage oppgaver som dekker f. eks engelsk og tysk eller andre fremmedspråk og da må man ta hensyn til det når en setter sammen gruppene.

## TELLE - HAMSTEREN

*Metode for fysisk aktivitet som kan brukes i flere fag*

**Klassetrinn:** 1.klasse - begynneropplæring

**Fag:** Matematikk

**Sted:** I skogen eller fjæra

**Årstid:** Høst.

**Utstyr:** Laminerte plakater fra 1-10 og det vi finner i naturen.

**Forberedelse:** Ta med plakater og legg ut.

**Gjennomføring:** Elevene kan deles i grupper eller gå en og en. De skal samle inn den mengden hver plakat angir.

### **Tips til variasjon/ differensiering:**

- Former
- Arter
- Farger
- Øke mengden slik at opplegget kan brukes på andre trinn.

## ORDKLASSER I MÅLET

*Metode for fysisk aktivitet som kan brukes i flere fag*

**Klassetrinn:** 3.-5.klasse (og høyere opp i klassen i fremmedspråk)

**Fag:** Norsk

**Sted:** Ballbinge eller fotballbane

**Årstid:** Hele året

**Utstyr:** Ingen utstyr

**Forberedelse:** Ingen

**Gjennomføring:** Elevene samler seg midt på banen. Det ene målet er verb, og det andre målet er substantiv. Lærer sier et ord, og elevene skal springe til riktig mål. Etter en stund bytter man om til adjektiv og verb etc.

### **Tips til variasjon/ differensiering:**

- Bruke begge målene + et hjørne/begge hjørnene av banen, slik at det gir flere valgmuligheter (ordklasser) på samme tid.
- Samme øvelse med andre språk.

## PROBLEMLØSING I SKOLEGÅRDEN

Metode for fysisk aktivitet som kan brukes i flere fag

**Klassetrinn:** 5.-7.klasse

**Fag:** Matematikk

**Sted:** Skolegården

**Årstid:** Høst og vår

**Utstyr:** Oppgaveark, svarark og skrivesaker. I tillegg utstyr som elevene trenger for å løse de forskjellige oppgavene f.eks. målebånd, stoppeklokke el.l.

### Forberedelse:

- Lag oppgaveark: Merk arkene med stor bokstav øverst (f.eks. A-K). Skriv hvor elevene skal bevege seg for å løse oppgaven. Skriv oppgaven de skal løse (f.eks. mål vinkler på dissestativ, mål areal av planke, mål areal/ omkrets av sandkasse o.l.). Legg arkene i plastlommer. NB: Lag flere oppgaveark enn det er grupper, for å unngå kø/ venting.
- Lag svarark: Del i kolonner merket bokstavene som ble brukt på oppgavearkene.
- Legg ut utstyret som elevene evt. trenger for å løse oppgavene.

**Gjennomføring:** To elever på hver gruppe. Gruppe får utdelt svararket og skrivesaker. Alle oppgavearkene legges ute på et bord. Hver gruppe tar et vilkårlig oppgaveark og beveger seg til stedet som er beskrevet på arket. Der løyser de oppgaven(e), skriver svaret på sitt svarark. Så beveger de seg tilbake til bordet, legger oppgavearket tilbake på plass og tar et nytt oppgaveark og fortsetter på samme måte.

### Tips til variasjon/ differensiering:

- Opplegget kan brukes i alle fag og på alle klassetrinn ved at man forandrer oppgavene.
- Plassere oppgavene på steder der alle som deltar kan komme seg til.

## BOWLING MED ULIKE REGNEARTER

Metode for fysisk aktivitet som kan brukes i flere fag

**Klassetrinn:** 5.-7. klasse

**Fag:** Matematikk

**Sted:** Flatt, snø, grus eller asfalt

**Årstid:** Hele året

**Utstyr:** 6 x 1,5 l. brusflasker med litt «ballast».

**Forberedelse:** Merk flaskene med tall under 10, og merk 4 flasker med ulike regnearter. Lærer må bestemme på forhånd hvilken poengsum som skal oppnås eller om man regner summen etter x antall runder.

**Gjennomføring:** Stable flaskene i en trekantform, kast ball mot flaskeklyngen. Gruppa skal nå regne seg fram til høyeste poengsum ved bruk av de flasker som veltet ved balltreff.

