

# Uteaktiviteter for 1.klasse

## Erfaringer fra 4 år med ressursuker

### Organisering

Lange uteøkter ser ut til å fungere best. Lengre økter gir ungene tid til å få på klær, komme i gang med lek, være i lek ute over tid, gjerne bytte aktivitet og få tid til å prøve ulike ting. Lengre uteøkter gjør også bruk av utstyr enklere i form av tid til utdeling/innsamling, tid for lærer til å sette i gang aktiviteter, tid for barna til å prøve forskjellig utstyr. Lange uteøkter gir også muligheter til å bruke nærmiljøet i form av nærliggende terreng/lekeplasser og lignende.

### Erfaringer med ulike aktiviteter/utstyr

- **Hoppe tau**

Vi har masse positive erfaringer med denne aktiviteten fra samtlige skoler. Mange lærere fremhever tauhopping som en fin start-aktivitet i 1. klasse, den er samlende og kan fungere som en god ramme for å bli kjent med nye barn. Aktiviteten krever initiativ fra de voksne i starten, men vi ser at barna raskt blir selvdrivende i form av å sette i gang aktiviteten selv. Mange lærer fort å hoppe, og opplever og viser stor mestringsglede. Grovmotorisk gir aktiviteten mange barn et løft, da tilbakemeldinger fra lærere/foreldre viser at barna overfører aktiviteten også til hjemmemiljøet. "Jeg har kjøpt hoppetau til henne, hun hopper døgnet rundt" er eksempel på foreldreuttalelse i etterkant av at aktiviteten er blitt satt i gang i regi av skolen. At en voksen er med og sveiver tauet i starten er viktig, og at de voksne også kan tre inn og tilrettelegge for de barna som trenger litt ekstra trening.

**Anbefalt utstyr:** Minst 2 lange tau pr. klasse. Pass på at tauene ikke er altfor lange og dermed blir for tunge å sveive. Det er også fint hvis noen korte tau er tilgjengelige for hver klasse, de har blitt flittig brukt når de har vært tilgjengelige, og stimulerer til at barna får sitt eget hoppetau hjemme.

- **Ballaktiviteter**

Mange barn søker raskt ballaktiviteter hvis utstyr er tilgjengelig for dem. Erfaringene når vi har hatt med uteutstyr er at særlig guttene liker å prøve ut nye ballaktiviteter, men at også mange jenter trives svært godt med ball. Mange 1.klasser har ikke sin egen ball, noen klasser har en klasseball. Dette

er da som regel en fotball, som noen få gutter gjerne har en tendens til å disponere.

Når et mer variert utvalg av baller er tilgjengelig for barna, gir dette muligheter til å lage mindre grupperinger rundt hver ball, som igjen gjør at flere barn får muligheter til å utvikle sine ballferdigheter. For barn som har liten erfaring med ball, er plastballer av en viss størrelse som er lette å dabbe/sprette fine å starte med. Balltre som er litt flate/brede fungerer bra til å slå ball med. Slå ball kan gjøres som en friminuttsaktivitet i helt små grupper, eller organiseres i større grupper. Tennisballer er alltid populært, og gir fin stimulering i forhold til grep/tilpasning av kraft/avstandsbedømmelse. De kan kastes på vegg, til hverandre eller man kan forsøke å treffe ulike mål. Noen bruker også tennisball til å sparke fotball med. Basketball er svært populært, særlig blant guttene, og de få stedene hvor det har vært mulig ute, brukes basketkurver flittig når det legges til rette for det. Å sette opp et par basketkurver i en høyde tilpasset 1. klasse er en relativt enkel måte for skolene å forbedre uteområdet sitt. Ballonger gir mange aktivitetsmuligheter, særlig for barn med liten ballerfaring eller som strever med grep og koordinering. En kan slå ballong til hverandre med plast-rackerter, eller med hendene/andre kroppsdelene. Ballongaktiviteter egner seg godt som paraktivitet, eller i liten gruppe.

Det er lett at baller forsvinner eller blir ødelagt. I de klassene hvor barna har blitt lært opp til å ta ansvar for klassens uteutstyr, og hvor baller/annet utstyr er tydelig merket, er dette et mindre problem enn når en ikke har fokusert noe særlig på dette. Å ha baller/annet utstyr ute når veldig mange andre barn også er ute forsterker vanskene med å passe på utstyret. De aller fleste 1.klassene har imidlertid lengre daglige uteøkter hvor de er alene ute, noe som gjør det enklere å bruke og ta vare på baller og annet utstyr.

