

SAMARBEJDE OG TEAMUDVIKLING

INTRODUKTION

Med temaet *Samarbejde og teamudvikling* sætter årets temamateriale for Skolernes Motionsdag fokus på relationer og processer.

Teamudvikling er den lærings- og forandringsproces, hvor et team arbejder målrettet med evnen til opgaveløsning og med interne relationer og processer.

Det overordnede formål med materialet er at give eleverne en god idrætsoplevelse på Skolernes Motionsdag, hvor aktive kroppe kombineres med et særligt fokus på samarbejde og teamudvikling. Samtidig sigter materialet mod, at den enkelte lærer og skole får inspiration til, hvordan der kan arbejdes med samarbejde og teamudvikling i den daglige undervisning og/eller i en temauge.

Materialet kan kombineres med skolernes gode traditioner på Skolernes Motionsdag og en bevidst indsats for at øge elevernes evne til at forstå andre, indgå i fællesskaber og deltage i idrætsaktiviteter efter fælles afklarede fokuspunkter. Der er masser af løb og kendte aktivitetsdele i materialet - men i en ny og anderledes indpakning.

Det anbefales først at læse de ti punkter på side 4 omkring materialets fundament og centrale budskaber.

Derudover er materialet overordnet delt i to dele: Materialets første del er inspiration og opgaver til temaet *Samarbejde og teamudvikling*, herunder ubegrænsede muligheder for indhold til en temauge, fx i uge 41 op til Skolernes Motionsdag.

Materialets anden del indeholder konkrete forslag til idræts- og samarbejdsaktiviteter, herunder overvejelser til organiseringen af selve Skolernes Motionsdag med emnet *Samarbejde og teamudvikling*.

Rigtig god fornøjelse!



INDHOLD

10 punkter til en god start!	4
DEL 1: INSPIRATION OG OPGAVER	
Samarbejde og teamudvikling	5
Samarbejde og teamudvikling i en temauge.....	6
Teamdannelse.....	6
Værdier	7
Opgave: Teamets tre værdier.....	7
Opgave: Værdier som handlinger i praksis	8
Teamets fortællinger og artefakter	9
Opgave: Udvikling af team-artefakter	9
Opgave: Den gode oplevelse.....	9
Målsætninger	10
Opgave: Målsætning for teamets samarbejde	10
Opgave: Målsætning for den enkelte aktivitet	11
Roller og ressourcefordeling	12
Opgave: Den enkeltes kompetencer	12
Opgave: Roller som funktioner og opgaver	13
Kommunikation	15
5 gode kommunikationsråd i praksis	16
Opgave: Kontinuerlig træning i de fem gode råd.....	17
Opgave: Teamets tegn.....	17
Feedback og refleksion	18
Værktøj til feedback: De 5 K'er	18
Værktøj til refleksionsspørgsmål: Refleksionslandkortet.....	19
Tværfaglige vinkler	20
Aktivitetsudvikling	21
Opgave: Udvikling af en samarbejdsaktivitet	22

DEL 2: AKTIVITETER OG SKOLERNES MOTIONS DAG

Organisering af Skolernes Motionsdag	23
3 gode råd	23
Samarbejdsløbet - væk fra skolen	24
Samarbejdsmotion - på og omkring skolen	27
Oversigt over aktiviteter	29
Idrætsaktiviteter	30
Korttriddernes skat	30
Run and Picture'n	33
Finsk Volley Rundbold	35
Team Stikbold	37
Kropsformning	38
Butterfly	40
Team Forhindringsbane	42
Samarbejdsaktiviteter	43
Blindeboksen	43
Ind på rækken	44
Tillidsbanen	45
Fra ordsprog til kropssprog	46
Pastatårnet	48
Samleren	49
Slangen	50
De Hårdtarbejdende Rødder	51
Litteraturliste	52

Samarbejde og teamudvikling

Udgiver:	Dansk Skoleidræt TrygFonden
Skribent:	Mads Hovgaard Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet. www.kroplevelse.dk
Redaktion:	Preben Hansen, Rantzausminde Skole Rikke Lindskov Simonsen, Dansk Skoleidræt
Layout:	Jørn Moesgård as
Distribution:	www.skolernesmotionsdag.dk 1. oplag 2013

10 PUNKTER TIL EN GOD START!

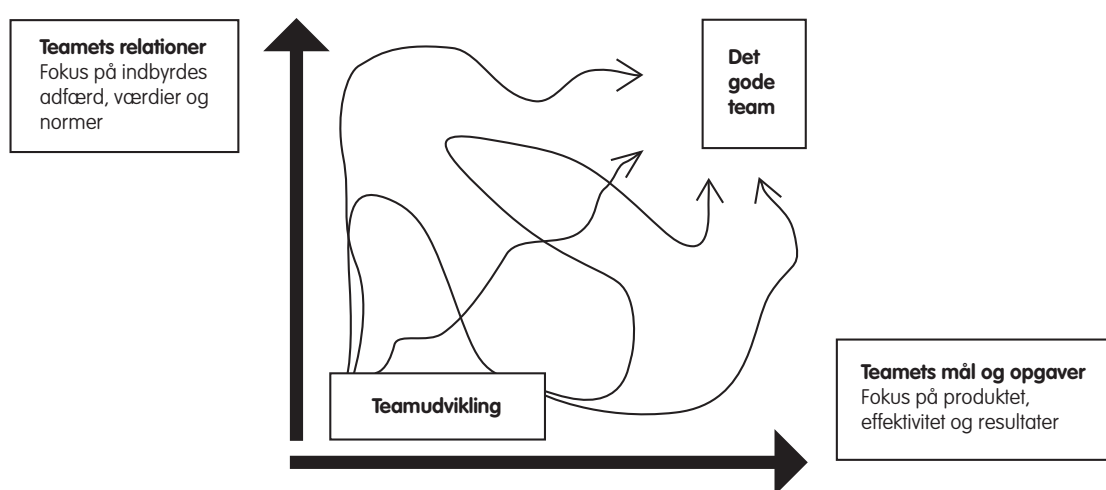
1. Relationer, fællesskab og læringsmiljø har stor betydning for elevernes læring, trivsel og oplevelser.
2. Et målrettet og kontinuerligt arbejde med temaet *Samarbejde og teamudvikling* i klassen, på idrætsholdet, i gruppen og/eller mellem årgange på skolen skaber bedre forudsætninger for læring, trivsel og gode oplevelser.
3. Den enkelte idrætsaktivitet eller teamopgave er altid en del af en større og kompleks helhed. Opgaverne og aktiviteterne i temamaterialet skal ikke forstås, vurderes og anvendes som isolerede dele. De skal justeres til den aktuelle målgruppe, kontekst, formål og læreproces.
4. Lærere og øvrige voksne spiller en afgørende rolle for at få temamaterialets budskaber frem. Samarbejde og teamudvikling vil kun opleves troværdigt og give mening for eleverne, hvis læreren går forrest som et godt eksempel.
5. Alle aktiviteter i temamaterialet har samarbejde og den gode idrætsoplevelse som overordnede fokuspunkter. Disse fokuspunkter kan kombineres med fx konkurrence, fysisk træning, færdighedstræning, æstetik eller strategi.
6. Alle opgaver og aktiviteter i temamaterialet kan anvendes til alle klassestrin. Det er justering, formidling og helhed (jf. punkt 3), som afgør, om opgaverne og aktiviteterne skaber god energi i praksis. For teamopgaverne gælder det, at man ikke nødvendigvis skal arbejde med dem i rækkefølge: Opgave 2 forudsætter dermed ikke, at man først har lavet opgave 1.
7. At italesætte og spørge ind til formål eller fokus *før, under og efter* den enkelte idrætsaktivitet eller teamudviklingsopgave påvirker elevernes deltagelse og meningsdannelse positivt.
8. Temamaterialet er skrevet til lærere som en kompetent målgruppe, der er særligt dygtige til at omsætte teori og værktøjer til reel værdi i børnenes praksis.
9. Temamaterialet giver konkrete input til Skolernes Motionsdag 2013 og inspiration til en temauge i fx uge 41 - men den største forskel kan arbejdet med temamaterialet gøre i hverdagen over tid.
10. At kigge indad er en forudsætning for at flytte andre og forandre en praksis. Med åbent sind, et personligt ønske om kompetenceudvikling og en engageret arbejdsindsats kommer du et stykke af vejen.

DEL 1: INSPIRATION OG OPGAVER

SAMARBEJDE OG TEAMUDVIKLING

Teamet er et defineret fællesskab med et kendt antal medlemmer, som agerer efter et sæt af normer og værdier (lodret akse i figuren). Teamet er særligt kendetegnet ved, at det arbejder efter et fælles mål og/eller en konkret opgave (vandret akse), som medlemmerne i fællesskabet stræber efter at opnå eller løse, og hvor medlemmerne er gensidigt afhængige af hinanden for at realisere det fælles mål.

Det gode team er dem, der får de indbyrdes relationer til at spille gensidigt sammen med løsningen af de opgaver, som teamet er sat i verden for at løse.



Teamudvikling er den lærings- og forandringsproces, hvor teamet arbejder målrettet med sin evne til opgaveløsning og med interne relationer og processer. Teamudvikling relaterer både til arbejdet med relationer og det menneskelige samspil (lodret akse) og til at blive dygtig til at løse den type af opgaver, som teamet er sat i verden for (vandret akse) - og særligt til samspillet mellem disse. Teamudvikling kan både foregå som en særskilt proces 'uden for banen' (*Nu arbejder vi en time med målsætninger*) og ikke mindst integreret i teamets gængse opgaveløsning 'på banen' (*Forfølger vi vores fælles mål lige nu? - Agerede vi efter vores værdier i situationen lige før?*).

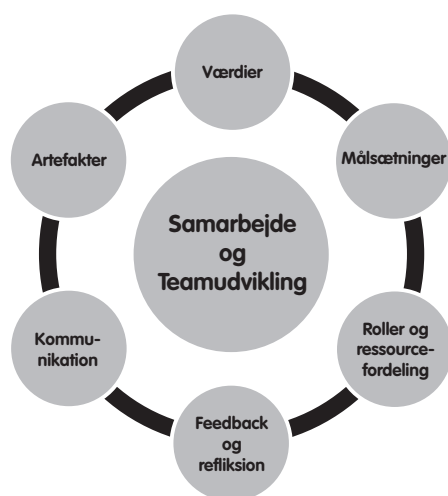
Samarbejde er den konkrete handling, som teamet skal udføre under både særskilte teamudviklingsprocesser og under reel opgaveløsning for at optimere mulighederne for udbytte – om det så er præstation, læring eller noget tredje. Samarbejde er den proces, hvor teamet i praksis formår at opnå en større sum for helheden end summen af de enkelte medlemmer ($1+1+1+1=5$). Det gode teamsamarbejde er netop der, hvor teamet samarbejder ud fra et fælles fundament i en fælles retning mod et fælles mål.

SAMARBEJDE OG TEAMUDVIKLING I EN TEMAUGE

Temaet *Samarbejde og teamudvikling* kan angribes fra mange vinkler. I materialet er udvalgt seks centrale områder (se nedenfor), der dels har deres selvstændige relevans og som samtidigt influerer gensidigt på hinanden i det enkelte team.

Under en temaugge kan hver dag eksempelvis relatere til én eller to områder. På de kommende sider introduceres de enkelte områder kort - efterfulgt af to konkrete teamudviklingsopgaver for hvert område. Det anbefales at starte med enten *Værdier* eller *Teamets fortællinger og artefakter*. De seks teamudviklingsområder følges af to korte afsnit omkring *Tværfaglige vinkler og aktivitetsudvikling*.

For alle områder og opgaver gælder det, at lærerne skal bruge deres egen forståelse, ordvalg, fortællinger og eksempler i formidlingen til eleverne. Det er en god idé med en fælles snak på klassen om betydningen af et emne, inden teamet skal arbejde med opgaver i forhold til egen proces.



TEAMDANNELSE

Dannelse af teams er suverænt op til skolens og lærernes vurdering. Der kan dannes teams på tværs af årgange eller internt på det enkelte klassetrin. Nedenfor ses anbefalinger, som kan bruges til dette temamateriale.

Anbefalinger

- Eleverne skal arbejde i faste teams i løbet af hele Skolernes Motionsdag og under en evt. temaugge, så giver temahæftes teamopgaver mest mening. Dette udelukker på ingen måde seancer, hvor flere teams er sammen, sparer på tværs, osv.
- Et team består af 8-10 elever.
- Dan teams på tværs af normale fællesskaber og grupperinger, så temaet får sit eget ståsted i elevernes bevidsthed.
- Lærerguppen sætter kriterier for teamdannelsen og danner de enkelte teams, fx køn, alder, klassetrin, personlighed, kompetencer, særlige behov/vilkår.
- Alle teams får én lærer (eller pædagog), som er teamets primære teamvejleder og referenceperson.

VÆRDIER

Et teams værdier er de bånd, som binder teamets individer sammen og får teamet til at arbejde og fremstå som en samlet enhed. Værdierne er et stærkt udtryk for et fællesskabs kendetegn og kultur, og de afspejles i medlemmernes adfærd over for hinanden og til dels over for andre. Værdierne kan være både synlige og usynlige, og de er nemmest at påvirke i et nyt team. Den enkelte skoleklasse, lærergruppe eller venner har helt sikkert et værdisæt, som er opbygget gennem årene.

Teamet kan italesætte, udvikle og konkretisere sit værdisæt og således skabe et stærkt relationelt fundament for fællesskabet. En fælles og afklaret værdiforståelse mellem teamets medlemmer har også den fordel, at værdierne kan anvendes ved konflikter og i pressede situationer som 'kommunikationens fælles tredje' (se under *Kommunikation*).

Værdier kan være ét ord (*engagement*) eller flere ord sat sammen (*vi gør hinanden gode*), og de må gerne være ladet i en given retning og/eller formuleret som en aktiv handling. Når teamet skal udvikle og formulere sine værdier, er det afgørende, at værdierne ikke bliver abstrakte og fortænkte, men kan kobles direkte til teamets opgaver og generelle handlinger i praksis. Sætningen nedenfor kan med fordel anvendes i teamets arbejde med værdier:

Vi er et team med værdien X, som i situation Y viser sig som adfærd Z.

Eksempel:

Vi er et team med værdien engagement, hvilket viser sig ved, at vi: Kun fokuserer på den konkrete opgave og udelukker alt andet, at alle bidrager med smil på læben og et energisk kropssprog, og at vi fortsætter med at kæmpe og søger nye løsninger ved eventuel modgang.

OPGAVE: TEAMETS TRE VÆRDIER

Formål: Udvikling af tre konkrete værdier for teamet.