### Tips til variasjon/ differensiering:

- For de minste: jobbe med kun addisjon eller subtraksjon.
- For de større: bare multiplikasjon

## FØRST TIL 30 eller 50

Metode for fysisk aktivitet som kan brukes i flere fag

**Klassetrinn:** 1.- 7. klasse

**Fag:** Matematikk, kombinert med andre fag

**Sted:** Skolegården eller skogen.

**Årstid:** Hele året

**Utstyr:** Tallkort 1-50, gjerne laminerte. Oppgaver bakpå kortene. Terninger.

**Forberedelse:** Lag oppgaver som festes bak på tallkortene (f.eks. matematiske oppgaver eller fra andre fag). Skriv opp fasiten. Heng opp tallkortene i busker eller legg de på bakken rundt omkring i skolegården. Del klassen i grupper på 3-4 elever.

**Gjennomføring:** Hver gruppe velger en dyrelåt som de skal bruke når de skal tilkalle de andre gruppe-medlemmene. Læreren sier klar-ferdig-gå. Gruppene kaster terningen sin, og springer og leter etter riktig tallkort. (EKS: Hvis terningen viste 4, leter gruppa etter tallet 4.) Når en på gruppa finner tallet, tilkaller eleven på de andre i gruppa med valgt dyrelåt. Når alle er kommet til tallet, svarer de på oppgaven som står bak tallkortet. De springer samlet tilbake til lærer for å avgi svar. *Hvis svaret er riktig*, kaster de terningen på nytt og legger sammen tallet som terningen viser med tallet på oppgaven de nettopp løste. (EKS: Løste oppgave 4 riktig, terningen viser 5:  $4 + 5 = 9$ : Går til oppgave 9). *Hvis svaret er feil*, må de springe en strafferunde som er merket opp rundt et tre el.l. før de får kaste terningen på nytt, eller de får bare legge til 1 (EKS: Svarte feil på oppgave 4:  $4 + 1 = 5$ : Går til oppgave 5). Slik fortsetter det til de kommer til 30 eller 50. Gruppa som kommer først til 30 eller 50 har vunnet!

### Tips til variasjon/ differensiering:

- Kan gjennomføres uten oppgaver bak tallkortene, eller oppgaver kun på noen tallkort.
- Gruppa kan svare skriftlig på oppgavene på et ark. Da har de med seg terningen og kaster den når de er ved tallkortet, og skriver ned regnestykket for hvor de skal bevege seg. Svararket er dokumentasjon på at de har vært med tallkortet før de kommer i mål.
- Multiplikasjon istedenfor addisjon: Da brukes tallkort av svarene f.eks. i 4-gangen (4- 80). Når de kaster terningen multipliserer de summen på terningen med 4, og legger summen til tallkortet de er ved (eks: de er ved tallkort 12, terningen viser 6:  $6 \cdot 4 = 24$ ,  $24 + 12 = 36$  : gå til tallkort 36) Første gruppe til 80 har vunnet.

## STAFETT, TO OG TO KORT HØRER SAMMEN: TIERVERNEN

Metode for fysisk aktivitet som kan brukes i flere fag

**Klassetrinn:** 1.-10.klasse

**Fag:** Matematikk

**Sted:** Åpen plass; slette, eng, skolens uteområde mm

**Årstid:** Hele året.

**Utstyr:** To sett med kort fra 0-10 per lag, gjerne laminerte. På det ene settet er det skrevet med en farge, det andre med en annen.

**Forberedelse:** Del inn i lag, 4-6 på hvert lag

Kortene legges 10-15 m fra hvert lag, slik at alle kortene er synlig

### Gjennomføring:

Førstemann på laget løper fram og velger ett kort av hver farge som de mener er tiervenner og løper tilbake til laget sitt for å vise fram tiervennene. Hvis alle er enige om at disse to er tiervenner, har laget ett poeng, og nestemann løper for å finne et nytt par med tiervenner. Hvis laget ikke er enig, blir laget enige om hvilket kort de skal beholde, og hvilket tall det andre kortet skal byttes ut med. Nestemann i rekka løper for å bytte. Slik holder de på til alle kortene er brukt opp.





