

# Handledning till Samarbetsbanan på Söra



## Inledning

Att få en grupp att fungera bra tillsammans är väldigt viktigt och något som alla pedagoger ständigt arbetar med i den dagliga kontakten med sina elever. Naturskolans samarbetsbana på Söra hoppas vi ger er pedagoger ytterligare möjligheter att arbeta med gruppdynamiken i era klasser.

Vid de olika stationerna som bygger upp samarbetsbanan får eleverna i mindre grupper lösa olika former av uppgifter och problem tillsammans. De får även träna sin motorik, fysik och använda sin kreativitet samt inte minst, ha roligt tillsammans i naturen!

Den pedagogik som genomsyrar arbetet vid de olika stationerna på banan är upplevelsebaserad där eleverna lär in med hela kroppen tillsammans med andra. Vid arbetet på de olika stationerna kommer eleverna även komma i kontakt med de s.k. "vanliga" skolämnena fast på ett mer konkret och praktiskt sätt. Eleverna får då lära sig nya saker inom olika ämnen och kunskapsområden på ett annorlunda och lättsammare sätt.

Syftet med banan är att eleverna ska:

- utveckla självbilden och förmågan att kunna samarbeta och fungera bra i en grupp
- utveckla positiva relationer och vi-känsla i gruppen
- öka sin motivation och sitt engagemang för skolämnena då undervisningen flyttas ut och vävs in i utmaningar, klurigheter och spännande upplevelser
- se skolan som en plats där man kan göra spännande saker, samtidigt som man utvecklar sina förmågor och kunskaper inom olika ämnen
- utveckla den fysiska koordinationen och smidigheten
- ha roligt i skolan och tillsammans med andra

## **Respekt och trygghet = en lyckad dag!**

För att dagen på samarbetsbanan ska bli positiv för alla krävs att alla eleverna känner sig trygga och respekterade i sin grupp. För att kunna säkerställa detta krävs en vuxen ledare som känner eleverna i varje grupp. Det är också bra om pedagogerna har pratat om vikten av detta redan innan klassen kommer till Söra. Det är också viktigt att påtala riskerna om inte alla koncentrerar sig. För att övningarna på vissa av stationerna ska kunna genomföras på ett säkert sätt och för att alla ska våga prova krävs att eleverna i gruppen kan koncentrera sig och ta sig an uppgiften på allvar.

På vissa stationer finns ett tävlingsmoment som kan göra stationen roligare och öka motivationen, dock inte alltid. Ni som pedagoger måste själva avgöra vad som är lämpligt för respektive grupp. I en ny eller orolig grupp kan det t.ex. vara lämpligt att undvika tävlingsmomentet.

Många av övningarna innebär ganska mycket närkontakt mellan deltagarna. Det finns ofta elever som av olika skäl inte trivs i en roll där de behöver ha mycket kroppskontakt, bli lyfta eller så har de bara inte det självförtroende som krävs för att vara med på annat sätt i övningen. Då är det viktigt att den som är ledare för gruppen är lite förutseende och ger dessa personer andra uppdrag innan de blivit obekväma med situationen. Det finns många olika roller/uppdrag som ledaren kan fördela inom gruppen. Vissa elever kan få i uppdrag att ta emot de andra (alltså någon form av säkerhetskontrollant), de kan få i uppgift att ge gruppen goda råd eller leda gruppen från marken osv.

Slutligen, välj stationer som du som pedagog tror är lämpliga för den aktuella gruppen.

### **Reflektion**

För att eleverna ska få ut så mycket av dagen som möjligt måste tid ges till att reflektera över både sina egna och andras upplevelser och känslor i samband med övningarna. Vi rekommenderar därför att efter varje station lite kort diskutera gemensamma och enskilda upplevelser av övningen samt vilka problem som uppstod och hur de hade kunnat undvikas på något sätt. Längst bak i denna handledning finns förslag på lämpliga diskussionsfrågor.

### **Säkerhet**

Medföljande pedagog ansvarar för eleverna vid all användning av banan. I handledningen nedan finns en särskild rubrik med information angående säkerheten och eventuella risker för varje faststation.