Beskrivelse:

1. Snak med eleverne om området *Værdier* og disses betydning for et team ved brug af fortællinger, metaforer og dialog i plenum.
2. Lad eleverne enkeltvis og/eller i par komme med idéer til, hvilke værdier deres team skal have og hvorfor. Skriv én værdi ned pr. seddel. Til sidst udvælges tre værdier pr. person/par.
 - a. Inspiration: *Tænk på dine oplevelser fra andre gode og velfungerende teams (venner, skoleklasse, foreningshold osv.), hvor noget har fungeret godt. Hvilke værdier var gældende her?*
 - b. Inspiration: *Forestil jer en god oplevelse på jeres team. Hvilke værdier kendetegner jeres team?*
3. På baggrund af medlemmernes input vælger teamet tre konkrete værdier. I denne proces skal alle eleverne spille deres værdier ind og begrunde deres forslag. I denne proces kan med fordel vælges en processtyrmand i teamet. Læreren kan også bidrage aktivt til processtyringen eller med spørgsmål hertil.
4. At udvikle og vælge tre værdier er ikke det samme, som at teamet ikke må stræbe efter andre værdier i praksis i form af mere overordnede værdier, som i princippet kan gælde for alle.

OPGAVE: VÆRDIER SOM HANDLINGER I PRAKSIS

Formål: Oversætte teamets værdier til praksis i forskellige situationer.

Beskrivelse:

1. Denne opgave forudsætter, at teamet har udviklet/italesat tre værdier (opgave 1).
2. Giv teamet en tom tabel, og bed dem om at give eksempler til adfærd i alle ni kasser i tabellen.
 - a. Hvis eleverne taler for overordnet, så bliv ved med at stille spørgsmål for at gøre eksemplerne konkrete.
3. Når processen er slut, skal teamet have én udfyldt tabel med min. to konkrete eksempler i hver kasse.

Situation:	Værdi 1	Værdi 2	Værdi 3
Gruppearbejde 'uden for banen' med det formål at teamudvikle og styrke samarbejdet.			
Samarbejdsaktivitet for teamet alene.			
Idrætsaktivitet hvor andre teams kan påvirke teamets interne opgaveløsning.			

TEAMETS FORTÆLLINGER OG ARTEFAKTER

Alle teams bærer på en fortælling. En fortælling som kendetegner netop deres fællesskab, og som giver et godt billede af, hvordan medlemmerne agerer indbyrdes og over for andre. Denne fortælling - eller mange små fortællinger - relaterer i høj grad til teamets indbyrdes adfærd og dermed også til teamets værdier, hvad end disse er italesatte eller det modsatte.

Ud over at opleve og fortælle 'den gode team-historie' kan teamet omsætte sine værdier og fortællinger i forskellige sproglige, visuelle og materialiserede artefakter: Det som fanger øjet, følelsen og tanken, det som huskes, og det som på en enkelt facon siger meget. Fx holdnavn, kampråb, logo, påklædning, udsmykning, maskot, holdsang, slogan, symbol osv.

Fordelen ved at lade teamet arbejde med fortællinger og artefakter er, at teamet udvikler sin egen identitet og fællesskabsfølelse med tilhørsforhold og medejerskab for den enkelte. Desuden skabes associationer og genveje til teamets fælles oplevelser.

OPGAVE: UDVIKLING AF TEAM-ARTEFAKTER

Formål: Skabe en unik holdidentitet.

Materialer: Afhænger af hvad der vælges.

Beskrivelse:

1. Alle teams skal lave et holdnavn og et kampråb.
2. Lad eleverne to og to bruge 10 min. på at snakke og udvikle idéer. Skriv ned på små sedler.
3. Lyt til idéerne i teamet. Vælg én af idéerne, eller udvikl videre sammen, så teamet får det helt rigtige holdnavn og kampråb.
4. Lav eventuelt andre team-artefakter.

OPGAVE: DEN GODE OPLEVELSE

Formål: Bearbejde og formidle gode oplevelser.

Materialer: Computer eller papir + pen

Beskrivelse:

1. Bed eleverne enkeltvis tænke tilbage på en god oplevelse med teamet. Lad dem beskrive denne oplevelse skriftligt. Historien skal gerne være konkret og også gerne indeholde tanker og følelser fra eleven selv. Henvis til sanserne: Hvad de så, hørte, mærkede, gjorde osv.
2. Afhængigt af elevernes alder kan *refleksion* kobles til beskrivelsen: *Hvad skete der mellem team-medlemmerne i historien? Hvad siger denne oplevelse om samarbejde generelt? Hvorfor har du valgt netop denne fortælling? Hvad kan oplevelsen bruges til i din klasse/idrætshold senere?*
3. Læs historien for en makker, for teamet, for klassen, for forældre osv.

MÅLSÆTNINGER

Målsætninger er teamets lysende ledestjerne. Målsætninger viser den retning, som teamet ønsker at gå, de skal være afklarede, ensrettede og tydelige for *alle* i teamet.

Når teamet laver målsætninger i praksis kan de være overordnede eller mere specifikke i forhold til enkelte aktiviteter eller et teamudviklingsområde. Når de konkrete målsætninger udfærdiges, er det afgørende, at teamet fokuserer *indad* på de opgaver og områder, som teamet selv kan løse og påvirke. Fx kan teamet påvirke og gøre en indsats i forhold til, hvordan de selv vil løse en samarbejdsopgave, mens de ingen indflydelse har på, hvordan et andet team klarer en opgave.

Målsætninger skal formuleres så konkrete og afgrænsede, at teamet nemt kan relatere en given målsætning til praksis. En sådan målsætning er også nemmere at evaluere på og dermed et bedre fundament for læring og den gode oplevelse. Målsætninger må også gerne være stræbsomme, så teamet sætter mål efter deres ønske- eller idealsituation, fx i forhold til samarbejde.

OPGAVE: MÅLSÆTNING FOR TEAMETS SAMARBEJDE

Formål: Formulere en konkret målsætning for teamets samarbejde.

Beskrivelse:

1. Snak med eleverne om *Målsætninger* og disses betydning for et team ved brug af fortællinger, metaforer og dialog i plenum.
2. Lad teamet have en dialog omkring et drømmescenario for samarbejde. Skriv én til tre punkter eller sætninger ned, som teamet vil stræbe efter.
3. Begrundelse og indsats i praksis: Sideløbende med teamets dialog eller efterfølgende kan begrundelse eller konkrete indsatser formuleres.
 - a. *Hvorfor er dette et drømmescenario for samarbejde for jer?*
 - b. *Hvordan kan I handle, og hvad kan I gøre for at leve op til målsætningen?*

OPGAVE: MÅLSÆTNING FOR DEN ENKELTE AKTIVITET

Formål: Afklaring af fokus for den enkelte aktivitet.

Beskrivelse:

1. Opgaven forudsætter, at teamet har afprøvet en konkret aktivitet eller har den nøje beskrevet, før det er muligt at lave en konkret målsætning for aktiviteten
2. Lad teamet lave en konkret målsætning for den konkrete opgave - kan laves mundtligt fx:
 - a. Bike and Run: *Alle på holdet skal konstant løbe eller cykle. Ingen skal gå på noget tidspunkt, pusten får vi på cyklen.*
 - b. Finsk Volley Rundbold: *Vi vil score point ved, at alle fire fra holdet skal nå igennem løbebanen i samme runde.*
 - c. Slangen: *Vi vil på intet tidspunkt give slip på sidemanden foran og bagved. Vi vil gennemføre hele banen som slangen.*
3. Hjælp teamet videre til at arbejde med, hvilken indsats de så skal gøre for at nå målet.
Brug diverse hv-spørgsmål: Hvem gør hvad, hvornår, hvorfor, hvordan osv.
4. Feedback: Følg op på målsætningen i timeouts og efter aktiviteten sammen med teamet.



ROLLER OG RESSOURCEFORDDELING

Det velfungerende team skaber plads til, at det enkelte individ kan bidrage med sin personlighed og særlige kompetencer til gavn for teamet. Det er en nødvendig udfordring for et team at arbejde efter fælles målsætninger og værdier - og samtidigt levne plads til at det enkelte teammedlem føler sig værdsat og får sine forventninger opfyldt. Ved at arbejde med roller og ressourcefordeling - både for den fortløbende proces og for den enkelte opgave - har teamet mulighed for at imødekomme denne udfordring.

En god indgang til at arbejde med roller og ressourcefordeling er *at være positiv* over for det enkelte teammedlem. Det handler om at få sat den enkeltes styrkesider i spil - både i relation til gruppearbejdet med teamudvikling og i konkrete samarbejdsøvelser.

Der eksisterer altid forskellige roller på et team både 'på banen' og 'uden for banen'. Spørgsmålet er, om rollerne er formelle eller uformelle. Når et team arbejder med formelle roller, opstår der en naturlig forventningsafstemning teammedlemmerne imellem og selvstændigt for den enkelte. Det særligt positive ved at arbejde med roller i teamet er, at teamet både kan uddelegere roller, som svarer til den enkeltes personlighed og kompetencer, men på den anden side også kan lade medlemmerne afprøve og udfordre forskellige roller for læreprocessen og oplevelsens skyld.

OPGAVE: DEN ENKELTES KOMPETENCER

Formål: Fokusering på og italesættelse af den enkelte elevs styrkesider for teamet.

Materialer: To kompetenceskemaer pr. teammedlem.

Beskrivelse:

1. Alle elever tænker på styrker, gode sider og ressourcer, som de hver især besidder ift. de tre situationer i kompetenceskemaet. Hver elev vælger sine to mest fremtrædende styrker for hver situation og skriver dem ind i sit eget skema. Dette holdes personligt på nuværende tidspunkt.
 - a. Inspiration: *Tænk på konkrete situationer fra andre hold/grupper, du tilhører.*
2. Lad teamet placere sig i en rundkreds, hvor alle kan se alle. Gå en runde mellem teamets medlemmer, hvor alle er åbne og positive ift. de øvrige medlemmer. Teamet skal gennem forslag fra forskellige teammedlemmer og dialog vælge de to mest fremtrædende styrker for den pågældende elev og skrive dem ind i skemaet. I denne proces er det kun tilladt at lytte for den aktuelle ressourceperson.
3. Ressourcepersonen præsenterer kort de styrker, som vedkommende selv har nedskrevet.
4. Alle teammedlemmer bliver vurderet, og til sidst sidder teamet med et smukt 'landkort' over ressourcer på holdet, som kan bruges videre.
5. Rollefordeling: Teamet kan nu uddelegere de formelle roller (eller forventninger) til teamets medlemmer. I givet fald skal enten alle på teamet eller kun meget få have en rolle.

Kompetenceskema til resourcefordeling

Situation:	Kompetencer for (elev) _____	Bidrag til og rolle på teamet
Gruppearbejde 'uden for banen' med det formål at teamudvikle og styrke samarbejdet.	Individ (I): I: Team (T): T:	
Samarbejdsaktivitet for teamet alene.	I: I: T: T:	
Idrætsaktivitet hvor andre teams kan påvirke teamets interne opgaveløsning.	I: I: T: T:	

OPGAVE: ROLLER SOM FUNKTIONER OG OPGAVER

Formål: Klarlægning af teamets behov for roller og konkretisering af forventninger samt opgaver til rollen.

Materialer: Rolleskema A eller B

Beskrivelse:

- Denne opgave tager udgangspunkt i teamets behov for forskellige roller med tilhørende forventninger og opgaver. Opgaven tager dermed ikke sit fokus i gruppens individer. En rolle er her en *funktion*, som kan varetages af én eller flere af teamets medlemmer - eventuelt på skift.
- Bed teamet finde frem til de roller, som teamet har behov for ift. en aktivitet, fx Skolernes Motionsdag. Samtidigt snakkes omkring forventninger og opgaver til rollerne.

Rolleskema A

Rolle (evt. i situation)	Forventninger til rollen Opgaver til rollen	Udfyldes af følgende teammedlem(mer)

Rolleskema B

Rolle (evt. i situation)	Forventninger til rollen Opgaver til rollen <i>Fortsæt selv listen...</i>	Udfyldes af følgende teammedlem(mer)
Teamproces- styrmand	<ul style="list-style-type: none"> - Styrer teammøder uden for banen. - Sikrer, at alle i teamet er aktive og får taletid. 	
Organisator / Koordinator	<ul style="list-style-type: none"> - Har styr på teamets plan for aktiviteter, mødetider, mødesteder osv. - Ved, om teamet skal medbringe rekvisitter. 	
Integrator / Social samler	<ul style="list-style-type: none"> - Interesserer sig for, at teametsmedlemmer indbyrdes har det godt, taler pænt, roser hinanden, osv. - Tager hånd om problemer. 	
Idégenerator / Den kreative	<ul style="list-style-type: none"> - Kommer med nye idéer og løsningsforslag under teamets processer. - Afprøver nye muligheder, hvis teamet er gået i stå. 	
Indpisker / Motivator	<ul style="list-style-type: none"> - Positive tilråb og opmuntringer under løb og aktiviteter - Giver aldrig selv op og kæmper videre for teamet 	
Idræts- forgangsmand Idræt: Løb	<ul style="list-style-type: none"> - Er i god form og løber godt. - Anvender sine idrætslige kompetencer ved at lære fra sig til de øvrige på temaet. 	
Idræts- forgangsmand Idræt X	<ul style="list-style-type: none"> - Har gode færdigheder inden for idræt X. - Anvender sine idrætslige kompetencer ved at lære fra sig til de øvrige på temaet. 	
Specialist Idræt X	<ul style="list-style-type: none"> - En specialist til et eller andet, som teamet måske kan få brug for. Fx tegne, aflæse kort, bruge en computer, tale engelsk, osv. - Anvendes og udnyttes, hvis teamet får brug for det. 	
Den målrettede / Afslutteren	<ul style="list-style-type: none"> - Lytter særligt efter, hvad teamet skal ende med i en opgave eller aktivitet. - Minder løbende teamet om, hvilken opgave som skal løses og trækker teamet tættere på en afgørelse. 	
Lærerkontakten	<ul style="list-style-type: none"> - Har styr på, hvilken lærer der er teamets kontaktperson, og hvor og hvornår teamet kan henvende sig til ham/hende. 	
Andre...		

KOMMUNIKATION

Kommunikation er centralt i alle teams, som et nøgleværktøj til gensidig forståelse, afklaring og handleanvisning medlemmerne imellem. Alle teams ved, at de skal kommunikere godt - men ikke alle ved, hvilke knapper de kan skrue på.

Teamet skal først og fremmest være bevidste om forholdet mellem *den indre kommunikation* og *den ydre kommunikation*. Den indre kommunikation er tanker og tolkninger hos den enkelte, mens den ydre kommunikation er det, som (ikke) siges, gøres, skrives, osv. gennem forskellige kanaler imellem medlemmerne. Her kan hurtigt opstå misforståelser mellem personer - se eksempel nedenfor - og kommunikationssystemet bliver yderligere komplekst, når alle teamets personer er involveret.