## STAFETT, KJEDEOPPGAVE: KVADRATTALLENE

Metode for fysisk aktivitet som kan brukes i flere fag

**Klassetrinn:** 3.-7. trinn

**Fag:** Matte

**Sted:** Åpen plass; slette, eng, skolens uteområde mm

**Årstid:** Hele året

**Utstyr:** Ett sett med kort per lag, gjerne laminerte. På den ene siden står oppgavene, på den andre siden (gjerne med en annen farge) står svarene etter et spesielt system (se hvordan de lages under).

### Forberedelse:

Lag kortene f.eks. slik:

Kortnr	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Forside	25	49	16	4	64	100	9	36	81	1
Bakside	$7*7=$	$4*4=$	$2*2=$	$8*8=$	$10*10=$	$3*3=$	$6*6=$	$9*9=$	$1*1=$	$5*5=$

Del inn i lag, 4-6 på hvert lag

Kortene legges 10-15 m eller mer fra hvert lag, slik at alle svarene/produktene er synlig

### Gjennomføring:

Lederen/ læreren oppgir en oppgave, f.eks.  $10*10$ . Førstemann på laget løper fram og finner svaret, og løper tilbake til laget sitt for å vise fram svaret, for at alle skal bli enige om det er riktig. Hvis alle er enige om svaret (100), snus kortet og der finnes neste oppgave ( $3*3=$ ). Oppgavekortet beholdes av laget, mens nestemann løper for å finne svaret.

Hvis laget blir enige om at svaret ikke er riktig, blir man enige om hva det riktige svaret er og nestemann løper for å finne det riktige kortet.

Slik holder de på til alle kortene er brukt opp, og da står man tilbake med oppgaven som ble gitt innledningsvis.



## KARTTRENING

*Virkelighetsnær læring*

**Klassetrinn:** 1.-5. trinn

**Fag:** Kroppsøving

**Sted:** Skolegården

**Årstid:** Hele året.

**Utstyr:** Kart og erteposer

**Forberedelse:** Klassen deles inn i par

**Gjennomføring:** Enten selvtegna kart eller kopiert kart. Elevene legger ut en ertepose, markerer plasseringa på kartet sitt og skriver farge på erteposen. To elever bytter kart, henter inn den andre elevens ertepose og forteller hvor den lå. Elevene er hverandres dommere.

### **Tips til variasjon/differensiering:**

- Gruppene konkurrere internt.
- Fint også for elever med funksjonshemninger.

## KARTHUSK

*Virkelighetsnær læring*

**Klassetrinn:** 1.-8. trinn

**Fag:** Kroppsøving

**Sted:** Skolegården, gymsal

**Årstid:** Hele året.

**Utstyr:** Kopierte kart, blyant, tape

**Forberedelse:** Lærer legger ut kart på forhånd

**Gjennomføring:** Elevene starter et sted hvor det ligger ferdigkopierte kart over et område (må ikke være samme område som dere befinner dere i). Et kart og en blyant per elev. Et annet sted ligger det/ er det teipet opp tilsvarende kart, men med et visst antall poster. Elevene skal nå løpe fra sitt kart (kartet skal ligge igjen) til kartet med poster, før de løper tilbake og tegner inn poster slik de husker. Når de er ferdige går elevene i små grupper og kontrollerer hverandre.

### **Tips til variasjon/differensiering:**

- Fint også for elever med funksjonshemninger.

## SNØFORMING

*Virkelighetsnær læring*

**Klassetrinn:** (1. – 4 med tilpasning) 5. – 10- trinn

**Fag:** Kunst & Håndverk, matematikk

**Sted:** Åpent sted med mye løs snø

**Årstid:** Vinter

**Utstyr:** Forskalingsplater, lastestropper/tau, spader, sag eller lignende til forming av figurer/skulpturer

**Forberedelse:** Platene stropes sammen slik at de danner et rett firkantet prisme. De skal fylles med snø som pakkes hardt sammen. Disse må stå ca. ett døgn for at snøen skal "sette seg". Det er relativt mye arbeid å fylle formene, og det må fylles like mange former som det er elevgrupper (på 3 - 4 elever)

**Gjennomføring:** Elevene deles i grupper på 3 - 4 og får hver sitt prisme fylt med snø. Oppgaven kan være å lage ulike geometriske figurer, man kan flette inn krav om et visst volum, overflate (på høyere klassetrinn), areal i bunnen eller lignende. Ønsker man ikke å knytte aktiviteten til matematikkfaget, kan oppgaven dekke kun K&H-faget og kravene til figurene gis deretter.