## **Praktisk information**

Bokar banan gör du genom att kontakta Naturskolan (se våra kontaktuppgifter längst bak i dokumentet). De flesta stationer kräver ingen extra utrustning än det som finns på plats i skogen och då behöver ni bara handledningen som vi kan maila till er inför besöket. Vill ni däremot köra någon av de andra stationerna som kräver lite extra utrustning (rep, bollar mm) ställer vi ut en blå plastlåda med detta på farstukvisten inför besöket. Ni lägger sedan tillbaka utrustningen i lådan när ni är klara. Större saker som hör till banans stationer finns under den stora granen vid hinderbanan (se kartan i lådan).

Samarbetsbanan ligger i skogen vid det gamla elljusspåret på Söra. Närmaste och bästa parkeringen finns direkt till höger efter avfarten från Runtuna vägen. Där finns gott om plats och det är nära till samlingsplatsen som ligger ca 200 m från parkeringen. Där finns en stockring för ca 30 personer samt en plats för att ställa en grill eller liknande. Vill ni låna grillar, murrikkor eller annan utrustning från Naturskolan kontaktar ni oss i god tid innan så går det oftast att lösa. Det finns ingen toalett i anslutning till banan men det går att boka baracken uppe vid husen som har toalett. Vill ni det kontaktar ni Lokalbokningen på kommunen. De tar 450 kr per dag i hyra.

Vi är tacksamma om ni rapporterar till oss om något t.ex. går sönder, saknas eller har saboterats på banan.

## **Förslag på tillvägagångssätt**

Om flera grupper ska arbeta på banan samtidigt är ett spindelnätssystem ett bra upplägg. Då kan stockringen fungera som bas och grupperna utgår hela tiden från den när de går till respektive station. För att inte gruppen ska bli störd av någon annan grupp innan de är klara kan ni använda er av våra lappar med stationernas namn på som man då förvarar vid stockringen. Det innebär att varje grupp tar med sig lappen med namnet på den station de tänker arbeta vid när de går till stationen och sedan lägger tillbaka den vid de andra lapparna vid stockringen när de är klara. De mobila stationerna kan med fördel användas när grupper/elever väntar på varandra t.ex. vid dagens slut.

## **De olika stationerna**

### ***Fasta stationer***

Bildäcket  
Flätan  
Spindelnätet  
Stocken  
Gå på lina  
Hinderbanan

### ***Mobila stationer (Materialet som hör till stationen tas med till lämplig plats)***

Stupröret  
Fotbollen  
Presenningen  
Små kluringar & spel

## **FAST STATION**

### **DÄCKET (1 och 2)**

#### *Genomförande*

Gruppens uppgift är att trä däck(ett barn cykeldäck) över trädet och ner på marken. Ingen person i gruppen får nudda trädet. Däcket får inte nudda trädet.

#### *Handledning*

Se till att samtliga i gruppen är delaktiga i lösningen och att det finns en kommunikation. Det finns få regler om hur man får lösa problemet. Gruppen får klättra på varandra använda pinnar eller andra redskap. Det finns två träd och ett däck. Det högre trädet ska endast användas till elever i vuxenstorlek pga. skaderisken.

#### *Varianter*

Du som ledare kan försvåra för gruppen vid behov genom att till exempel säga att bara vissa personer eller bara högerhänder får röra däck eller göra vissa medlemmar blinda/döva. Ledaren kan också förbjuda lösningar som gruppen fort klurar ut. Anpassa svårigheten efter gruppens förmåga.

#### *Säkerhet och risker*

Alla måste koncentrera sig på övningen för att undvika att någon faller om de klättrar på varandra (gäller det högre trädet). Det är bra om någon vuxen kan vara beredd att ta emot om någon faller. Avbryt övningen om någon olämplig väljer att klättra eller om det ser riskabelt ut av någon anledning. Be de elever som klättrar på någon annan att ta av sig eventuella grova skor först. Det finns även ett bildäck till denna övning men eftersom det är så tungt ska det endast användas till grupper med stor fysisk kapacitet och mycket förstånd! Det stora bildäcket ligger lite gömt under den stora granen vid stationen.