Eksempel:

A (indre: tænker): Vi arbejder godt som team nu. Jeg har tillid til B, så jeg presser B lidt for teamets bedste. Måske kan vi præstere endnu bedre end nu.

A (ydre: siger til B): *Kom så B, løb hurtigere!* (A vifter med hånden).

B (indre: tolker): Jeg gør alt, hvad jeg kan, og A er alligevel ikke tilfreds. Ham gider jeg ikke høre på.

B (ydre: siger til A): *Det kan du sgu selv gøre!* (B har afvisende kropssprog).

Den ydre kommunikation kan foregå gennem forskellige kanaler: kropssprog, ord, toneleje - men der kan også anvendes skriftsprog, figurer eller billeder, tegn eller koder. Hvis en person skal kommunikere et budskab til en anden, er det altid godt at tænke på både modtagerens forudsætninger og personlighed, og at flere kanaler skal forstærke hinanden i stedet for at virke hæmmende.

I mange teams er der personer, som siger mere end andre, og som tager mere initiativ end andre, hvilket både bunder i personlighed, uskrevne normer, statusforhold, osv. I teamprocesser kan det være en god idé, at lærerne lægger op til - eller direkte indfører - en *struktureret dialog* på teamet - lidt som det kendes fra *cooperative learning*-strukturerne. I den strukturerede dialog tvinges alle teamets medlemmer til at både lytte og tale, fx via en talerække eller en ordstyrer med faste fokuspunkter.

5 GODE KOMMUNIKATIONS RÅD I PRAKSIS

	Gode råd	Eksempler
1	<p>Ind med jeg - ud med man Kommuniker i første person (jeg-person). Kommuniker omkring, hvad du selv mener, tænker, føler og har oplevet i stedet for at tage andres oplevelse for givet.</p> <p>Vær så konkret og tydelig som muligt, ift. hvem der er afsender for og modtager af dit budskab. Brug <i>jeg</i>, <i>du</i> og konkrete navne - ikke <i>man</i> om dig selv eller andre.</p>	<p>Julie forsøger en aflevering til Sille, men Sille griber ikke bolden. Det sker flere gange inden for kort tid.</p> <p>I timeout eller efter aktiviteten: Lærer: <i>Hvad sker der med afleveringerne mellem jer, Julie og Sille? Tag udgangspunkt i jeres egen oplevelse af situationen...</i> Julie: <i>Når du løber med armene hævet, så tænker jeg, at du gerne vil have bolden afleveret.</i> Sille: <i>Det vil jeg i princippet også gerne. Men jeg bliver i tvivl, om du afleverer bolden, når du ikke kigger på mig.</i> Julie: <i>Okay, jeg forsøger at kigge på dig, næste gang jeg afleverer til dig.</i> Sille: <i>Ja tak, så vil jeg føle mig mere tryk. Måske kan jeg så råbe eller vinke med armene, når jeg føler mig fri, så jeg tydeligt viser, at jeg er klar til at gribe bolden.</i> Begge: <i>God idé... Lad os prøve i næste halvleg.</i></p> <p>I stedet for (med passiv lærer): Julie: <i>Hvorfor fxxx griber du ikke bolden, Sille?</i> Sille: <i>Fordi du afleverer dårligt!</i></p>
2	<p>Lyt aktivt Brug øjne og ører aktivt. Prøv ikke at afbryde. Spørg ind til den andens forståelse af din kommunikation.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Indfør fast talerække, hvor alle på teamet skal have ordet. • Vælg en ordstyrer med faste fokuspunkter. Kan gå på skift • Anvend små tænkepauser og makkersamtaler som supplement til plenumsnak.
3	<p>Lad kanaler forstærke hinanden Lad sprog, kropssprog og evt. visuelt materiale spille sammen og forstærke hinanden, når du skal kommunikere dit budskab.</p>	<p>Karen fra 6. klasse kommunikerer til Oliver fra 2. klasse ift. at lære et trin i en hip-hop-serie: Karen bruger ord, som Oliver forstår betydningen af. Karen har måske tegnet dansetrinnet på papir, og hun viser det med kroppen for Oliver. Karin afprøver trinnet fra bunden af sammen med Oliver.</p>
4	<p>Det fælles tredje Brug et emne som fokus for kommunikation, og ikke et andet teammedlem som person - særligt ved uenigheder.</p>	<p>Markus og Amalie kan ikke lide hinandens adfærd i en samarbejdsopgave. Brug teamets værdier, målsætning eller roller som emne i kommunikationen – og ikke Markus og Amalie som personer.</p>
5	<p>Teamets tegn Brug teamets specielle ord, tegn og koder (artefakter), så I med ét ord eller én bevægelse kan sige meget.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Teamet råber fx <i>H.A.T.!</i>, som er en forkortelse for teamets værdier, og som minder alle om en bestemt adfærd. • Én arm i vejret fra person X betyder: <i>Vi mødes her og nu.</i>

OPGAVE: KONTINUERLIG TRÆNING I DE FEM GODE RÅD

Formål: At udvikle teamets kommunikation.

Materialer: Print af tabellen med de fem kommunikationsråd.

Beskrivelse:

1. Snak med eleverne om *Kommunikation* og dets betydning for et team ved brug af fortællinger, metaforer og dialog i plenum.
2. Lad eleverne diskutere de fem råd, gerne med udgangspunkt i flere og team-/skolespecifikke eksempler (se kolonnen til højre i tabellen med eksempler).
3. Indsæt *timeouts* og afslutningsvise evalueringer, hvor eleverne ud fra konkrete eksempler skal vurdere hvordan de levede op til det givne punkt, samt hvordan de kan forbedre det.

OPGAVE: TEAMETS TEGN

Formål: At udvikle teamets særegne sprog og indirekte teamets identitet.

Beskrivelse:

1. Lad teamet finde frem til konkrete scenarier, hvor de kan forestille sig, at et specielt tegn i den interne kommunikation ville være en fordel.
 - a. Eksempler: Hvis teamet fysisk er spredt fra hinanden, hvis alle taler i munden på hinanden under en opgave, hvis teamet har behov for at huske på sine værdier, målsætninger eller lignende, hvis teamet har brug for at finde gejst og kigge fremad, hvis et andet hold forsøger at påvirke teamets proces/præstation osv.
2. Teamet skal udvikle bevægelser og/eller ord, så teamet med et enkelt tegn kan skabe en dybere forståelse på teamet. Tabellen nedenfor kan bruges.
 - a. Hellere få, men gode tegn.
 - b. Brug kroppen/bevægelser. Kroppen kan sige rigtig meget på kort tid.

	Kropssprog	Verbalt sprog	Betydning/budskab
1			
2			
3			

FEEDBACK OG REFLEKSION

Lærerne spiller den vigtigste rolle for, at eleverne reelt får fokus på samarbejde og teamudvikling i et forløb med emnet. Ud over igangsætningen af teamudviklingsopgaver og aktiviteter skal lærerne konstant være i stand til at guide eleverne i den rigtige retning. Lærerne skal være på både *før*, *under* og *efter* elevernes proces, og der skal være en sammenhæng mellem faserne. Såfremt læreren lægger op til et særligt aktivitetsfokus på eksempelvis kommunikation mellem eleverne i et team, skal læreren give feedback på det aktuelle fokus.

Et godt værktøj til feedback er *De 5 K'er: kriteriebaseret, kærligt, konkret, konstruktivt og kritisk*. Feedback skal anses som en gave til læring, til at blive klogere på teamet og sig selv og til at huske den gode oplevelse. Lærerne skal gå forrest som et godt eksempel ved at give god feedback, så en aktivitet ikke kun vurderes på point, afstand eller tid, men på selve teamets samarbejdsevne og på de specifikke fokuspunkter.

VÆRKTØJ TIL FEEDBACK: DE 5 K'ER

De 5 K'er	Noter til læreren
Kriteriebaseret	<ul style="list-style-type: none"> - Gør eleverne (og dig selv) klar over, hvilket formål og/eller aktivitetsfokus, der gives feedback ud fra. - Henvi gerne til teamudviklingsområderne og faglige eller menneskelige kvalitetskriterier, som ligger til grund for din feedback. - Det kriteriebaserede er knyttet til den faglige sammenhæng. Didaktisk kobling mellem Mål-Indhold-Proces-Evaluering og med de idrætslige briller på en aktivitets Fokus-Energi-Feedback (se <i>Aktivitetshjulet side 21</i>).
Kærligt	<ul style="list-style-type: none"> - Fokuser altid <i>først</i> på det, som eleverne har gjort godt. Ros eleverne! - Hav altid min. to konkrete eksempler fra praksis, som kan danne udgangspunkt for god feedback. - Det kan være en god idé at både starte og slutte sin feedback med <i>den positive brille</i> på.
Konkret	<ul style="list-style-type: none"> - Vær specifik og konkret. - Henvi til episoder i praksis, hvor du observerede, at eleverne gjorde bestemte ting. - Kobl det konkrete til det kriteriebaserede, til anden praksis og evt. til fremtidig praksis – afhængigt af klassetrin og formål.
Konstruktivt	<ul style="list-style-type: none"> - Brug feedbackseancen til at tænke og italesætte gode fremadrettede scenarier. - Bed eleverne komme med forslag til ændringer til næste gang, og supplér selv med gode idéer.
Kritisk	<ul style="list-style-type: none"> - Hvis du lever op til de fire K'er ovenfor, kan du også være faglig kritisk. - Vær kritisk med udgangspunkt i emne, formål, kriterier - og ikke ud fra den enkelte elevs personlighed. - Lad noget <i>kærligt</i> komme før og efter det kritiske, og husk at koble det kritiske med noget <i>konstruktivt</i>.

Det er naturligvis oplagt at lade eleverne spille en aktiv rolle i feedback-processen. Her kan læreren stille refleksionsspørgsmål med det formål at få eleverne på banen med tanker, følelser, holdninger eller observationer ikke mindst for at italesætte relationer mellem elever og sikre fokus på samarbejde og teamudvikling. Se inspiration til forskellige refleksionsspørgsmål i *Refleksionslandkortet* nedenfor.

Det kræver træning for eleverne at give feedback og selv stille refleksionsspørgsmål, hvilket ikke nås i en temauge eller på Skolernes Motionsdag, men lærerne kan trække på det, som eleverne allerede kender til - blot i forhold til temaet *Samarbejde og teamudvikling*.

REFLEKSIONS LANDKORTET

Spørg	Hensigt med spørgsmål
<i>Hvorfor...</i>	Formål, sigte Begrundelse Meta-niveau, afstandstagen Dybere meningsdannelse
<i>Hvordan...</i>	Til processer Til handlinger over tid Anvendelse af værktøj, begreb, rekvisit, tema osv.
<i>Hvem...</i> <i>Hvad...</i> <i>Hvornår...</i>	Konkretisering Eksemplificering Skærpe sanserne
<i>i datid</i>	Fokus på hvad der skete under aktiviteten, opgaven og processen
<i>i nutid</i>	Fokus på hvad der sker under selve processen
<i>i fremtid</i>	Fokus på fremadrettede handlinger og konstruktive løsninger
<i>tænker</i>	Stimulere tanker, rationaler, fornuft osv.
<i>føler</i>	Stimulere følelser, mavefornemmelse, det usagte osv.
<i>gjorde/skete</i>	Referere til (kroppens) handlinger i praksis
<i>mener/synes</i>	Personlige holdninger og argumenter
<i>ind til elevens 'ord'</i>	Forstå hvad budskab/mening er bag det konkrete ordvalg, som eleven bruger
<i>koble/knytte/relatere</i>	Få sammenhænge frem Stimulere eleven til at sammenbinde to forhold/områder
<i>relationer hele teamet</i>	Få eleven til at sætte sig i andres sted Opnå forståelse for andres handlinger Få eleven til at forstå teamet som helhed

TVÆRFAGLIGE VINKLER

Et målrettet og programsat arbejde med samarbejde og teamudvikling vil i sig selv give en tværfaglig vinkel, da idrætsfaget her kobles med både psykologi, sociologi og organisationsteori. Samtidig kan der trækkes direkte paralleller til begreber og diskurser som læring, dannelse, trivsel, sundhed og inklusion, som alle spiller en vigtig rolle i skolen.

Alle klassetrin kan arbejde med samarbejde og teamudvikling som tværfagligt tema mellem **idræt** og **dansk, historie, kristendom** og **samfundsfag**. Det helt centrale omdrejningspunkt er her, hvordan en gruppe eller et fællesskab agerer i forhold til sig selv, opgaven og omverdenen, og måske vigtigst hvordan en skole, klasse og elever skal være mod hinanden i hverdagen, samt hvordan elever, lærere, pædagoger, ledere m.fl. kan påvirke de aktuelle fællesskaber, trivsels- og læringsmiljøer.

Målsætninger, værdier, fortællinger og artefakter, roller og ressourcefordeling samt kommunikation kan anvendes samlet eller særskilt som indgange til tværfaglighed. Eksempelvis kan mellemtrin og udskoling arbejde med fællesskabers fortællinger (**dansk**), hvordan forskellige religioner kommunikerer og anvender artefakter (**kristendom**), hvilke værdier der har kendetegnet grupper i store historiske begivenheder (**historie**), eller hvordan offentlige og private institutioner i samfundet arbejder med eksempelvis målsætninger, visioner og værdier (**samfundsfag**).

Emnet omkring teamets fortællinger og artefakter kan give koblinger til skolens kreative fag (**billedkunst, sløjd, musik og håndarbejde**), hvor teams i større eller mindre grad kan udvikle og fremstille synlige artefakter i en temauge.