**Anbefalt utstyr:** Hver klasse bør ha flere baller av variert type og størrelse tilgjengelig, for eksempel 1 fotball, 1 basketball, 1 annen stor ball som kan brukes til spark/kast som er litt mykere, 3-4 lette plastballer til å dabbe med, tennisballer/balltre, en pose ballonger (runde) som ligger fast i klasserommet, noen kjepler til å lage mål med, 1 sett plastrackerter, 1 sett "scoop". Det aller meste av dette utstyret kan kjøpes svært rimelig i lekebutikker, bensinstasjoner.

Det er også viktig å innse at baller er forbruksutstyr, som må erstattes med jevne mellomrom.

Erfaringene våre tilsier at utstyret bør merkes tydelig, og oppbevares i kasser/sekker som tilhører 1. klasse, og som det ikke er "fritt frem" å forsyne seg fra.

- **Hoppe paradis/hoppe strikk**

Å hoppe paradis gir fin grovmotorisk stimulering, og bidrar til å utvikle barnas balanse. Erfaringer viser at tydelig og fint oppmalte ruter inviterer til aktivitet hos barna, særlig hvis noen voksne setter i gang /er modell for aktivitet. Ruter som er dårlig oppmalt, er ikke så fristende, så vedlikehold har klart betydning. Hoppe strikk er en annen aktivitet som gir betydelig grovmotorisk gevinst i form av spenst, styrke, koordinasjon. Erfaringer fra ressursukene viser at når voksne tar initiativ til aktiviteten, blir interessen raskt fanget hos mange barn (særlig jenter). Svært mange har imidlertid ikke hatt noen erfaring med aktiviteten tidligere, og kan ingen "spill". Disse lærer de svært raskt når det får hjelp i begynnelsen. Kanskje faddere kan sette i gang disse aktivitetene?

( Små oppmalte rutenett hvor barna kan spille "tripp-trapp-tresko" med steiner gir en mulighet for å trekke seg litt tilbake samtidig som en har noe å gjøre, vi har positive erfaringer fra en skole med dette)

**Anbefalt utstyr:** Tydelig oppmalte ruter bør være tilgjengelig for 1. klasse. Klassen bør i tillegg disponere et par hoppestrikker.

- **Bruk av skolens uteområder**

Skolens uteområder varierer når det gjelder tilgang på naturlige elementer som trær, buker, steiner, småbakker osv. Trær er svært populære, og brukes i stor grad der de finnes. Noen trær er imidlertid uten greiner nederst slik at barna har vansker med å komme opp. Å binde opp tau som hjelp har vært brukt med god erfaring. På de skolene som har busker av en viss størrelse og mengde brukes disse i stor grad. Barna leker rolleleker, klatrer i de største, gjemmer seg, lager huler osv. Skråninger/små bakker er også aktivitetsfremkallende der dette finnes, mange søker gjerne til det "naturlige" utemiljøet. Store steiner finnes ved et par skoler, og barna skaper en masse aktivitet rundt disse i form av klatring, hopping, ikke lov å være i bakken osv. Hvis skolegården har små avgrensede områder som tydelig peker seg ut, (for eksempel et område med litt gress/benker) blir disse også raskt brukt til leker av typen "rødt lys", fange-leker med mer. Et par skoler har balansebom eller stokker som barna kan balansere på, disse brukes også flittig. Erfaringer viser at også gjerder kan brukes til balansere på, litt hjelp og tilrettelegging fra voksne har satt i gang en masse aktivitet hos barna som gradvis klarer å balansere på egen hånd.

**Anbefalinger:** Fysio- og ergoterapiseksjonen kan bistå skolene med tips og veiledning når det gjelder aktiviteter på den enkelte skoles uteområde. Hvilke

muligheter ligger det naturlig til rette for uten at voksne behøver å tilrettelegge? Hvilke muligheter kan barna oppdage hvis de får hjelp i en startfase? Kan en enkelt forbedre uteområdene i form av for eksempel få tak i en balansebom, noen store steiner, lage en ballvegg, male opp paradis, sette opp små mål, henge opp en eller flere ballkurver?