## **FAST STATION**

### **FLÄTAN**

#### *Genomförande*

Gruppen ska med hjälp av plankorna, stenarna och stubbarna ta sig bort till stubben längst bort (med blå färg) och sedan ta sig tillbaka utan att en enda medlem går/trillar ner på marken. Gruppmedlemmarna får dela på sig och gå olika vägar, bara de passerar stubben längst bort på vägen. Man får inte hoppa mellan stubbarna/stenarna och plankorna får inte ligga an mot marken. Starten är markerad med blå snitsel.

#### *Handledning*

För att göra uppgiften ett snäpp svårare kan man instruera gruppen att de inte får prata utan måste kommunicera med händer och kroppen.

Efter övningen kan det passa att reflektera över hur det gick? Varför det blev så? Hur ska man kunna göra en förbättring? Och om gruppen vill kan man testa igen.

#### *Varianter*

Denna övning går att försvåra genom att gruppen inte får prata. Kan också förenklas genom att handledaren hjälper till både med tips och praktiskt.

#### *Säkerhet och risker*

Det är lätt att klämma fingrarna när man lägger ut plankorna om någon kliver på plankan innan den som lägger ut plankan är klar. Om man släpper plankan mot stockarna får man förstås se upp så att inte någon får den på sig. Sen finns det självklar en viss risk att någon faller. Undvik övningen om plankorna eller stubbarna är blöta och hala.

## FAST STATION

### SPINDELNÄTET

#### *Genomförande*

Gruppen står på ena sidan av nätet och ska sedan ta sig igenom nätet till andra sidan. Denna övning måste anpassas till gruppens storlek och nivå. Det vanliga är att några hål som är för lätta är låsta (dvs. får ej användas) och att övriga hål bara får användas en gång samt att ingen får nudda nätet för då kommer spindeln och äter er. Se nedan för tips på fler varianter.

#### *Handledning*

Denna station kan vara svår för alla grupper vilken nivå man än befinner sig på. En viktig sak att tänka på är att vilken grupp man än har är att alla ska vara delaktiga i muntliga lösningar samt det fysiska arbetet. Uppmana alla att delta och försök anpassa aktiviteten efter gruppens nivå och ålder.

Som ledare på denna station är man i bakgrunden och iakttar och kommer med kommentarer ifall gruppen frångår sin plan eller några hamnar i bakgrunden och av något skäl inte deltar. Om detta händer försök styra in dem genom att säga t.ex. kom och ta emot här eller pausa när det går jättedåligt och gå igenom vikten av att alla ska vara med. Om det är någon elev som av något skäl inte kan ta sig eller med hjälp av de andra i gruppen kan föras genom något av hålen kan den få i uppgift att t.ex. ta emot på andra sidan.

Utifrån observationerna kan man efter övningen reflektera lägga en stund för reflektion. Vad hände? Vad hände inte? För fler frågor se reflektionsguiden.

#### *Varianter*

Samla gruppen på en sida, gå igenom syftet. Med barn på en ålder 7-10 kanske syftet är att de ska lära sig respektera alla, låta alla vara med och öka självförtroendet. Man lägger alltså vikt vid att alla ska delta både muntligt och fysiskt. Gruppen vinner - inte individen. För att det inte ska bli för farligt kan man bestämma att ni bara använder er av de nedre hålen eller att några hål får användas två gånger.

För att göra det svårare kan du bestämma att de nedre hålen inte får användas. Eleverna kan också få i uppgift att klättra över nätet en och en till andra sidan.

#### *Säkerhet och risker*

Risk att någon faller/tappas i marken. Tipsa deltagarna om att använda de lägre hålen först och att de ska hjälpa varandra.

## **FAST STATION**

### **STOCKEN**

#### *Genomförande*

Gruppen ska stå på en stock och ska sedan efter instruktioner ordna sig i en viss ordning utan att någon nuddar marken. Här kan man vara i helklass, antingen alla på en stock eller så använder man bägge. Ju trängre det är desto svårare blir det.

#### *Handledning*

Tänk igenom syftet med övningen och välj upplägget efter detta. Dessa övningar kan genomföras av alla:

- Ställ er i alfabetisk ordning efter förnamn A-Ö
- Ställ er i ordning utifrån efternamn
- Ställ er i efter vilken månad ni är födda i
- Färg på kläderna (Ljus till mörkast)

OBS! Undvik personliga frågor som är relaterade till utseende, längd, skostorlek m.m. speciellt då en ny grupp ska bildas.