AKTIVITETSUDVIKLING

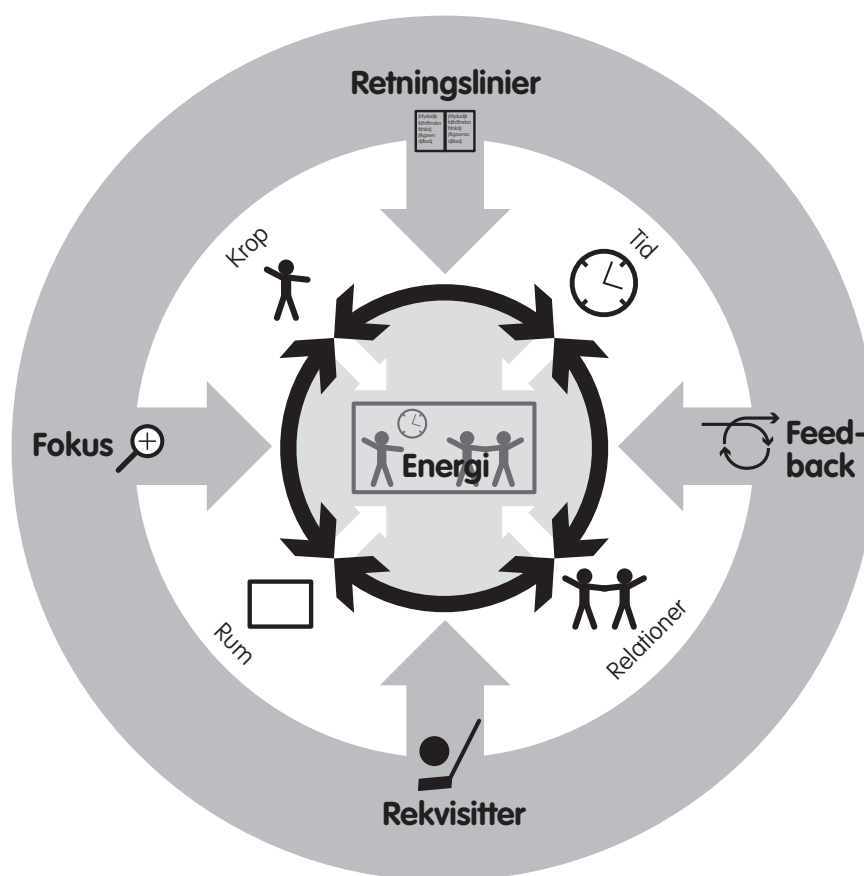
Aktivitetudvikling er: *Processen hvor man opfinder nye aktiviteter eller ændrer kendte aktiviteter til bestemte målgrupper, i bestemte sammenhænge og med bestemte mål for øje.*

Med materialets fokus på teamudvikling og samarbejde er det oplagt at lade eleverne udvikle deres egne samarbejdsaktiviteter til andre teams - altså samarbejde om at udvikle samarbejdsaktiviteter, hvilket er en meget lærerig proces i forhold til temaet. De udviklede aktiviteter kan anvendes som en del af programmet for Skolernes Motionsdag.

Aktivitetshjulet er en idrætsdidaktisk model, som lærere og elever kan anvende til at beskrive, analysere og udvikle aktiviteter (se nedenfor).

For lærerne er Aktivitetshjulets vandrette akse mellem *Fokus*, *Energi* og *Feedback* meget central. Ved at italesætte udvalgte punkter af samarbejde og teamudviklingsområder *før*, *under* og *efter* den enkelte aktivitet (*Fokus* og *Feedback* i modellen), kan lærerne påvirke den *Energi*, som eleverne oplever i praksis. Eksempelvis kan konkurrence, færdigheder eller fysisk formåen komme til at dominere en aktivitet, hvis læreren ikke aktivt styrer processen i andre retninger, fx mod samarbejde.

Aktivitetshjulets øvrige kategorier - påvirker også elevernes oplevede energi i en aktivitet.



Aktivitetshjulet (Hovgaard 2009)

OPGAVE: UDVIKLING AF EN SAMARBEJDSAKTIVITET

Formål: At teamet udvikler én konkret samarbejdsaktivitet til fx Skolernes Motionsdag - og samtidigt udvikler og reflekterer over egne samarbejdsevner.

Materialer: Pen og papir, et rum til bevægelse.

Beskrivelse:

1. Præsenter den overordnede opgave for eleverne. Gør gerne brug af fortællinger, konkrete eksempler og gensidig dialog. Det afgørende i opgaven er det dobbelte samarbejdsaspekt på dels teamets eget samarbejde, dels den aktivitet de udvikler.
2. Lav en kort simpel aktivitet med eleverne (i 3-4 teams), fx *Kluddermor*, *Ståtrold*, *Stopdans e.l.*
3. Snak med eleverne om aktiviteten: *Hvad er fokus? Hvad gør kroppene? Hvordan er relationerne? Hvilket rum bruges? osv.* Lad efterfølgende eleverne se Aktivitetshjulet visuelt, og relatér jeres snak hertil.
 - a. Teams fra mellemtrin og udskoling kan desuden prøve at beskrive idrætsaktiviteter, som de kender ved brug af kategorierne fra Aktivitetshjulet.
4. Afklar og afgræns opgaven yderligere ud fra pkt. 1. Gør evt. brug af opgaverammen nedenfor.
5. Eleverne skal afprøve deres idéer løbende med kroppene som en central del af udviklingsprocessen. Giv evt. det enkelte team et tidspunkt, hvor de mødes med et andet team for at afprøve hinandens aktiviteter.
6. Lad eleverne nedskrive deres samarbejdsaktivitet. Brug gerne billeder og tegninger til dette.
7. Anvend aktiviteten som en del af fx Skolernes Motionsdag.

Opgaveramme - eksempel

Formål	Udvikling af samarbejde.	
Målgruppe	Et team på i alt 8-10 elever fra følgende klassetrin _____.	
Kontekst	Skolernes Motionsdag/temauge/andet Proces ved samarbejdsaktivitet: Introduktion, teamstrategi, aktivitet, feedback - samlet ca. 15 min.	
Aktivitetshjulet	<i>Fokus</i>	Minimum ét konkret tema inden for samarbejde og teamudvikling.
	<i>Krop</i>	Kroppen skal bruges aktivt i aktiviteten.
	<i>Relationer</i>	Samarbejde skal være en nødvendighed. Solo-præstationer skal ikke kunne løse opgaven i aktiviteten.
	<i>Rum</i>	Giv eleverne et bestemt rum, eller lad det være frit fra starten.
	<i>Tid</i>	Aktiviteten skal tage ca. 10 min. at gennemføre.

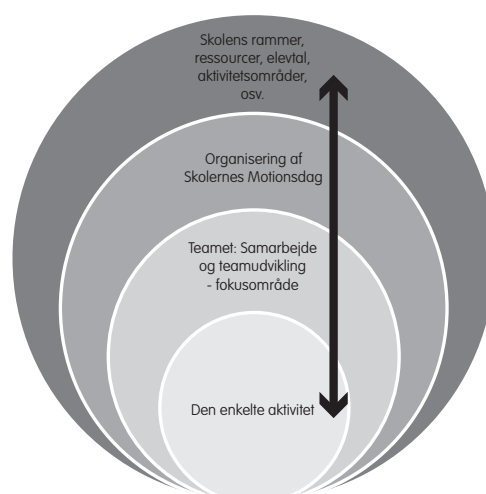
DEL 2: AKTIVITETER OG SKOLERNES MOTIONS DAG

ORGANISERING AF SKOLERNES MOTIONS DAG

Dette temamateriale lægger op til, at Skolernes Motionsdag overordnet kan organiseres på to forskellige måder:

- 1) Som et *samarbejdsløb* væk fra skolens område.
- 2) Som *samarbejdsmotion* med aktiviteter på og omkring skolens område.

De to måder kan naturligvis kombineres, og den enkelte skoles rammer, nærmiljø, elevtal, fokus på dagen, traditioner, osv. spiller naturligvis også ind. Uanset hvilken organiseringsform som vælges, er koblingen mellem den enkelte aktivitet og teamets samarbejde og teamudvikling central.



3 GODE RÅD

1. Temaet skal på dagsordenen inden Skolernes Motionsdag.

Eleverne har - som lærerne - mange erfaringer i, hvordan Skolernes Motionsdag 'plejer at foregå' - på godt og ondt. Hvis temaet skal have størst effekt på selve motionsdagen, bør det sættes på dagsordenen tidligere i uge 41 eller på et relevant tidspunkt - enten som en hel temauge eller som timer i den enkelte klasse. Hele temamaterialets første del indeholder inspiration og opgaver, som kan bruges i løbet af en temauge.

2. Organisering og aktiviteter skal give plads til temaet.

Der skal afsættes tid til det eksplicite fokus på samarbejde og teamudvikling - fx som første og sidste punkt og under madpakken midtvejs. Derudover skal de enkelte aktiviteter vælges, justeres og styres, så samarbejde og teamudvikling naturligt kommer i fokus. Vær opmærksom på, at konkurrence og det fysiske aspekt ikke overtager fokus - men stimuler disse bevidst sammen med samarbejde og teamudvikling - og ikke i stedet for.

3. Hold fokus og giv feedback på temaet ved den enkelte aktivitet.

Læreren ved den enkelte aktivitet spiller en afgørende rolle for at holde fokus på samarbejde og teamudvikling. Italesæt aktivitetens fokus og udvalgte samarbejdsområder, lad eleverne holde strategimøder/teammøder løbende, og giv målrettet feedback (koblingen mellem *Fokus*, *Energi* og *Feedback* i *Aktivitetshjulet*, se side 21). Det er naturligt og godt, at eleverne bliver revet med. Her er det lærerens ansvar at have overblik og tage styring ud fra fokus.

SAMARBEJDSLØBET – VÆK FRA SKOLEN

Samarbejdsløbet er bygget op som et *stjerneløb*, hvor holdene skal transportere sig mellem *postcentralen* (stjernen centrum) og forskellige poster: samarbejdsaktiviteter og ubemandede poster. Transporten foregår som *Bike and Run*, hvor holdet skal samarbejde og ressourcefordele for at bevæge sig hurtigst muligt som samlet team. Samarbejdsløbet sigter overordnet mod samarbejde og teamudvikling på det enkelte team, og hele holdet skal på alle tidspunkter forblive samlet.

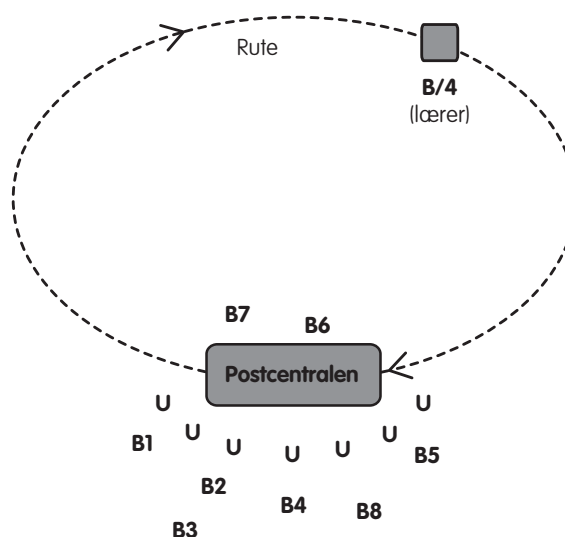
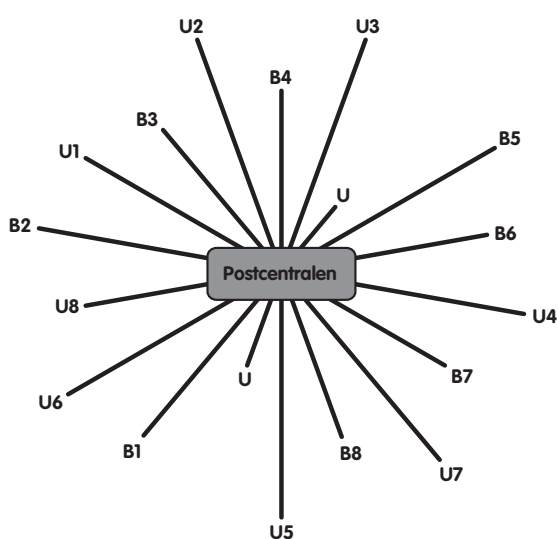
Det anbefales, at to lærere styrer samarbejdsløbets logistik centralt, mens øvrige lærere/voksne er placeret ved samarbejdsopgaver og på ruten.

Rum

Det er fordelagtigt at placere sit centrum, *postcentralen*, væk fra trafikerede veje og i nærheden (300-1500 m) af gode aktivitetsområder. De enkelte samarbejdsposter - og evt. ubemandede poster - placeres på tydelige steder ca. 300-1500 m væk fra postcentralen i forskellige retninger.

Alternativt kan laves en fast *Bike and Run*-rundstrækning med start og slut samme sted, hvor samarbejdsposterne er placeret relativt tæt på hinanden ved rundstrækningens start- slut-punkt.

De enkelte poster skal være placeret synligt og let tilgængeligt for eleverne.



B = bemandede poster
U = ubemandede poster

Fokus

Altid *samarbejde* på det enkelte hold og *den gode idrætsoplevelse for alle*.
Det fysiske aspekt og konkurrence mod de øvrige hold kan op- eller nedjusteres efter ønske.

Deltagere

Hold af 8-10 elever.
Antallet af hold afhænger af elevtal og organisering på skolen.

Rekvisitter

Hold af 8 elever: 3 cykler.
Hold af 9-10 elever: 4 cykler.
Husk cykelhjelm til alle!

Retningslinjer for *Bike and Run*

- Holdet skal på alle tidspunkter transportere sig i samlet flok, max. 10 m. mellem forreste og bagerste mand.
- Der skal bæres cykelhjelm, når man cykler.
- Der skal tages hensyn til øvrige trafikanter, andre hold og gældende trafikregler.

Samarbejdsopgaver (bemandede poster)

- Samarbejdsopgaverne er poster, bemandede med en lærer/voksen.
- En post med samarbejdsopgaver skal samlet tage 12-15 min. Om én post tager 9 min. og en anden 17 min. er ikke nødvendigvis afgørende, så længe den samlede kapacitet af poster er tilstrækkelig for at undgå 'flaskehalse'.
- Processen ved en bemanded post er følgende:
 - o Introduktion inkl. fokus
 - o Kort strategimøde for teamet
 - o Opgaveløsning
 - o Feedback
- Læreren på den enkelte post bør overveje, hvordan han/hun bedst håndterer flere hold, som løbende sættes i gang med samarbejdsaktiviteten - såfremt det er muligt.

Opgaver (ubemandede poster)

- Det anbefales, at samarbejdsløbet også indeholder ubemandede poster, så holdene derved kan spredes mere ud. Indfør evt. en retningslinje om, at et hold skal til en bemanded post og til en ubemanded post skiftevis.
- En ubemanded post kan være spørgsmål inden for et fag/emne. Det kan også være en gåde eller anden opgave, som kan løses uden en lærers tilstedeværelse.
- Holdene afleverer deres svar tilbage på postcentralen.

Variationer

- Cykler kan droppes, så alle på holdet skal løbe. Placér da posterne max. 1000 m væk fra postcentralen. Et rent løb vil være nemmere logistisk at organisere men fratage teamet den centrale resourcefordelingsopgave for transporten. Vær opmærksom på de udfordringer, som et team med stor forskel i løbefærdigheder kan møde.
- Der kan indføres et orienteringselement på mellemtrin og overbygning, hvor holdet skal finde poster ud fra et kort.

Postcentralen

To lærere styrer samarbejdsløbets logistik centralt. Ved samarbejdsløbets start sendes alle teams ud til forskellige poster. Løbende holder lærerne styr på, hvilke teams som har været hvor. Et skema til det enkelte samarbejdsløb kan laves ud fra grundskabelonen nedenfor. Det er en god idé at have en markering for, at et team er i gang med posten og et andet tegn for, at posten er afsluttet. Eksempelvis skrives tidspunkt ned, når teamet kommer til en bemandet post, og der sættes en ring omkring, når posten er gennemført. Det enkelte team kan også have sin egen seddel med rundt.

