

Fellesaktivitet: Ut på tokt; på jungeljakt

Forklaring til aktiviteten:

- Elevene er sammen to og to.
- Alle starter i midten. Hvert par får ett kart, som viser parets første post. Forskjellig post til hvert par.
- På hver post møter elevene dyr. Elevene skal gjøre aktiviteten som dyret forklarer. De skal gjøre denne aktiviteten til læreren gir signal om å gå videre til neste post. Da skal de ta kartet (ett kart på paret) som ligger ved aktiviteten, og finne neste post.
- Det er viktig at de har med seg alle kartene sine hele tiden, derfor får hver elev en plastlomme som de kan putte kartene sine i.
- Når alle har vært på den siste posten så skal de tilbake til midten. Læreren signaliserer dette. Av læreren får hver elev et kart med en inntegnet linje mellom alle aktivitetene, som viser veien ut av jungelen (det vil si veien ut av gymsalen, og inn i eks. garderoben)

Historie som kan benyttes:

Nå skal vi ut på jungeljakt og kanskje vi møter mange dyr(prøve å gjøre det litt spennende). På denne ferd må dere gjøre dyrenes oppgaver slik at dere kommer dere trykt igjennom jungelen.

Dere har fått hver deres plastlomme med et kart som viser veien frem til første post, gå ditt gjennomfør aktiviteten og få et nytt kart som viser veien til en ny post. Vil dere klare å finne veien gjennom jungelen og ut i det fri?

Idrett	Dyr	Øvelse	Forklaring	Funksjonshemmede
Golf	Ape	Apegolf	Apen vil at du skal bevege deg som en ape og bevege armer og bein med rennefart og treffe ballen fra markøren på gulvet.	Rullestol: Rullestolen skal være i fart når ballen skal treffes Synshemmet: Ball og markør må være i sterke/klare farger En arm:
Golf	Slange	Slangelabyrint	Slangen vil at du skal føre ballen med kølla gjennom labyrinten som ligner på en slange.	Rullestol: Labyrinten må være så stor at rullestolen kan bevege seg i mellom Synshemmet: Klare farger på ball og det som markerer labyrinten En arm: Bruker kun en arm til å føre ballen

Golf	Bukk	Blindebukk	Bukken vil at du skal være en blindebukk og treffe ballen mens du har bind for øynene	Ingen spesielle tilrettelegginger nødvendig, men husk at en person med en arm har dårligere balanse enn personer med to armer.
Golf	Elg	Elgjakta	Elgen vil at du skal jakte på blinkene ved å slå ballen slik at den treffer blinken	Rullestol: Synshemmet: Klare farger på ball og blink En arm:
Orientering	Ugle	Ugleposter	Ugla vil at du skal se fra hans øyne ned på jorda og finne igjen postene på kartet	Rullestol: Synshemmet: Forstørre opp målestokken En arm:
Orientering	Gaupe	Gaupestafett	Gaupa vil at du skal kjenne igjen karttegnene, og frakte de så rask som gaupa er, fra det ene bordet til det andre.	Rullestol: Synshemmet: Forstørre opp karttegnene og skrifta En arm:
Friidrett	Krokodille	Krokodillehopp	Krokodillen vil at du skal komme deg over vannet hans uten å bli våt. Hopp på hodene som ligger foran deg.	Rullestol: Lag en bro som den i rullestol skal over (av kjepler e.l.) Synshemmet: Klare farger på rokkeringene En arm:
Friidrett	Okse	Sterk som en okse	Oksen vil at du skal prøve å finne den beste måten å kaste ballen over på det andre beite.	Rullestol: Bruke en tung ball (medisinball) og støte den fra matte til matte Synshemmet: En arm:
Friidrett	Gepard	Gepardløype	Geparden vil at du skal være like rask som den og bevege deg i mønsteret tegnet under	Rullestol: God nok plass mellom kjepler og ball Synshemmet: Klare farger på ball og kjepler En arm:

Friidrett	Ekorn	Ekornkast	Ekornet vil at du skal kaste tingene i bøtta, slik at du øver deg på å kaste nøtter	Rullestol: Synshemmet: Klare farger på bøttene En arm:
-----------	-------	-----------	---	--

Generell tilrettelegging til golfaktivitetene: Lang nok kølle til de som sitter i rullestol, balanse til personen med en arm

Generell tilrettelegging til orienteringsaktivitetene: Kartene må ha stor målestokk, også de på bordet. Personen med en arm kan benytte kartstativ for å bevege seg mellom postene (om ønskelig)

Generell tilrettelegging til friidrettsaktivitetene: En person i rullestol må ha alternative aktiviteter når det skal hoppes, se eksempler under hver av aktivitetene. Veldig viktig at ingen blir sittende å se på andre gjøre aktivitet

Tips til orienteringsdelene:

- Ha et laken/sterk farge i den ene enden slik at en svaksynt lettere kan orientere kartet
- Dersom en skole har tilgang på lommelykter eller hodelykter så er det spennende å slå av lyset og deretter orientere inne i gymsalen med de samme løypene, eventuelt nye løyper
- At det er stor nok avstand mellom tingene på gulvet at en i rullestol kan bevege seg fritt mellom gjenstandene.
- At alt som settes på gulvet og som skal kunne tas opp (eks. klypene) er i slik høyde at de kan nås av en person i rullestol
- Vise at kartstativ kan benyttes for å ha kartet i når man sitter i rullestol
- Stor nok målestokk til en som er svaksynt