### **Tips til variasjon/ differensiering:**

- På lavere klassetrinn kan man la elevene trække planfigurer på et sted med litt snø. For eksempel på en ballbane eller et jorde. På en ballbane har man mulighet til å inkludere elever i rullestol, som også kan kjøre med stolen og lage figurene.

## MÅLE LYDENS HASTIGHET

### Virkelighetsnær læring

**Klassetrinn:** 8.-10. trinn.

**Fag:** Matematikk/naturfag.

**Sted:** Et område som oppfyller følgende kriterier:

- Klar sikt. (1000 - 2000 meter)
- Lite forstyrrende lyder.
- Markante punkter i terrenget som kan plasseres på kartet (steiner, veikryss, telefonstolper o.l.)

**Årstid:** Hele året.

**Utstyr:** Kart over området.  
Stor, tom plastdunk.  
Stoppeklokke.  
Evt. videokamera og redigeringsprogram.

**Forberedelse:** Ta fram et kart over skolens nærområde og finn et passende område iht. kriteriene. Mål avstanden mellom aktuelle punkter på kartet og regn ut ved hjelp av målestokk.

**Gjennomføring:** Mål lydens hastighet.

- Gå ut på valgte lokalitet en dag med klarvær.
  - Plasser en person med en tom dunk (30-50 liter) (maursyredunk, stor vannkanne el)
  - Plasser en annen person med et videokamera på annen lokalitet (eller flere personer med stoppeklokke)
- Eleven med vannkannen hever dunken høyt og tydelig over hodet, tar den rytmisk opp og ned to ganger og dunker den mot bakken tredje gang. Dette skaper en høy lyd som bærer godt.
- Elevene med stoppeklokkene starter klokka når de ser at dunket kommer ned (derfor rytmisk), og stopper den når de hører lyden.
- De forrige to punktene gjentas flere ganger.
- Hvis du har filmkamera: Elevene med filmkamera filmer dette og legger det sammen med lydfila inn på redigeringsprogrammet hvor det er helt enkle og klare tidsmålinger på tidels sekund både på lyd og bilde.
- Veien videre avhenger av hvor langt matematikklæreren kan og vil strekke mattestrekken.
  - Man kan få oppgitt formelen  $s=v*t$  og arbeide derfra. Formelen for fart kan også være gitt av læreren på forhånd.
  - Statistisk bearbeiding av tidsmålingene for å få det så nøyaktig som mulig kan bearbeides i regneark (gjennomsnitt).
  - Når man har regnet ut alt er det naturlig å snakke med læreren om hvordan man har tenkt.
- I naturfag er det naturlig å koble inn bølger og spørsmålet hva er det som flytter seg fra sted til sted (lyd og lys er bølger).

## Inspirasjonsturer i det fri!

De første 22 metodene var eksempler på hvordan man enkelt og effektivt kan ta deler av undervisningen ut av klasserommet og ut i skolegården, naturen eller andre uteområder. Under følger en rekke eksempler på lengre sosiale og hyggelige turer i friluft. Alle eksemplene gir fysisk aktivitet, sosialt miljø mellom elevene og mellom elevene og lærerne. Skolene i nettverket har mange av disse utedagene som årlige tradisjoner. Vi håper de kan inspirere dere og at de med tiden også kan bli årlige skoleturer på deres skole!



## ADVENTSMARSJ

I forbindelse med advent, arrangerer skolen marsj for alle elevene.

**Sted:** Tursti, lysløype, kommunal- eller fylkesvei.

**Årstid:** Desember

**Utstyr:** Varme vinterklær, godt fottøy (siste dag, varm saft/kakao, kopp, fyrstikker, tørr ved, fakler)

### Gjennomføring:

Alle dagene i adventstida, går elevene klassevis en viss distanse (2-3 km) Det er en fordel å legge denne aktiviteten i et område med lite trafikk. Eksempelvis går elevene på vår skole gjennom boligfeltet, opp til kirka og tilbake igjen. Aktiviteten starter i første time hver dag. Lærerne går sammen med elevene. Husk refleksvest.