Optimalt kan den enkelte lærer på en bemandet post håndtere flere hold på én gang, som så er forskellige steder i processen. Rekvisitter, graden af introduktion, opgavens type eller andet kan dog betyde, at posten har en begrænset kapacitet af hold. Dette bør man også have med i skemaet (se nedenfor).

Post:	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	X1
Lærer:	KN	AS	MS	MK	OJ	JP	RS	JC										
Kapacitet:	1	1	2	2	2	3+	3+	3+	3+	3+	3+	3+	3+	3+	3+	3+	3+	
Team:																		
...																		

B = Bemandet post **U** = Ubemandet post **X** = Ekstra opgaver i postcentralen.

Tidsramme for samarbejdsløbet

- Sæt et fast start- og sluttidspunkt for samarbejdsløbet, hvor alle hold starter og slutter ved postcentralen. Aftal med lærerne på de bemandede poster, at de lukker posten på et bestemt tidspunkt, som der ikke kan ændres på.
- Der skal være så mange poster, at ingen hold når alle poster. Samtidig skal alle hold kunne nå min. fire bemandede poster, da disse har stor værdi for elevernes oplevelse af løbet.
- Beregn gennemsnitligt 15 min./bemandet post + samlet gennemsnitligt 10 min. til transport pr. post + 2-5 min. til logistik/opgaveløsning ved postcentralen. Dette afhænger naturligvis af afstanden mellem postcentral og poster samt elevernes indsats.



SAMARBEJDSMOTION – PÅ OG OMKRING SKOLEN

Samarbejdsmotion som organiseringsform udnytter skolens egne aktivitetsområder på og omkring skolen. Samarbejdsmotion er en åben ramme, hvori den enkelte skole selv fylder indhold i form af teamudviklingsopgaver og idræts- og samarbejdsaktiviteter. Her kan derfor laves forskellige programmer for forskellige teams eller klassetrin.

På side 29 findes en oversigt over temamaterialets forslag til aktiviteter. Andre aktiviteter kan naturligvis også anvendes. Programmet kan evt. starte og slutte med en samarbejdsøvelse, og der bør også indregnes tid til feedback.

Ramme for dagen

Nedenfor er givet et fiktivt eksempel med 18 teams, hvad der svarer til ca. seks klasser. Lav en tabel med *aktiviteter* ud af x-aksen og *tid* ned af y-aksen. Plot derefter de enkelte team ind i tabellen. Indsæt også (spise)pauser.

I programmet kan det være en fordel at lave grupper af mindre aktiviteter, som samlet har samme varighed som en længevarende aktivitet. På den måde kan man lave faste tidspunkter, hvor alle hold starter en ny aktivitetsrunde.

Eksempel på program

Aktivitet(er)	X	Y	Z+W	O+P	Æ, Ø, Å
Rum	Løb overalt Mødested: X	Legepladsen	Græsplænen	Hallen	Diverse Mødested: Y
Ansvarlig					
Tid					
8.00-8.30	Fælles opstart og teamudviklingsopgave				
8.30-9.00	Team 1, 2, 3, 4, 5, 6		Team 7, 8, 9, 10, 11, 12	Team 13, 14, 15	Team 16, 17, 18
9.00-9.30					
9.30-10.00					
10.00-10.30	Team 7, 8, 9, 13, 14, 15	Team 10, 11, 12	Team 1, 2, 3, 16, 17, 18	Team 4, 5, 6	
10.30-11.00					
11.00-11.30					
11.30-12.00	Fælles frokost				
12.00-12.30	Team 10, 11, 12, 16, 17, 18	Team 1, 2, 3	Team 4, 5, 6, 13, 14, 15		Team 7, 8, 9
12.30-13.00					
13.00-13.30					
13.30-14.00	Teamudviklingsopgave Z og fælles afrunding				

Fokus

Altid *samarbejde* på det enkelte hold og *den gode idrætsoplevelse for alle*.
Alle aktiviteter har desuden et særskilt aktivitetsfokus.

Deltagere

Hold af 8-10 elever.
På nogle aktiviteter kan eleverne samarbejde på tværs af hold.

Rekvisitter

Afhænger af de valgte aktiviteter.

Rum

Udnyt eksisterende aktivitetsområder på og omkring skolen - se under den enkelte aktivitet.

OVERSIGT OVER AKTIVITETER

Tabellen nedenfor giver en oversigt over temamaterialets forslag til aktiviteter. De syv øverste *idrætsaktiviteter* kan laves på varieret tid, mens de otte nederste er lavet ud fra en skabelon, der gør, at de kan anvendes som samarbejdsaktiviteter på Skolernes Motionsdag.

Alle aktiviteter har samarbejde og den gode idrætsoplevelse som primære fokus. Derudover har aktiviteterne forskellige kvaliteter, der gør, at mange forskellige programmer kan sammensættes, og alle elever og teams kan udfordres på forskellige måder.

Aktivitet	Fokus	Antal	Tid	Til læreren	Side
Kortridernes Skat	Strategi Roller Konkurrence	Tre hold af 8 og opefter (mange)	1t +	Lav bane i området Kortspil medbringes Lang introduktion	30
Run and Picture'n	Ressourcefordeling Det billede-visuelle Kommunikation	Kan laves med få og mange	1-2t	Billeder skal tages og kopieres inden	33
Finsk Volley Rundbold	Konkurrence Taktiske/tekniske færdigheder	Max. 25-30 pr. bane	30 min-1½t	Del evt. tre teams op på to hold	35
Team Stikbold	Konkurrence Taktiske/tekniske færdigheder	Ca. 12 pr. bane	15-45 min		37
Kropsformning	Udtryksformer Æstetik Eksperimentering	Kan laves med få og mange	15-45 min	Opgaver medbringes	38
Butterfly	Rumforståelse Eksperimentering Kommunikation	Kan laves med få og mange	30-60 min	Kegler skal sættes op på grønt areal Opgaver medbringes	40
Team Forhindringsbane	Kropslige færdigheder	Kan laves med få og mange	15-60 min	Lav bane i området	42
Blindeboksen	Kommunikation Strategi Roller	Ét hold af 8-10	15 min +/-	Ting til aktiviteten – men nem at afvikle	43
Ind på rækken	Kommunikation Kendskab til hinanden	Ét hold af 8-10	15 min +/-		44
Tillidsbanen	Tillid Kommunikation Koncentration	Ét hold af 8-10	15 min +/-	Bane (reb/ mine-strimmel) sættes op	45
Fra ordsprog til kropssprog	Udtryksformer Eksperimentering Kommunikation	Ét hold af 8-10	15 min +/-	Opgaver medbringes	46
Pastatårnet	Strategi Finmotorik Ressourcefordeling	Ét hold af 8-10	15 min +/-	Ting til aktiviteten – men nem at afvikle	48
Samleren	Ressourcefordeling Fysisk/logisk (efter opgaven)	Ét hold af 8-10	15 min +/-	Brikker lægges ud	49
Slangen	Koordination Kropsbeherskelse	Ét hold af 8-10	15 min +/-	Lav bane i området	50
De Hårdtarbejdende Rødder	Ressourcefordeling Fysisk træning (Forfriskning)	Ét hold af 8-10	15 min +/-	Ting til aktiviteten – men nem at afvikle	51

IDRÆTSAKTIVITETER

KORTRIDDERNES SKAT

De historiske kortriddere skal på togt igen. Gennem et farefuldt landskab, hvor røvere gemmer sig bag hver en busk, skal kortridderne fragte værdifulde skatte fra det hellige tempel til den nyopståede handelsby. Men pas på! Der er mange slægtsgrupper af kortriddere, og alle ønsker sig den bedste betaling for deres hemmelige skat.

Aktiviteten er en udpræget strategiaktivitet og bygger på en kombination af simpel fangeleg og strategi-chance-elementer fra forskellige kort- og brætspil. I aktiviteten anvendes spillekort som den grundlæggende rekvirit som selve kortriddernes skatte.

Fokus

Altid *samarbejde* på det enkelte hold og *den gode idrætsoplevelse for alle*.

Her arbejdes særligt med strategi og roller og eventuelt også med konkurrence.

Deltagere

Hold med 8-10 personer.

Roller: Kortriddere (evt. en strateg blandt disse) og røvere. 3 røvere pr. hold ad gangen.

Antallet af og forholdet mellem kortriddere og røvere skal sammenholdes med banens størrelse.

Rekvisitter

1 kortspil (= skat) pr. hold. Evt. plastiklommer til opbevaring.

2 værditabeller pr. hold: 1 til brug i templet og 1 til brug i handelsbyen.

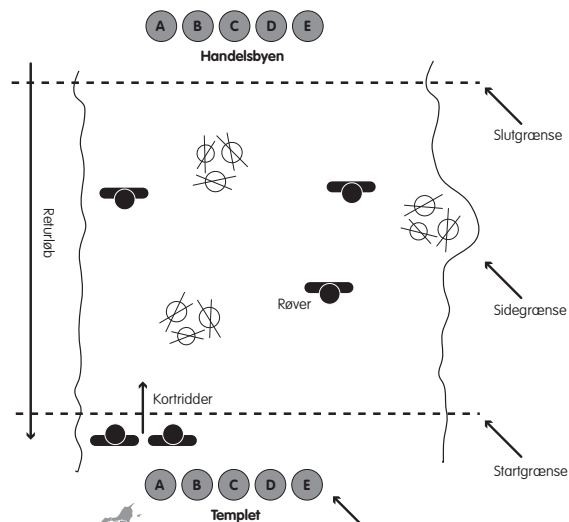
Trøjer i forskellige farver til markering af hold (slægtsgruppe). 8-10 stk. pr. farve.

Minestrimmel, trøjer, reb eller andet synligt til markering af banen.

Rum

Det mest oplagte rum (område) indeholder både ujævnheder og forhindringer og mere åbne steder, fx et skovområde. Banen formes efter det aktuelle rum, ca. 75-100 m. i længden og 50-75 m. i bredden som udgangspunkt.

Rummet indeholder en afgrænset bane med en startgrænse (ved templet), sidegrænser og en slutgrænse (ved handelsbyen). Ved både templet og handelsbyen har hvert kortridderhold sin egen base, hvor holdets skat opbevares. Som minimum skal der ved den ene sidegrænse være mulighed for hurtigt at kunne bevæge sig mellem handelsbyen og templet uden for banen.



Retningslinjer

Kortriddere:

- Kortridderens opgave er at fragte kort fra templet til handelsbyen i modsatte ende af banen.
- Kortridderne bærer deres trøje som brynje (vest).
- Kortridderne må bevæge sig gennem banen alene eller i par: hånd-i-hånd med en kortridder fra eget hold. Man må gerne variere mellem dette fra tur til tur.
- Når en kortridder (par) træder ind på banen ved startgrænsen (templet), skal kortridderen (parret) bære enten (0) 1, 2 eller 3 kort. Kortene tages med fra holdets egen skat/base.
- Så snart banen er betrådt, må kortridderen ikke gå tilbage over startgrænsen.
- En kortridder, som bevæger sig alene, må kun *gå* - gerne i forskellige tempi. Såfremt en kortridder løber, skal denne omgående tilbage til templet. Løbes der under en jagt fra en røver, indtræffer en *duel* (se nedenfor). Derefter skal kortridderen tilbage til templet.
- Et kortridder-par må *gå* eller *løbe*. Såfremt håndfatningen mistes, skal parret omgående tilbage til templet. Mistes håndfatningen under en jagt fra en røver, indtræffer en *duel* (se nedenfor). Derefter skal parret tilbage til templet.

Røvere:

- Røverens opgave er at stjæle kort (skatten) fra de andre holds kortriddere.
- Røveren bærer deres trøje som pandebånd.
- Røveren må bevæge sig frit inden for banens rammer men ikke ude ved selve templet og handelsbyen. Røveren må både gå og løbe.
- En røver må forsøge at fange (kropsberøring) kortriddere og kortridder-par. Såfremt en kortridder (par) fanges, skal denne vise, hvor mange kort vedkommende har - men med bagsiden vendt mod røveren. En *duel* følger.
- *Duellen*: Røveren har det antal gæt, som kortridderen (parret) har kort, dvs. (0) 1, 2 eller 3. Ét gæt er et givent kort fra kortspillet, fra 2 til es - ikke kulørbestemt. Fx kan gættes på 5, knægt og es, hvis kortridderen har tre kort. Såfremt røveren gætter et eller flere kort rigtigt, skal alle disse kort afleveres til røveren omgående. Et gæt på eksempelvis 7 betyder, at kortridderen (parret) skal aflevere alle sine 7'ere til røveren.
- En røver må først fange og duellere den enkelte kortsidder (par) igen, efter at vedkommende i mellemtiden har fanget og duelleret minimum én anden kortridder (par).
- De kort (skatte), som røveren vinder i dueller, må røveren lægge ned i templet til sin egen skat. Disse må efterfølgende transporteres til handelsbyen af en korsridder (par).

Skattenes værdi i handelsbyen

Basispoint pr. kort	Point	Eksempel
Es	15 point	<i>Spar Es</i>
Billedkort	12 point	<i>Ruder Konge</i>
2-10	2-10 point - den værdi som kortet har	<i>Klør 3 = 3 point Hjerter 8 = 8 point</i>
Bonuspoint		
5 på stribe Gælder kun 2,3,4,5,6 i samme kulør	+ 30 point	<i>Hjerter 2, Hjerter 3, Hjerter 4, Hjerter 5 og Hjerter 6.</i>
4 ens – i hver af de fire kulører Gælder for alle kort mellem [2 og 8].	+ 20 point	<i>Spar 5, Klør 5, Hjerter 5 og Ruder 5.</i>
3 ens – af samme tal Gælder for alle kort mellem [2 og 10].	+ 5 point	a) <i>Spar 7, Klør 7, Hjerter 7.</i> b) <i>Ruder 4, Klør 4, Spar 4.</i>
OBS: Ét bestemt kort kan kun optræde i én bonus-kombination.		

Aktivitetens forløb

Grundskabelon: 1) Fortælling og introduktion, 2) Strategimøde, 3) Første togt, 4) Strategimøde, 5) Andet togt (med nye røvere), 6) I handelsbyen.

- Indsæt det antal halvlege og strategimøder, der er relevant.
- De enkelte hold får præcist 5 min. til at placere deres frembragte skat i den kombination, som de ønsker 'at sælge' skatten i, når de er i handelsbyen.

Variationer og kommentarer

- Vær opmærksom på forholdet mellem banens størrelse og sværhedsgrad, antallet af hold og antallet af kortriddere og røvere. Strategiaktiviteten fungerer bedst med et tilpasset antal dueller, så forskellige strategier betaler sig i forskellige spil. Vurdér fra aktivitet til aktivitet.
- Der kan indføres flere bonuspoint-kombinationer og gætteligheder. Vær opmærksom på kompleksitetsgraden. Hent inspiration fra fx spil som 500, Casino, Yatzy, Poker eller andre spil.
- Handelsbyen kan udvides til et strategisk spil holdene imellem, hvor holdene må købe/bytte kort internt, eller der sættes kort til salg på en auktion, hvor man kan byde/bytte.

