



Gruppe- aktiviteter

Materialet består af 10 opgaver, der skal løses i grupper.

Inddel klassen i små grupper.

Placér alle opgaver i en bunke med forsiden nedad.

På skift trækker gruppen en opgave og løser den.

Efter endt opgave kommer gruppen tilbage til læreren og fortæller om deres erfaringer.

Herefter trækkes en ny opgave.

Aktiviteten fortsættes i det tidsrum, I har aftalt.

Aktiviteten kan sagtens deles over 2 gange, da hver opgave tager noget tid.



Opgave 1

Hvor langt er 6 meter?

- Gå udenfor.
- Medbring en tommestok eller et målebånd.
- Prøv først at afgøre, hvor langt 6 meter er ved bare at bruge øjemål.
- Sæt pinde eller læg sten, for at markere hvad 6 meter er, og mål så.
- Ramte du rigtigt?

Læs & lær

Øjnene har godt af at fokusere på ting længere væk.

Når du sidder ved en skærm eller med en bog, er det godt hvert 20. minut at holde en pause og fokusere på noget 6 meter væk.



Opgave 2

Balancér med lukkede øjne

- Luk øjnene og prøv at gå på en lige linje.
- En ad gangen.
- Er det svært?

Læs & lær

Synet bruger du konstant, når du bevæger dig, orienterer dig og oplever verden.



Opgave 3

Hvad lægger du mærke til?

- I skal gå en gåtur udendørs alene.
- Turen skal vare 10 minutter.
- Efter turen skal I fortælle hinanden i gruppen, hvad I lagde mærke til på turen.
- Hvilke folk, dyr, træer, detaljer osv., I så.

Læs & lær

65% af hjernes kapacitet bliver brugt af øjnene.
Der er mere end nogen anden kropsdel.



Opgave 4

Saml skrald!

- Få en pose og gå fælles i gruppen ud at samle skrald i 15 minutter (eller indtil posen er fuld.)

Læs & lær

Øjnene har godt af at være udenfor.
Børn, der opholder sig meget udendørs,
har mindre mulighed for at udvikle
synsproblemer.



Opgave 5

Lav en 5-kamp!

Dyst mod hinanden i gruppen i disse discipliner:

- Løb 50 meter (ca.).
- Gå 100 skridt baglæns.
- Hop 10 gange på hvert ben.
- Gå 100 skridt på tå.

Læs & lær

Læg mærke til, hvordan I bruger jeres syn i de forskellige discipliner.



Opgave 6

Find ord!

Fælles i gruppen skal I finde genstande,
der starter med de 5 bogstaver:

S - Y - N - E - T

Læs & lær

Dine øjne kan behandle mange tusinde stykker
information i timen. Din hjerne bearbejder
informationerne og sætter dem i sammenhæng,
så du kan reagere.



Opgave 7

Find figurer i skyer

- Gå udenfor og læg jer på ryggen.
- Kig på skyerne.
- Hvilke dyr og andre figurer kan I finde i skyerne?
- Hvem når først at finde 3 figurer, der ligner noget, I kender?

Læs & lær

Øjnene har godt af at fokusere på ting længere væk og også godt af at være udendørs.



Opgave 8

Rør ved...

- Gå udenfor.
- På skift i gruppen siger I “Rør ved...”
- Det kan f. eks. være et træ, og så skal alle i gruppen lægge deres hånd på et træ.
(en sten, noget vådt, noget blødt, noget rødt ...)

Læs & lær

Øjnene har godt af at være udendørs



Opgave 9

Ram spanden

- Få en bold og en spand af din lærer.
- Stil spanden på afstand.
- På skift skal I prøve at ramme spanden med bolden.
- Først tre kast med åbne øjne og så tre kast med lukkede øjne.

Læs & lær

Synet har afgørende betydning for at ramme præcist. Det er nok ikke så overraskende, men kan du alligevel ramme spanden med lukkede øjne?



Opgave 10

Kan I holde balancen?

- Gå udenfor.
- Vælg en genstand, I skal balancere på på skift.
F. eks. en træstub.
- Tag tid. Hvem kan holde balancen længst?
- Prøv evt. på et ben.