Siste skoledag før juleferien utvides denne marsjen og går da opp til nærmeste utsiktspunkt over bygda. Da har vi med fakler, varm saft/kakao. Vi lager bål og har leker i snø (aking, labyrinter og musehus)

Det kan bli noe grynning i snøen, og her bytter ungdomsskoleelevene på å lage spor.

Denne aktiviteten er en fin start på dagen i mørketida.



## BLI KJENT DAG

I første skoleuke på høsten, arrangerer skolen «bli kjent dag» for alle elevene.

**Sted:** Skole- og nærområdet.

**Årstid:** August

**Utstyr:**

Stasjoner:

Post 1	Hoppe tau og strikk	Hoppetau til alle i gruppa
Post 2	Quiz	Lokalgeografi, lokalt kjente personer
Post 3	Glass i bøtta	Samarbeidsoppgave. Glass med 10 taudeler. Plasser glasset i forskjellige bøtter/rør
Post 4	Fiskestang kasting	Fiskestenger, dubb, blåser ute i vannet
Post 5	Knuter og stikk	Tau på ca 3 meters lengder
Post 6	Båtdeler og sykkeldele	Spissbåt og sykkel
Post 7	To mann i vinden	Sangleker
Post 8	Aktivitetløype	Balanseøvelser, blindbukk, menneskepyramider
Post 9	Scrabblevariant	Laminerte ark med bokstaver. Settes sammen til ord
Post 10	Mattestasjon	Praktiske regneoppgaver

### Gjennomføring:

For at de nye elevene på skolen og spesielt småskoleklassene skal bli kjent med de noe større elevene arrangeres en bli kjent dag. Aldersblandede grupper på inntil 10 elever (fra 1-10)

To elever fra 10 klasse er gruppeledere og holder gruppa sammen. Postene settes ut med god avstand mellom hverandre (i hele nærområdet) Det lages kart over postplassering som gruppelederne har med. Gruppelederne tar med gruppa til hver post. Lærerne instruerer aktivitetene.

Felles lunsj med bål (i fjæra) og muligheter for bålmat

Tidsaspekt: 6 timer





## FUGLEKASSER

Mellomtrinn: Kunst og handverk, naturfag, fysisk aktivitet

**Sted:** I skolens nærhet, 1-2 km

**Årstid:** Lage kasser på vinteren, sette dem ut om våren, følge med egglegging og klekking

**Utstyr:** Materialer, sag, spiker, lim, maling

### Gjennomføring:

En klasse på mellomtrinnet, har prosjekt fuglekasser hvert år. Alle lager sin kasse, settes ut og følges med minst to ganger hver uke til skoleslutt. Lag kart over plassering av kassene. (Brukes til orientering)

Skriv logg.

Det er hensiktsmessig å lage fuglekasse til kjøttmeis og fluesnapper med lengde 23 cm og hulldiameter 32mm.



## PAGODEBÅL

Klassevis innlæring om hvordan et vinterbål lages

**Sted:** I skolens nærhet, 1-2 km

**Årstid:** Februar, mars

**Utstyr:** Sag, fyrstikk, bålkjele, kopp, kakaopulver

### Gjennomføring:

Klassene gjennomgår teorien rundt vinterbål. Klassene kan gå på fot eller ski til et egnet område. Elevene deles i grupper på 3-4 personer. Hver gruppe får en sag, bålkjele og en eske fyrstikk. Gruppene finner never, tørre kvister og fersk bjørk til underlag. Aktiviteten kan legges opp som en konkurranse.

Når bålet er ferdig, fylles kjelen med snø og det varmes vann til kakao for alle på gruppa. Det kan også lages matretter på bålene (mat og helse)



## SELJEFLØYTE

Mellomtrinn: Kunst og handverk, naturfag, fysisk aktivitet

**Sted:** I skolens nærhet, 1-2 km

**Årstid:** Mai/ juni

**Utstyr:** Spikkekniv, sag, bryne, plaster

### Gjennomføring:

En klasse på mellomtrinnet, jobber med spikking. Bruk nærområdet og bli kjent med ulike tresorter og hvorfor selje egner seg.

Hvorfor må seljefløyte lages om våren?