RUN AND PICTURE'N

Run and Picture'n er et samarbejds- og ressourcefordelingsløb omkring skolen, hvor eleverne ud fra billeder skal finde bestemte steder på og omkring skolen. Aktivitetens centrum er en indendørs kommandocentral, hvor holdene både får fælles og holdbestemte billeder at se. Ved brug af mobiltelefon som rekvisit og en stor grad af samarbejde skal det enkelte hold finde og dokumentere de aktuelle billeder.

Fokus

Altid *samarbejde* på det enkelte hold og *den gode idrætsoplevelse for alle*.

Her arbejdes særligt med ressourcefordeling, visuelle og verbal kommunikation samt evt. også med konkurrence og fysisk træning.

Deltagere

Hold med ca. 8-10 elever.

Kun mængden af billeder sætter en begrænsning på det samlede antal hold.

Rekvisitter

Forberedelse:

En lærer tager 20+ nærbilleder fra udvalgte 'spots' på skolens og nærmiljøets udeområde. Det enkelte billede skal kun referere til det bestemte spot, men det skal samtidig være så gådefuldt, at eleverne ikke umiddelbart kan gætte det. Billederne udskrives i farver i ét sæt af A4-størrelse (til læreren) og 3 sæt (til 6 hold) af A6-størrelse.

Alle billede angives med et nummer fra 1 og opefter. Det samme billede har altid samme nummer. Mobiltelefoner med kamera skal bruges.

Rum

Skolens område og det nære lokalområde anvendes (undgå trafikerede veje). Afgræns området for eleverne uden at afsløre bestemte billeders ophavssted.

Et stort klasselokale, aula, fællesrum eller andet med umiddelbar udendørs indgang/udgang anvendes som kommandocentral.

Retningslinjer

Kommandocentralen

- Et centralt lærerbord i midten. Her må alle hold altid komme - max. 2 personer ad gangen pr. hold.
- Hvert hold har sin egen base, fx et bord, hvor de andre hold ikke må komme.
- Alle hold starter med en konvolut, hvori en tilfældig halvdel af billederne befinder sig i. Alle disse billeder skal til hver en tid blive ved holdets base på bordet eller i konvolutten.
- Ca. hvert tredje minut offentliggør læreren et nyt billede (A4) på lærerbordet. Dette er tilfældigt udtrukket. Alle udtrukne billeder ligger fremme, når de først er offentliggjorte.
- Der skal altid være min. to personer fra holdet på kommandocentralen. Disse må aldrig være de samme elever i mere end 10-15 min. (tiden afhænger af afstand til spots).

Beskrivelse

- Holdet skal finde det spot hvor billedet stammer fra. Her skal holdet tage et billede med en telefon, som viser præcist det samme spot plus to team-medlemmer eller ansigter af teammedlemmer på spottet. Dette er dokumentation for, at teamet har fundet spottet, og billedet skal godkendes af en lærer ved kommandocentralen.
Øg evt. tallet fra 2 til 3, halvt eller helt hold ved de sidste 1-5 billeder for at undgå flaskehalse med for mange elever i kommandocentralen.
- Væk fra kommandocentralen skal man altid løbe min. to sammen fra holdet side om side, og man må ikke spredes fra hinanden.
- Det er tilladt at modtage og sende sms-beskeder og/eller føre telefonsamtaler med holdkammerater i kommandocentralen. Der må ikke sendes billeder frem og tilbage med telefonen.

Overblik og styring

Det giver holdene et godt overblik at kunne følge med på et lærred (via computer og projektor), hvilke hold som har fundet spots og fået godkendt billeder.

To lærere i kommandocentralen samarbejder om at 1) lægge de fælles billeder ud på lærerbordet, 2) godkende/afvise billeder og 3) føre billedprotokol (se nedenfor). En synlig protokol for alle hold er en stor konkurrence-booster - på godt og ondt.

Billede	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	...	
Team																						
X																						
Y																						
...																						

Variationer og kommentarer

- I de små klasser uden mobiltelefoner kan opgaven løses ved, at holdet rører det enkelte spot. Et par lærere eller ældre elever er placeret i området, hvor de hver især holder øje med flere spots. Alternativt kan sættes et klistermærke, en seddel eller en kombination af to-tre snore på spottet, som eleverne skal tage med tilbage i kommandocentralen som dokumentation.
- I holdets konvolut kan ligge (faglige) opgaver, gåder, kryds-og-tværs o.l., som holdet skal løse sideløbende med at samle billeder ind. Vær blot opmærksom på graden af løb og fysisk aktivitet, der ønskes i aktiviteten.

FINSK VOLLEY RUNDBOLD

Finsk Volley Rundbold (herefter FVR) er et slagspil, der bygger på slagspillets grundlæggende principper med et indehold og et udehold med hver deres forskellige opgaver og bevægelsesmønstre. FVR - og variationer heraf - er udviklet som handlingsforslag til almindelig rundbold og har til formål at være en mere inkluderende slagboldaktivitet for alle i en klasse med større krav til samarbejde på holdet og mere boldkontakt og bevægelse til den enkelte elev.

Det særligt kendetegnende ved FVR er, at indeholdet sender flere bolde og løbere af sted pr. tur.

Fokus

Altid *samarbejde* på det enkelte hold og *den gode idrætsoplevelse for alle*.

Konkurrence mod det andet hold, taktiske/tekniske færdigheder og det fysiske aspekt kan op- eller nedjusteres efter mål og klassetrin.

Deltagere

Eleverne er delt på to hold, indehold og udehold på skift - evt. et tredje hold som teamudvikler eller lægger taktik. FVR kan fungere med meget varieret deltagerantal, juster blot rum og antal bolde/løbere i forhold til deltagerantallet.

10-15 elever pr. hold - ca. svarende til en klasse i alt.

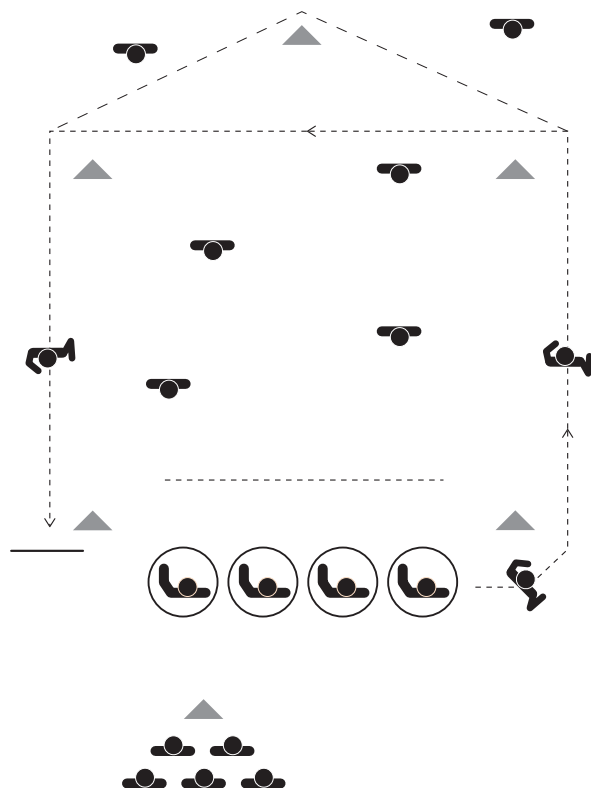
Rekvisitter

4 hulahopringe, 4 volleybolde, 6 kegler (eller andre markeringer).

Rum

Græsareal eller hal.

4 kegler angiver løbebanen. 1 kegle til indeholdets placering. Hulahopringe placeres på baseline.



Retningslinjer

Indehold

- Der tælles 1, 2, 3 *nu* af læreren eller én fra indeholdet. På *nu* skyder (kaster, slår, sparker...) fire spillere på samme tid hver sin bold ud i marken fra baseline og fremefter.
- Herefter løbes hurtigst muligt en runde omkring de 4 kegler.
- De fire første i rækken skyder. Indeholdets elever skiftes til at være blandt de 4 skydere/løbere.

Udehold

- Udeholdet placerer sig frit på banen bag en (usynlig) linje 5-10 m. fra baseline, indtil indeholdet har skudt boldene af sted (af sikkerhedsmæssige grunde). Udeholdet må ikke stå i vejen for indeholdets løbebane.
- Bolde må gribes, slås, kastes, løbes, afleveres efter ønske/aftale.
- Når de 4 bolde er skudt af sted, skal udeholdet placere de 4 bolde, så de bliver liggende i hver sin ring. Når den 4. bold ligger i ringen, må de råbe "stop".

Generelt

- Når bold nummer 4 ligger i ringen, er runden lukket for point, men indeholdet fortsætter blot sit løb hjem til holdet.
- Indeholdet får 1 point pr. spiller, som er løbet over baseline på dette tidspunkt. Der gives 2 point i bonus, hvis alle fire spillere kommer ind.
- Der byttes mellem indehold og udehold pr. antal runder eller på tid - styret af læreren. Man kan ikke 'dø' i FVR hvilket eleverne skal vænne sig til.

Variationer og kommentarer

- Samarbejde: Det er oplagt, at både indehold og udehold arbejder med roller, ressourcefordeling og taktik.
 - o For indeholdet: indbyrdes placering af de fire løbere, strategi for skud...
 - o For udeholdet: placering, transport af bolde, gode afleveringer, kommunikation osv.
- Antal af bolde, løbere og banens størrelse kan nemt varieres ud fra antal deltagere.
- Brug forskellige bolde (herved også mulighed for differentiering og taktisk spil til indeholdet), fx håndbold, fodbold, skumbold, frisbee, ketcher/bat og tennisbold, pilatesbold, amerikansk fodbold.
- Indeholdets bevægelser og evt. samarbejde på løbebanen kan udfordres med lette forhindringer på hver side af løbebanen.
- Teknisk retningslinje og fokuspunkt til skydere kan udfordres, fx med overhåndsserv, underhåndskast osv.
- Restriktioner til udeholdets samarbejde, afleveringer og boldbehandling kan indføres.
- Mulighed for stop på løbebanen og pointsystem hertil, så der også kan scores point til holdet i runden efter, at man selv har været skyder.

TEAM STIKBOLD

Team Stikbold (herefter TSB) indeholder klassiske elementer fra almindelig stikbold med at ramme andre og undgå at blive ramt selv. TSB har imidlertid en central teamdimension, da elever på samme hold skal beskytte hinanden og samarbejde om at ramme en bestemt af modstandernes spillere. TSB spilles i runder, indtil alle på det ene hold er skudt i en bestemt rækkefølge. Alle elever på alle teams er aktive hele tiden - der er ingen 'døde' på sidelinjen eller gulvet.

Fokus

Altid *samarbejde* på det enkelte hold og *den gode idrætsoplevelse for alle*.

Konkurrence og tekniske/taktiske færdigheder kan op- eller nedjusteres efter mål og klassetrin.

Deltagere

Hold med 4-8 elever pr. hold.

Aktiviteten er nemmest med to mindre hold og én bold og bliver mere kompleks ved flere spillere pr. hold, ved tre eller flere hold på samme bane og ved 2+ bolde på samme bane.

Rekvisitter

1-4 skumbolde (1-2 skumbolde pr. bane). Trøjer til holdmarkering.

Rum

Bane på ca. 20x 20 m.

Retningslinjer

- Alle deltagere på holdet får et nummer hver fra 1 og opefter. Numrene fordeles ud fra taktik. Alle skal være helt sikre på deres eget nummer og som minimum vide, hvem der har nummeret *før* og *efter*. Det er en fordel at kende hele rækkefølgen på sit hold. Numrene siges ikke højt.
- Deltagerne skyder efter modstanderne på det andet hold, som det kendes fra stikbold. De skal forsøge at ramme først nummer 1, dernæst 2, osv. Såfremt den korrekte spiller rammes, skal vedkommende udføre en *teatralsk død*, hvor vedkommende med krop og lyd tydeligt viser, at vedkommende er den rette. Spillet fortsætter, og den næste spiller i nummerrækkefølgen skal nu rammes. Rammes en anden spiller sker der intet, ud over at spillet fortsætter.
- Runden slutter, når det første hold har ramt alle. Alternativt spilles på tid, hvor antallet af dræbte på det givne tidspunkt er afgørende.
- Der er ingen kropskontakt mellem deltagerne.
- Der må ikke løbes med bolden - ét skridts tilløb til kast er tilladt.
- Det er tilladt at aflevere bolden medspillere imellem.
- Såfremt bolden gribes, 'dør' spilleren, der har kastet, ikke.

Variationer og kommentarer

- Samarbejde: Der kan arbejdes med eks. at placere sig i rummet henholdsvis offensivt og defensivt, hvordan afleveringer og skud er optimale, osv.
- Udnyt legeplads, skovareal eller andet naturligt uderum til et varieret og kuperet aktivitetsrum, eller lav landskab med diverse rekvisitter indendørs.
- I de små klasser kan holdet deles i 2-4 temaer pr. hold (som i *Frugtsalat*). Læreren styrer spillet: *Nu skal I forsøge at ramme 'bananerne'!*

KROPSFORMNING

Kropsformning er en teambaseret æstetisk aktivitet, hvor to hold skal forme figurer med kroppene og samtidig gætte det andet holds skulptur. Aktiviteten lægger i høj grad op til at få elevernes eksperimenterende og udadvendte sider frem - men en indpakning med samarbejde, løb og hurtige beslutninger gør, at den enkelte aldrig bliver personligt udstillet.

Fokus

Altid *samarbejde* på det enkelte hold og *den gode idrætsoplevelse for alle*.

Her arbejdes med relationelle og individuelle udtryksformer, æstetik og eksperimentering.

Deltagere

Hold med 8-14 elever pr. hold, som igen deles i gruppe A og gruppe B.

Rekvisitter

20+ sedler med opgaver, evt. lamineret.

Rum

Alle rum kan bruges. Aktivitetsrummet udgøres af 10+ sedler på sted A, 10+ sedler på sted B og et centrum til kropsformning med jævnt underlag, hvor alle kan se. Der skal være ca. 100 m. mellem sted A og sted B. Flere hold kan arbejde i nærheden af hinanden med samme sedler, hvis det er aktuelt.

Retningslinjer (for den enkelte figur)

- Alle elever i gruppen skal aktivt være en del af figuren.
- Eleverne skal 'hænge sammen' som en helhed i figuren, men alle behøver ikke røre en anden.
- Figuren må både være statisk, hvor eleverne holder en bestemt stilling, eller dynamisk hvor bevægelser indgår, fx en elev er et hjul, som drejer rundt.