- **Aktiviteter i sandkasser**

Muligheter for lek i sand finnes ved alle skolene hvor ressursuker har blitt gjennomført. Tilgjengelig utstyr varierer imidlertid, og en viss mengde spann/spader må være tilgjengelig for å få til gruppeaktivitet av en viss størrelse. Det har også vist seg at en blanding av spader med lange og korte skaft skaper mer variert aktivitet. Ved bruk av de store spadene blir barnas bevegelser og kraftbruk mer variert, og de kan få til større byggeprosjekter. Godt utstyrte sandkasser på regnværsdager skaper masse aktivitet i form av samarbeid om å hente vann i sølepytter/grave kanaler/dammer osv. En viss mengde sand er selvsagt også en forutsetning for god sandkasselek, og sandbassengene må etterfylles ved behov.

**Anbefalt utstyr:** Hver klasse har 3-4 lange og 4-5 korte spader tilgjengelig, i tillegg til tilsvarende mengde spann av varierende størrelse. Ulike sandformer er et fint supplement.

Utstyret bør merkes, og oppbevares i egne sekker/kasser. Erfaringer fra skoler hvor utstyret er tilgjengelig for alle viser at store deler av utstyret forsvinner i løpet av kort tid. (Ved en skole lå det 1 spade igjen i utstyrskapet i oktober)

**Klatrestativ/husker ol.**

Erfaringer med fast utstyr som klatrestativ/husker m.m. er at disse brukes flittig. Hvis skolegården har lite andre muligheter for barna har en imidlertid sett at bruk lett kan skape negative sosiale situasjoner og konflikter i form av køståing/krangling om hvem sin tur det er. I en del tilfeller har barna blitt stående hele utetiden og ventet på tur uten å få slippe til. Lav voksenstetthet ute forsterker slike problematiske situasjoner. Hvis det er en viss bredde når det gjelder aktivitetsmuligheter varierer barna mer mellom aktivitetene, også bruk av faste installasjoner. Voksne som kan sette i gang alternative aktiviteter hjelper også i slike situasjoner.

- **Utstyr til turdag**

Turdager har blitt et fast innslag i 1.klassenes skolehverdag, noe som er svært positivt. Noen skoler har faste turområder som de i all hovedsak bruker, mens andre varierer mer. Har en faste steder, kan disse

tilrettelegges i form av å finne frem til gode klatretrær, fine steder å leke gjemsel ol., bygge hytter/leirplasser. Å oppdage nye tuområder gir på sin side nye muligheter for aktivitet. En del enkelt utstyr er uansett greit å ha med seg. Lange tau som kan bindes mellom trær (f.eks. et lavt nede og et høyere opp slik at barna kan holde seg i det ene og gå på det andre) /lage tau-disser/husker, klatre opp/ned små fjellvegger skaper lett en masse aktivitet. Tauene kan også brukes til hopping underveis eller kappdraing.

Å ha med forstørrelsesglass og plastposer/tomme filmbokser til å samle småting i synes også mange er kjekt. Dette kan gjøres strukturert eller mer uformelt alt etter som. Vi har gode erfaringer med å lage enkle aktivitetskort som f.eks. "finn fem ulike blad", "finn en rød, gul, grønn, brun ting", "finn fem ting som lukter forskjellig" osv. Løsning av oppgavene kan gjøres i grupper eller alene, og barna må bevege seg variert i ulikt terreng og variere bruk av sanser, alt etter oppgavene.

Andre enkle aktiviteter er blinkkastning av kongler/pinner på trestammer/andre mål, særlig gutter liker dette. Gutter liker også svært godt å lage seg "baser" og utstyre disse, leke riddere osv.

Vi har også ved en del anledninger laget mer strukturerte aktivitetsdager ute, med ulike poster som barna skal innom. Dette krever som regel flere voksne enn det antallet som er med 1. klasse på tur til vanlig, og mer forberedelse i forkant.

Kort om klær: Barn som fryser, er søkkvåte og dårlig kledd blir lett frustrerte og mistrives under turdager. Uansett hvor godt en informerer om påkledning, hender det at noen glemmer/allikevel ikke er tilstrekkelig godt kledd. Å ha noe ekstra regntøy/luer/votter tilgjengelig for klassen avhjelper situasjonen for disse barna.

**Anbefalt utstyr:** Hver klasse disponerer 3-4 lange tau som kan tas med på tur. Plastposer/filmbokser el. kan tas med til å samle ting i, eventuelt forstørrelsesglass. Aktivitetskort som ligger i plast kan enkelt lages og tilpasses det øvrige undervisningsopplegget.