

Sjove udeaktiviteter



IDEKASSEN

Ro, trivsel og højere faglighed

www.idekassen.dk

© Idekassen ApS

Her er tre gode forslag til sjove aktiviteter som styrker trivsel, samarbejde og selvkontrol.

Rødt eller grønt lys

Træner: Lyst- og tankekontrol

Rammer: Lokale med god gulvplads eller udendørs

Antal: Uendeligt

Rekvisitter: Ingen

Der udvælges en færdselsbetjent, som skal styre aktiviteten - start evt. selv som betjent for at vise eleverne, hvad de skal.

Lav en start og mållinje.

Eleverne stilles på en lang række bag startlinjen.

Færdselsbetjenten står med ryggen til alle. Når betjenten råber "grønt lys" skal alle prøve at gå/løbe ned over slutlinjen.

Når betjenten råber "rødt lys" skal alle stoppe og stå helt stille. Betjenten vender sig hurtigt om og ses nogen bevæge sig, bliver de sendt tilbage bag startlinjen.

Betjenten vender sig igen med ryggen mod eleverne og råber igen "grønt lys". Betjenten bliver ved, indtil en elev er kommet over mållinjen.

Den elev der kommer først over mållinjen bliver ny færdselsbetjent.

Udvikling:

- Lad betjenten starte langsomt og øge hastigheden i kommandoerne.
- Byt om på kommandoerne så der skal stoppes på grøn og løbes på rød.

Blind makker

Rammer: Legeplads eller skolegård.

Den ene elev lukker eller får bind for øjnene, og makkeren skal nu styre den blinde gennem handlebanen.

Det kræver ansvar og tillid at arbejde uden syn. Så tag en snak med eleverne om hvad der forventes og hvad eleverne må og ikke må. Lad aldrig eleverne løbe.

Hvordan styres der:

1. Holde i hånd
2. Styr med en hånd på skulderen
3. Styr med mundtlige kommandoer: Frem, højre, venstre og stop.
4. Omvendte kommandoer: Frem betyder tilbage, venstre betyder højre osv.

Handlebanen findes i skolegård eller på legeplads

1. Start med at gå rundt uden forhindringer.
2. Små° forhindringer som der skal skræves over.
3. Mindre forhindringer som skal trædes op på f.eks. kantsten, træstub eller lign.
4. Større forhindringer som skal kravles over...bænk, hegn eller lign.

Lad eleverne evaluere oplevelser og følelser efter hver aktivitet.

Lad derefter eleverne dele deres oplevelser med klassen.

Flyt vandet

Varighed: 45 - 60 minutter

Rekvisitter: Spande, plastikkopper, vand og sjippetove.

To spande, fem til ti liter vand, sjippetove og 2-3 kopper pr. gruppe. Sjippetovene anvendes til at binde deltageres ben sammen med.

Sådan gør man:

Del op i grupper af 5-6 elever.

Hver gruppe får 2 spande. Den ene spand er fyldt med vand og stilles ved start. Der skal være præcis samme mængde vand til hver gruppe. Den tomme spand anbringes 10 m fra første spand. Herefter får hele gruppen benene bundet sammen.

Opgaven er at få transporteret mest muligt vand fra den fyldte spand til den tomme spand ved at bruge plastikkopperne.

Resultatet måles op, således at det bliver muligt at udpege en vinder. Der kan f.eks. også gives ekstra point for samarbejdet i gruppen.

Gør øvelsen sværere ved at:

- lave større afstand mellem deltagerne.
- lave huller i kopperne
- lave så stor afstand, at deltagerne skal kaste kopperne til hinanden.