Aktivitetens forløb

- Gruppe A løber samlet fra centrum til sted A, gruppe B løber samlet fra centrum til sted B. Én seddel vendes hvert sted. Sedlen indeholder en kropsformningsopgave/en figur.
- På vej tilbage til centrum i løb må grupperne tale om, hvordan de vil udføre figuren.
- Tilbage i centrum må ingen tale sammen mere i grupperne.
- Gruppe A og gruppe B arbejder med deres figurer over for hinanden med 5-10 m. mellem grupperne.
- Det er tilladt at råbe *vi er klar* til den anden gruppe, som så må gætte, hvad figuren forestiller.
- Så snart begge figurer er lavet og gættet, løber gruppe A og gruppe B til sedlerne igen.

Opgaver til figurer

Sedler kan indeholde alt fra begivenheder til konkrete personer og handlinger til idrætsdiscipliner osv. Gode opgaver har lidt 'kant', som udfordrer eleverne på samarbejde og kropslige færdigheder, men som eleverne samtidigt kan relatere til.

Lav opgaver, som passer til klassetrinet, fx:

- Idrætsdiscipliner: Sumobrydning, skiskydning, curling, synkronsvømning, roning, klatring.
- Personer/figurer: HC Andersen, Robin Hood, Dronning Magrethe, Frodo (Ringenes Herre), Bjarne Riis, Bamse og Kylling, musikstjerner, tv-stjerner osv.
- Begivenheder: Jul, rockkoncert, barnedåb, fodboldkamp, stand up osv.
- Fra skolen: Teamets navn/maskot, skolelederen, lærer (navn), osv.

Variationer og kommentarer

- Aktiviteten kan gennemføres i andre og mindre rum uden løb.
- Der kan arbejdes med 'spejling', hvor grupperne på skift skal spejle hinandens figurer.
- Lad eleverne lave opgaver til andre hold ud fra kriterier, som læreren udstikker.



BUTTERFLY

Silje på fire år er glad for sin nye tegne- og malebog. Bogen indeholder usynlige silhuetter af figurer, som bliver synlige, når Silje tegner fra 1 til 2, til 3, osv. Et af billederne i bogen bliver til en flot sommerfugl, som Silje derefter farvelægges i lilla nuancer.

Det klassiske tegne-koncept kan gennemføres som en samarbejds-løbeaktivitet med eleverne, der både skal være kunstnere, 'løbende blyanter' og observatører.

Fokus

Altid *samarbejde* på det enkelte hold og *den gode idrætsoplevelse for alle*.

Her arbejdes særligt med rumforståelse, eksperimentering og non-verbal kommunikation samt evt. med fysisk træning.

Deltagere

Hold med 4-6 elever pr. hold, som igen deles i gruppe A og gruppe B.

Rekvisitter

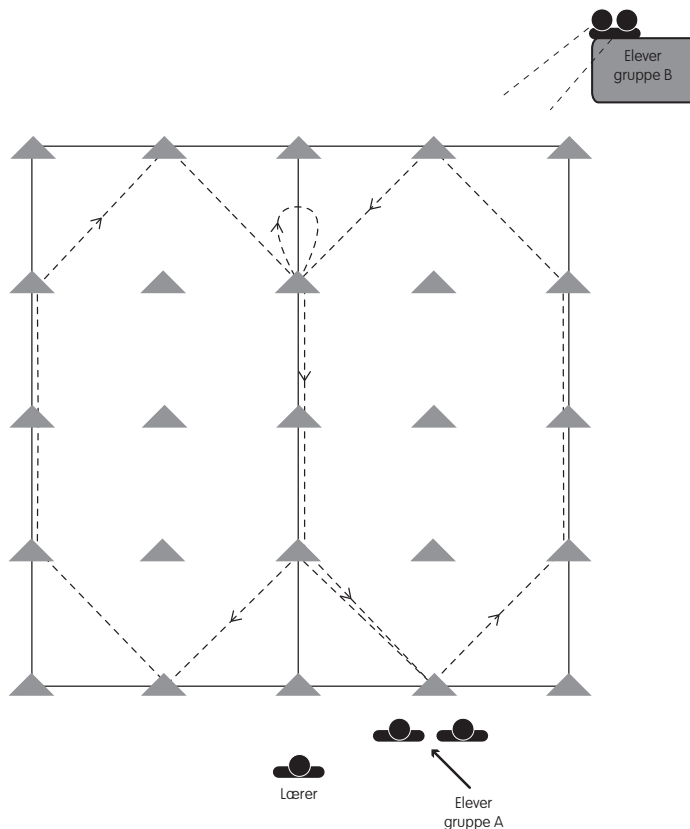
25 kegler, liste med 20+ tegneopgaver. A4 papir - evt. med fortrykte punkter i rektangulært 5x5 mønster - og skriveredskaber.

Evt. trøjer til markering af hold, hvis mange hold løber på samme bane.

Rum

Et stort jævnt græsareal, fx en fodboldbane. De 25 kegler placeres i 5 rækker med 5 kegler i hver, fordelt over hele banen.

En udkigspost hævet over banen, fx en bakketop, legetårn eller klasselokale.



Retningslinjer

- Gruppe A er kunstnere og 'løbende blyanter', mens gruppe B placerer sig på udkigsposten med A4-papir og skriveredskaber. Der byttes løbende mellem de to typer af opgaver, fx på tid eller pr. X antal opgaver (vurderes af læreren).
- Gruppe A får en opgave (fx sommerfugl) fra læreren uden for keglearealet, som de skal tegne med kroppen løbende. De lægger hurtigt en plan for løberuten, giver signal til gruppe B og begynder derefter 'at tegne' (løbe) på pladen. Keglerne må bruges som pejlemærker og hjælp til ruten, men det er tilladt at løbe på hele området.
 - o Afhængigt af klassesetning kan gruppe A få papir og pen som hjælp til at lave sin løbe-tegne-rute.
- Gruppe B følger gruppe A's løb og tegner med på papir. Når gruppe A har løbet sin tegning færdig, giver B ud fra sin tegning ét gæt på, hvad gruppe A har kreeret. Herefter kommer en ny opgave.
- OBS: Tegningen starter først, når gruppe A løber ind på keglearealet. Hvis gruppe A løber uden for keglearealet, er det for at 'flytte blyanten'.

Non-verbale tegn - eksempler

- én arm i vejret = *vi starter tegning nu - forfra.*
- to hænder i vejret = *vi slutter tegning nu.*
- vifter med begge arme i vejret, mens der løbes tilbage = *viskelæder*
- to hænder mødes i O over hovedet = *OK - vi er med, fortsæt.*
- vifter med begge arme i vejret = *vi er ikke med.*
- én arm i vejret = *start tegning forfra.*

Variationer og kommentarer

- Eleverne bidrager selv med opgaver til tegninger (til andre hold).
- Gruppe A må løbe adskilt på samme tid, hvilket gør både brug af rum samt kommunikation mellem grupperne mere kompleks.

TEAM FORHINDRINGSBANE

Team Forhindringsbanen (herefter TFB) er en forhindringsbane med kombineret løb og fysiske udfordringer, som skal gennemføres og løses internt på holdet, evt. på tid. I TFB skal hele holdet konstant befinde sig samlet inden for en afstand af max. 10 meter.

Det er en god idé at gennemløbe banen og få vist kropsligt sammen med læreren, hvilke forhindringer banen indeholder.

Fokus

Altid *samarbejde* på det enkelte hold og *den gode idrætsoplevelse for alle*.

Fokus på forskellige kropslige færdigheder, afhængig af banen.

Deltagere

Hold med 4-8 elever pr. hold.

Rekvisitter

Afhænger af de enkelte forhindringer.

Det kan evt. være en teamopgave at transportere rekvisitter med sig rundt på banen.

Rum

Lav en rute omkring skolen, i skoven, inde - eller hvor mulighederne er.

Fysiske udfordringer - idéer

- Over, under, gennem, rundt om... fx træstammer, bænke, legeredskaber osv.
- 50 gange op på bakketoppen og ned igen.
- Hold balancen i 30 sek. på en træstamme, hvor alle rører min. en anden person fra holdet.
- Gennem en forhindring som en samlet 'slange', fx op af trappe, gennem rør, ned af rutsjebane på legeplads.
- Flytte en tung genstand fra A til B.
- Bevægelse fra A til B, hvor ét teammedlem ikke må røre jorden.

Variationer og kommentarer

- Samarbejde: Det er oplagt at arbejde med, hvordan eleverne på holdet bedst kan bidrage med fysiske færdigheder, og hvordan teammedlemmerne kan hjælpe hinanden gennem de enkelte udfordringer. Hvordan kan den enkelte i teamet bidrage, så alle er lige trætte til sidst?
- Eleverne skal bære én eller flere rekvisitter rundt på hele forhindringsbanen, som ikke må røre jorden på noget tidspunkt, fx rygsæk med bøger, en tung genstand, en stor bold osv.
- Lad eleverne udvikle små fysiske udfordringer til et sted omkring skolen, som så indgår som en del af den samlede forhindringsbane.

SAMARBEJDSAKTIVITETER

BLINDEBOKSEN

Holdet skal med bind for øjnene og uden at anvende verbal kommunikation finde og dele genstande inden for et afgrænset område. Der er præcis så mange genstande, som der er teammedlemmer i alt. Når holdet afslutter opgaven - ved at tage bindet fra øjnene - skal hvert teammedlem have præcis én genstand hver.

Fokus

Altid *samarbejde* på det enkelte hold og *den gode idrætsoplevelse for alle*. Samarbejde og god oplevelse for alle. Fokus på kommunikation, strategi og roller.

Deltagere

Hold med 8-10 elever.

Rekvisitter

Minestrimmel, snor eller reb til afgrænsning af område.

Bind til øjnene, fx lagen eller sort plasticsæk klippet i stykker.

Én genstand pr. deltager (alle forskellige), fx kegle, lille bold, dunk, bamse, klods, kasket osv.

Rum

Det lette rum: Firkantet med jævnt underlag.

Det svære rum: En tilfældig form med ujævnt underlag og/eller forhindringer, fx træer.

Retningslinjer

- Start med strategimøde i teamet.
- Når holdet har indtaget sin startposition, bliver det siddende på græs/gulv uden at bevæge sig, mens læreren placerer X antal genstande rundt i området. På startsignal fra læreren går eleverne i gang med at finde genstandene.
- Det er ikke tilladt at kommunikere verbalt, og alle skal have bind for øjnene.
- Når den første fra holdet tager bindet væk fra øjnene, stopper holdet sin søgen. Her tælles, hvor mange børn der har en genstand hver og dernæst den aktuelle tid. Genstande, der ligger på gulv/græs, eller hvis én person har flere end én genstand, giver ikke point.
- Sikkerhed: Som lærer går man rundt på banen og sikrer, at ingen elever kravler (går) med hovederne ind i hinanden eller bevæger sig ud af banen. Det kan også være en elev (fx én pr. hold), som påtager sig denne opgave.

Variationer

- Alle på holdet tager en genstand i hånden, mærker på den og husker den. Opgaven igangsættes på samme måde som før, men denne gang gives kun point, såfremt man holder sin egen genstand, når bindene tages fra øjnene.

IND PÅ RÆKKEN

Holdet skal stille sig i en række ud fra et givent kriterium, fx højde - uden at anvende verbal kommunikation i sin opgaveløsning. Denne aktivitet er en sjov måde at lære hinanden bedre at kende. Det er kun lærerens fantasi, som sætter grænser for type og sværhedsgrad af de enkelte opgaver.

Fokus

Altid *samarbejde* på det enkelte hold og *den gode idrætsoplevelse for alle*.

Samarbejde og god oplevelse for alle. Nonverbal kommunikation, øget kendskab til hinanden på holdet.

Deltagere

Hold med 8-10 elever.

Rekvisitter

Ark med opgaver.

Rum

Alle steder kan bruges.

Retningslinjer

- Introduktion til opgaven, fx: *Stil jer på række efter højde, så den laveste person står tættest mod træet, og den højeste person står bagerst i rækken - tættest på lysningen.*
- Det er ikke tilladt at kommunikere verbalt under selve opgaveløsningen, hverken med ord, sprog eller lyde.
- Når holdet mener, at det står rigtigt, skal alle række en arm i vejret. Når alle har en arm i vejret, er rækken 'låst'. Her kan læreren vurdere rækken og/eller bede eleverne spørge foran og bagved sig, om de står rigtigt.

Idéer til opgaver

- Højde, alfabetisk efter fornavn, fødselsdato på året (ikke alder), antallet af bogstaver i hele ens navn, afstand fra bopæl til skolen, osv.

Variationer

- Hvis mere aktivitet ønskes: Holdet skal løbe på en række fra punkt A til punkt B og retur til A (læreren løber med). Samtidig med løbet skal eleverne placere sig korrekt i rækken. Ved 'A' låses rækken.
- En fysisk øvelse skal udføres på stedet, statisk eller dynamisk, fx planken, knæbøj-stilling, sprællemænd, løb på stedet. Max. 2 elever må finde et nyt sted i rækken ad gangen, mens de andre laver den fysiske øvelse.

TILLIDSBANEN

Tillidsbanen frembringer med få og simple hjælpemidler nogle scenarier, hvor relationerne på et hold tydeligt træder frem. Tillidsbanen handler om, at én seende elev fra holdet guider én ikke-seende holdkammerat rundt på en bane, som udgøres af en snor i et givent terræn. Det handler om at føle sig tryk ved og lytte til hinanden - ikke om at gennemføre hurtigst muligt.

Fokus

Altid *samarbejde* på det enkelte hold og *den gode idrætsoplevelse for alle*. Samarbejde og god oplevelse for alle. Fokus på tillid, verbal kommunikation, koncentration.

Deltagere

Hold med 8-10 elever.

Eleverne er sammen to og to. Den ene er seende, og den anden er blind - på skift.

Rekvisitter

Minestrimmel, snor eller reb til tillidsbanen.

Bind til øjnene, fx lagen eller sort plasticsæk klippet i stykker.

Rum

Alle steder kan bruges - gerne et uderum med naturlige forhindringer. Et område i skoven med træer eller ved en legeplads er to gode muligheder.

Retningslinjer

- Forberedelse: Lad snoren danne en bane mellem træer, under grene, over bænke, osv. Banen skal have udfordringer, men ikke skabe utryghed eller farlige situationer.
- Den blinde person skal følge snoren rundt, snoren må ikke slippes på noget tidspunkt. Den seende person skal guide, føre og støtte den blinde. Sørg for at holde i arm eller på krop, så den blinde hele tiden mærker støtten. Gå frem i det tempo, som passer den blinde.
- Lad parret snakke om, hvordan den blinde vil føle sig mest tryk. Hvad skal guiden sige og gøre under turen?
- Byt efterfølgende roller. Brug samme rute, modsatte vej på banen eller en ny bane.