Fløyta bør få dekor i form av at bark fjernes i ulike mønster.



## SNØSKULPTURER

Kroppsøving og kunst og håndverk

**Sted:** På skoleområdet

**Årstid:** vinter

**Utstyr:** Kasser til pakking av snø, spader, kniver, sager, murskjeer, vannfarger, bøtter, trykksprøyte (for blanding av farger)

### Gjennomføring:

Elevene deles i grupper (4-5 personer) Gruppene blir enige om både tema for snøskulptur samt utforming.

Kassene settes sammen og elevene måker snø i og komprimerer dette. Deretter formes skulpturene i henhold til tema.

Når skulpturene er ferdige, blandes fargepulver i lunka vann, helles på trykksprøyter og snøskulpturene farges.

Tidsbruk; 3-5 timer



## SOLMARSJ

I forbindelse med første soldagen, arrangerer skolen solmarsj for alle elevene.

**Sted:** Tursti, løype, kommunal- eller fylkesvei.

**Årstid:** Februar

**Utstyr:** Løypa er oppmålt med intervaller på 500 meter. Her er det satt opp orienteringsflagg, tang og oppgaveark. Disse oppgavearkene består av lokalkunnskap, matematikk (beregning av avstander, mål og vekt), mat og helse (kaloriforbrenning) naturfag ( arts-kunnskap, lokalgeografi) samfunnsfag (trafikkregler etc) bilder av kjente personer. Elevene har med seg eget svarark og blyant. Ellers skal de ha gode vinterklær. Opprett saftstasjon, (dunker med varm saft og pappkopper)

### Gjennomføring:

Klassene informeres om løypa med poster. Elevene deles inn i grupper (3-4 elever) Felles start fra skolen. Gjennomføringstid ca 3 timer. Gruppene løser oppgavene på postene, klipper i svararket og går så videre til neste oppgave. 1. til 4. klasse går til saftstasjonen, ca 3-4 km. Ellers differensieres avstandene etter trinnene. Ungdomsskolen går 12 km. Lærerne går sammen med elevene. Husk refleksvest.

Når elevene kommer tilbake, leveres svararkene inn. Disse gjennomgås av kontaktlærer. Her gjennomgås svarene i felles klasse. Svararkene leveres videre til ungdomsteamet. Resultatene bearbejdes videre av ungdomskolelevne og her regnes gjennomsnitt utgått distanse, klassevis utgått distanse, sum utgått distanse med mer.

Eventuell premiering i etterkant avgjøres i felleskap.



## BLI-KJENT-TUR

- Klassetrinn:** 8. trinn
- Fag:** Kroppsøving, samfunnsfag, kunst og håndverk, mat og helse, matematikk, naturfag, musikk
- Sted:** Skog, fjell, fjæra
- Årstid:** Høst
- Utstyr:** Utstyr som kreves for en overnattingstur i telt, evt sykkel
- Forberedelse:** Lærere må kjenne området som skal besøkes for å kunne lage undervisningsopplegg. Elevene må forberedes på turen og kanskje deles inn i teltlag som har ansvar for mat sammen. Enten både tørrmat og middag, eller en av delene. De bør også forberedes på hvilke typer oppgaver de kan forvente, og i hvilke fag.
- Gjennomføring:** Området man skal besøke bør ha noe å by på. Det kan være spennende geologi, botanikk, være av lokalhistorisk interesse eller annet.  
Adkomst er også viktig å tenke gjennom; kan vi bruke sykkel, gå eller må vi ta buss/biler?  
Poenget er at vi skal ha en del fysisk aktivitet for å komme oss dit vi skal.  
Oppgaver kan være;
- Lag et instrument og framfør en sang der en kjent melodi er utgangspunkt, skal inneholde følgende ord... el.
  - Studere planteliv, geologi el.
  - Ulike stafetter/konkurranser der de skal finne flest planter, fugler, fisk
  - Lag middag til teltlaget