Variationer

- På ruten kan placeres 3-5 genstande, som den blinde gætter ved at mærke og føle sig frem, inden der fortsættes.
- Slangen: Lav en række, hvor alle har bind for øjnene - undtagen 1-2 seende guide(r). Gå igennem banen, hvor snoren følges, mens den enkelte samtidigt skal bevare kontakten til sin holdkammerat foran og bagved. Se 'slangen' beskrevet senere i materialet.

FRA ORDSPROG TIL KROPSSPROG

Denne samarbejdsaktivitet lægger op til, at deltagerne på holdet skal åbne sig og optræde for hinanden ved at kommunikere kendte ordsprog med kroppen. I aktiviteten skal eleverne i par udfordre deres kropslige udtryks- og kommunikationsevner.

Fokus

Altid *samarbejde* på det enkelte hold og *den gode idrætsoplevelse for alle*. Fokus på kommunikation, udtryksformer og eksperimentering.

Deltagere

Hold med 8-10 elever. Holdet deles i gruppe A og gruppe B.

Rekvisitter

To ark med hver ca. 20-30 kendte ordsprog, evt. lamineret. Se næste side.

Rum

Alt kan bruges - gerne hvor vægge, træer eller andet giver fornemmelse af et lidt lukket rum.

Retningslinjer

- Gruppe A skal være *formidlere* og gruppe B *tolkere*. Der byttes på tid, fx 3 min. Lad gerne begge grupper prøve begge roller to gange.
- Det er ikke tilladt at kommunikere verbalt for gruppe A.
- Gruppe A deler sig i to par. Par 1 finder et ordsprog på ark A og begynder straks at kommunikere ordsproget med kroppen til gruppe B. Imens vælger par 2 et ordsprog fra samme ark, som de går i gang med at kommunikere, når gruppe B har gættet det forrige, eller hvis par 1 er gået i stå. Sådan fortsættes inden for den givne tid.
- Gruppe B, opdelt i to par, formidler med udgangspunkt i ark B. Samme procedure som beskrevet ovenfor.
- Det er ordsprogets budskab og nogenlunde ordlyd, som skal gættes. Rækkefølge og præcise valg af ord er ikke afgørende.

Variationer

- I de små klasser kan anvendes andre temaer til opgaverne end ordsprog, fx sange, tegnefilm, episoder fra hverdagen osv.

**FRA ORDSPROG TIL
KROPSSPROG – ARK A**

- Den der ler sidst, ler bedst.
- Går det, så går det.
- Hvor der handles, der spildes.
- Den, man elsker, tugter man.
- Tab og vind med samme sind.
- Har man sagt A, må man også sige B.
- Det er så sikkert som amen i kirken.
- Sælg ikke skindet, før bjørnen er skudt.
- At bide i det sure æble.
- Enhver er sin egen lykkes smed.
- Hun får i både pose og sæk.
- Det må bære eller briste.
- Tale er sølv, tavshed er guld.
- Han er ikke helt tabt bag en vogn.
- Hvor der er vilje, er der vej.
- Øvelse gør mester.
- Ude godt, hjemme bedst.
- Der skal to til tango.
- Man ligger, som man har redt.
- Ingen regler uden undtagelser.
- Alle veje fører til Rom.
- Som rosinen i pølseenden.
- Han sidder i saksen.
- Hun er i den syvende himmel.
- At sætte det lange ben forrest.
- Bedre sent end aldrig.
- Sket er sket.
- En lille fjer kan blive til fem høns.
- Højt at flyve, dybt at falde.
- Alle gode gange tre.
- Man skal være mod andre, som man ønsker, andre skal være mod én selv.
- Man kan ikke både blæse og have mel i munden.

**FRA ORDSPROG TIL
KROPSSPROG – ARK B**

- Græd ikke over spildt mælk.
- Han tager tyren ved hornene.
- Hvor der er hjerterum, er der husrum.
- At tage benene på nakken.
- Han fik en lang næse.
- Det er som at lede efter en nål i en høstak.
- Pengene vokser ikke på træerne.
- Kærlighed gør blind.
- Stop, mens legen er god.
- Livet er ikke lutter lagkage.
- Lige børn leger bedst.
- Det er lysten, der driver værket.
- Han har ikke rent mel i posen.
- Kærlighed gør blind.
- Han er dum som en dør.
- Hun er hverken til at hugge eller stikke i.
- Han giver mig grå hår på hovedet.
- Den kloge narrer den mindre kloge.
- Køb ikke katten i sækken.
- Han har ikke opfundet den dybe tallerken.
- Man skal krybe, før man kan gå.
- For mange kokke fordærver maden.
- At tage skeen i den anden hånd.
- Når man taler om solen (skinner den).
- Han er ved at gå ud af sit gode skind.
- At kalde en spade for en spade.
- Hun trak det korteste strå.
- Han er ude at svømme/på dybt vand.
- At være i syv sind.
- Rom blev ikke bygget på én dag.
- Hvo intet vover, intet vinder.
- Det er skruen uden ende.
- Man skal ikke kaste med sten, når man selv bor i et glashus.



PASTATÅRNET

Her udfordres deltagernes finmotorik og holdets evne til at ressourcefordeling arbejdskraft. I bedste ingeniørstil går opgaven ud på at bygge den højst mulige konstruktion af spaghetti og skumfiduser. Men bygningsværket skal samtidig være solidt!

Fokus

Altid *samarbejde* på det enkelte hold og *den gode idrætsoplevelse for alle*.
Fokus på finmotorik og ressourcefordeling.

Deltagere

Hold med 8-10 elever.

Rekvisitter

Spaghetti og/eller lange makaronier, skumfiduser eller tyggegummi.
Tommestok eller målebånd. Plasticpose/-sæk til affald.

Rum

Alle steder med et jævnt underlag kan bruges.

Retningslinjer

- Holdet skal bygge den højst mulige bygning på X antal min. udelukkende ved brug af spaghetti og skumfiduser.
- Når tiden er gået, skal bygningen kunne bære sig selv i ét minut. Når dette minut er gået, måler læreren bygningens højde.

Variationer

- Bygningsmaterialet kan være spredt rundt i nærområdet i tydelige poser, som holdet selv skal finde og bringe ind på byggepladsen. Holdet skal her ressourcefordele mellem grovmotoriske og finmotoriske opgaver og planlægge byggearbejdet.
- Eleverne skal bygge en bestemt type af bygningsværk, hvor der vurderes på æstetik og genkendelighed fremfor højde.
- Samarbejdsopgaven giver et godt element af pres og konkurrence, hvis mange hold bygger umiddelbart i nærheden af hinanden samtidigt. Holdene kan eventuelt have optjent spaghetti og skumfiduser for godt samarbejde ved andre samarbejdsaktiviteter.

SAMPLEREN

Denne samarbejdsaktivitet består af to forskellige elementer, som holdet skal løse samtidigt. Dels skal holdet hurtigst muligt samle X antal puslespilsbrikker i nærområdet, og dels skal puslespillet samles korrekt.

Fokus

Altid *samarbejde* på det enkelte hold og *den gode idrætsoplevelse for alle*. Fokus på strategi, fysisk træning og logisk tænkning.

Deltagere

Hold med 8-10 elever.

Rekvisitter

Puslespil med 20 brikker (+/-). Kan fx være en kopi af et printet billede, som efterfølgende er klippet ud.

Små poser til brikkerne.

Rum

Alle steder kan bruges - gerne et rum med naturlige forhindringer og gemmesteder, som afgrænses.

Retningslinjer

- Holdet skal inden for X antal minutter finde 20 puslespilsbrikker og samle puslespillet korrekt.
- Læreren fortæller, peger og/eller viser på kort i hvilket område, brikkerne befinder sig.
- På Skolernes Motionsdag kan det være aktuelt, at der er flere eksemplarer af samme brik i samme pose. Skriv da nummer bag på alle brikkerne, og som en del af opgaven må holdet kun lægge puslespillet med én af hver brik. Finder to personer denne samme brik, skal den tilbage i posen.

Variationer

- Ud fra grundskabelonen i aktiviteten kan selve opgaven varieres til alle klassetrin og eventuelle temaer. Der kan bruges quiz-spørgsmål, kryds-og-tværs, opgaver fra et andet skolefag, osv.

SLANGEN

En samarbejdsaktivitet der udfordrer den enkeltes koordination og kropsbeherskelse med to holdkammerater i hænderne. Holdet danner en lang slange, som skal sno sig gennem forskellige forhindringer på en bane.

Fokus

Altid *samarbejde* på det enkelte hold og *den gode idrætsoplevelse for alle*. Fokus på koordination og kropsbeherskelse.

Deltagere

Hold med 8-10 elever.

Rekvisitter

Minestrimmel, farvede trøjer eller andet, som punktvis kan markere ruten. Øvrige rekvisitter afhænger af de enkelte forhindringer på banen.

Rum

Gerne et uderum med naturlige forhindringer, hvor underlaget har forskellige niveauer og varierer. Et område i skoven med træer eller ved en legeplads er to gode muligheder.

Retningslinjer

- Forberedelse for lærer: Lav en rute på forhånd, hvor områdets naturlige forhindringer bruges aktivt til passende udfordringer, som slangen skal under, over, gennem, rundt om, osv. Markér udvalgte steder på ruten.
- Slangen: Lav en slange, hvor den enkelte elev holder fast i hånden på holdkammeraten umiddelbart foran og bagved. Slangens hoved og hale holder kun fat i én.
- Gennem hele ruten skal holdet altid forblive sammenhængende som en slange. Hvis dette ikke sker, må læreren give slangen en ekstra udfordring. Det skal aldrig kunne betale sig for slangen at dele sig op.

Variationer

- Tur 1 med 'rundkredsegreb' (i grundposition har alle elever synet rettet mod samme side)
- Tur 2 med 'krydsgreb' (i grundposition har eleverne på skift synet rettet mod hver side).
- Slangen skal bære en genstand rundt på banen, fx en træstamme.
- Se inspiration under aktiviteten *Team Forhindringsbane* på side 42.

DE HÅRDTARBEJDENDE RØDDER

Det er blevet tid til en forfriskning (på Skolernes Motionsdag/en dag i temaugen) - men der skal naturligvis arbejdes for den. Essensen er, at eleverne skal udføre så fysisk krævende opgaver, at holdet bliver tvunget til at skifte opgaver og ressourcefordele - og så er der lidt godt til ganen bagefter.

Fokus

Altid *samarbejde* på det enkelte hold og *den gode idrætsoplevelse for alle*. Fokus på fysisk træning og ressourcefordeling.

Deltagere

Hold med 8-10 elever.

Rekvisitter

1 skrællekniv, 1 lille køkkenkniv, poser til affald.

Pr. hold: 24 gulerødder, en pose med fx 8 æbler, 1 pakke rosiner og 1 pakke kiks.

Evt. vand/drikkelse.

Rum

Alle steder kan bruges. Lav en tydelig afmærkning af fx et træ ca. 50 m. væk fra posten.

Retningslinjer

Holdet skal løse følgende opgave, startende når læreren siger *nu*:

- 2 personer - som minimum - skal ligge i 'planken' (ligge på underarme og tæer med vandret krop).
- 2 personer - som minimum - skal stå i 'skistilling' (90 grader i knæ- og hofteled) op af træ/andet.
- 8 løbeture til markeret sted: Én tur består af 2 personer, som konstant følges i hurtigt løb.
- 24 gulerødder skal skrælles, ender skæres af, og al affald lægges i en pose.
- Gulerødderne skal spises *nu* som del af opgaven, præcist tre gulerødder til hver elev.
- Holdet har selv til opgave at aflaste hinanden og ressourcefordele.
- Posen med snacks uddeles efter opgaveløsning til eleverne.

Variationer

- Indsæt flere eller anderledes fysiske øvelser efter klassetrin, område og egne idéer.
- Snacks kan vælges afhængig af skolens ønsker og ressourcer. Her er givet forslag med gulerødder, æbler og rosiner, da det er fortrinsvist billigt at indkøbe i store mængder.
- Aktiviteten kan udvides til en kalorieforbrændingsopgave, hvor eleverne som hold skal forbrænde X antal kalorier ud fra bestemte bevægelsestyper (hurtigt løb, hop på stedet, styrkeøvelser osv.). Lav en forbrændingstabel. Kombiner evt. med æble, flødebolle eller andet, som eleverne skal spise og så forbrænde (eller omvendt). Heri ligger en tværfaglig kobling til matematik, natur-teknik og biologi.

LITTERATURLISTE

Referencer og inspiration:

Bakka, Jørgen Frode & Fivelsdal, Egil (2004): *Organisationsteori – struktur, kultur, processer*, 4. udgave, Handelshøjskolens Forlag, København.

Gjøsund, Peik & Huseby, Roar (2003): *Gruppe og samspil*, 2. udgave på dansk 2005, Hans Reitzels Forlag, København.

Hansen, Torben (2010): "Idrættens kvaliteter – en ramme til refleksion og innovation", FOCUS – Tidsskrift for idræt, Nr. 4 2010.

Hansen, Torben et al (2013): *Teambold – Forstyrrende boldspilpædagogik i teori og praksis*, Syddansk Universitet (kun udgivet internt på SDU p.t.).

Henriksen, Kristoffer et al (2007): *Gyldendals Idrætspsykologi*, Gyldendal, København.

Hovgaard, Mads (2009): "Aktivitetshjulet – en model til beskrivelse, analyse og udvikling af aktiviteter", FOCUS – Tidsskrift for Idræt, Nr. 4 2009.

Hovgaard, Mads (2012): "Aktivitetsudvikleren med de kreative briller", FOCUS – Tidsskrift for Idræt, Nr. 3 2012.

Hiim, Hilde & Hippe, Else (1993): *Læring gennem oplevelse, forståelse og handling – En studiebog i didaktik*, 2. udgave på dansk, 2007, Gyldendal, Nordisk Forlag A/S, København.

Kagan, Spencer & Stenlev, Jette (2006): *Cooperative Learning – Undervisning med samarbejdsstrukturer*, Alinea.

Kristensen, Hans Jørgen & Fibæk Laursen, Per (red.) (2012): *Metoder til undervisning og pædagogisk ledelse*, Gyldendal, København.

Møller, Jørn. I Kirchoff, Karen-Lis E. & Eichberg, Henning (red.) (2010): *Med leg skal land bygges*, Forlaget Bavnebakke, Gerlev.

Stelter, Reinhard & Bertelsen, Morten (red.) (2005): *Team – udvikling og læring*, Dansk Psykologisk Forlag, Danmark.

Von Seelen, Jesper (2012): *Læring, praksis og kvalitet i idrætstimerne*, ph.d.-afhandling, Syddansk Universitet.

Von Seelen, Jesper & Munk, Mette (2012): SPIF-rapporten, *Status på idrætsfaget 2011*, KOSMOS.

Wenger, Etienne (1998): *Praksisfællesskaber*, dansk udgave 1994, Hans Reitzels Forlag, København.