## **AKTIVITETSDAG MOT MOBBING**

- Klassetrinn:** 1.-10. trinn
- Fag:** Kroppsøving og sosial læring på tvers av klassene
- Sted:** Hall med kunstgress, gymsal, klasserom, haller/ganger o.l.
- Årstid:** Høst
- Utstyr:** Gruppe-fane med gruppenummer. Utsyr etter hvilke aktiviteter man velger.
- Forberedelse:** Lærere deler klassene sine opp i gitt antall grupper, og setter seg selv opp på ønsket aktivitet. Elevene blir så satt sammen i grupper på tvers av alle klassetrinn. 10.klasse elevene planlegger og styrer noen av aktivitetene, og noen 10.klassinger er gruppeledere. Eksempler på aktiviteter: Bli-kjent-leker, navne-leker og sangleker, sisten-leker: stiv heks og nappe hale, tautrekking, fange-leker: haien kommer og katt og mus, kanonball, friidrett: høydehopp, 60-meter, fotball, landhockey, stafetter.
- Gjennomføring:** Bruker en hel skoledag, gruppene rullerer på stasjonene (ca.20 min på hver stasjon). Gruppelederne henter elevene til gruppene sine på morgenen, og har ansvar for gruppa si gjennom hele dagen. Fokus på det sosiale, skape gode relasjoner mellom elevene, og mellom elevene og de voksne. Bli kjent med nye elever, være med på å forhindre mobbing.

## LIVET I OG VED VANNET

**Klassetrinn:** 1.-4.klasse

**Fag:** Kroppsøving og naturfag

**Sted:** I fjæra og ved ferskvann

**År tid:** Høst og vår

**Utstyr:** Turutstyr. Forstørrelsesglass, plastbokser til akvarium, plakater for artsbestemmelse o.l.

**Forberedelse:** Lærere bør kjenne området som skal besøkes. Evt. gjør forarbeid utfra mulighetene i området; prate om det vi kan se på og finne i området. Gjøre elevene nysgjerrige. Sjekke flo/fjære. Elevene må forberedes på turen – ha med riktig utstyr.

**Gjennomføring:** Bruker i utgangspunktet en hel dag til turene. Elevene aktiviserer seg selv og er forskere på egen hånd – vi tilrettelegger med materiellet vi har med. I fjæra er elevene alltid svært aktive med å lage akvarium i plastbokser og lærer om artene de finner å ha i akvariet. Ved ferskvannet vi bruker er det mye rumpetroll som er spennende å fange i poser med vann og studere – da lærer vi om hvordan de utvikler seg til frosker. Så slippes de selvfølgelig ut igjen. Her er det og mulighet for bærplukking på høsten.  
I for- og etterarbeidet sammenlikner vi de to områdene saltvann og ferskvann.

### Tips til variasjon/differensiering:

- I fjæra er vi ofte, og her har vi en dag med stasjoner. Dette planlegger og styrer 4.klasse. 1.-3.klasse deles i grupper, og aktiviteten de får gjøre kan være: bowling i fjærsteinene, bygge steintårn, smake ulike typer mat med bind for øynene, balanseløyper, gjemsel, flyndrekonkurranse – bare fantasien setter grenser.



## EGNE NOTATER- METODER

## EGNE NOTATER- METODER

Ishavskysten friluftsråd er et interkommunalt samarbeidsorgan som jobber for å fremme friluftsliv i sine medlemskommuner Balsfjord, Storfjord, Karlsøy, Lyngen og Tromsø. Friluftsrådet skal være et serviceorgan og kompetansesenter for friluftsliv i regionen, og er en samarbeidspart for medlemskommunene innen friluftsliv.

Medlemskommunene har et samlet landareal på 7462 km<sup>2</sup> og nær 84 000 innbyggere. Friluftsrådet ble etablert i 2007, og har siden den tid gjennomført en rekke friluftsprosjekter i sine medlemskommuner.

#### Ishavskysten friluftsråd jobber med:

- Å verne om allemannsretten
- Sikring og tilrettelegging av områder for friluftsliv
- Informasjon om friluftsmuligheter
- Prosjektet *Læring i Friluft* i skolen
- Aktivitetstiltak og arrangementer i friluft
- Friluftsliv og folkehelse





### Læring i friluft gir:

1. Virkelighetsnær læring ved bruk av nærmiljøet som læringsarena
2. Fysisk aktivitet (som en naturlig del av skolehverdagen)
3. Naturopplevelser og skaper miljøbevissthet
4. Sosialt miljø og spennende og inkluderende læringsmiljø