#### *Varianter*

Bilda två led på var sida av stocken. En och en av eleverna från respektive sida ska nu samtidigt ta sig över till andra sidan och således mötas på mitten för att sedan sluta på motsatt sida (för äldre grupper).

#### *Säkerhet och risker*

Risken finns att någon halkar och slår sig. Använd inte stocken när den är blöt och hal.



## **FAST STATION**

### **GÅ PÅ LINA**

#### *Genomförande*

Gruppen ska gå på lina från punkt A (märkt med blåsnitsel) till punkt B (märkt med röd snitsel). På mitten finns ett träd som delmål och stöd. Det finns även två lösa pinnar som kan användas vid behov, en eller bägge. Dessa står under den stora granen vid hinderbanan. Annars försvinner pinnarna tyvärr.

#### *Handledning*

Samarbetet i denna övning är extremt viktigt för att överhuvudtaget klara av övningen. Hjälp en svag grupp när de diskuterar för att de ska komma fram till en bra plan. En stark grupp med hög tolerans kan få friare tyglar. Ibland kan målet vara att gruppen ska köra fast för att sedan lösa problemet. Ett tips när gruppen kör fast är att ge dem en eller två pinnar. Dessa används bäst som stöd i marken. Trillar någon på en sträcka får han/hon börja vid det träd längst fram på banan som någon i gruppen har passerat.

#### *Varianter*

För en ny grupp som aldrig tidigare jobbat ihop bör övningen göras så lätt som möjligt, då kan det vara svårt nog att behöva ta i varandra.

För en välutvecklad grupp där problem löses snabbt och sammanhållningen är god kan man försvåra övningen genom att en eller flera kan vara blinda som guidas fram på en lina. Detta kan göra det hela lite svårare och få den mest utvecklade gruppen på fall.

#### *Säkerhet och risker*

Risk att någon faller. Använd eventuellt en eller två pinnar som stöd eller låt deltagarna hålla en person på marken i handen. OBS! När man trillar måste man släppa taget om de andra annars faller alla och det finns risk att någon skadar sig. Tänk på att linan blir mycket hal vid blött väder.

## **FAST STATION**

### **HINDERBANAN**

#### *Genomförande*

Gruppen ska ta sig igenom en hinderbana med olika typer av hinder. Hela gruppen ska igenom den.

#### *Handledning*

Hinderbanan går ut på att eleverna ska ta sig igenom hela banan i en sammanhållen grupp utan att nudda mark. Ingen deltagare ska alltså börja på nästa delmoment innan alla andra klarat av momentet innan. Istället ska gruppmedlemmarna hjälpa varandra så att alla tar sig runt banan.

Starten på hinderbanan är ca 5 meter framför stora stenen med repet. Eleverna ska först ta sig till stora stenen genom att kliva på stenarna utan mossor. Det finns några vedklampor vid starten som eleverna får ta med sig och använda till att gå på förutom stenarna. Sedan följer de banan runt tills de kommer till sista stenen som eleverna ska klättra över och sen är de i mål. Viktigt här är att ta det lugnt vid lianen. Det finns sten på marken under som eleverna helst inte ska trilla på. De får absolut inte klättra upp i lianen.

#### *Varianter*

Lägga till föremål som ska med genom banan utan att tappas. Några kan vara blinda. Man kan göra det två och två utan att släppa taget om varandra. Inte nudda mark. Tänk dock på att inte göra det för svårt för eleverna, välj hellre för lätt än för svårt och anpassa övningen efter de olika elevernas förmåga.

#### *Säkerhet och risker*

Risk för fall. Använd inte banan om stockarna/brädorna är blöta och hala. Se också upp med den stora stenen. Om man slinter med foten när man klättrar finns risk att man ramlar ner rakt på stenen.

## MOBIL STATION

### STUPRÖRET

#### *Genomförande*

Gruppen ska förflytta en eller flera bollar från punkt A till punkt B med hjälp av stuprörssektioner. Bollen/bollarna får inte nudda marken under förflyttning.

#### *Handledning*

Se till att alla i gruppen blir delaktiga.

#### *Varianter*

För att försvåra denna övning kan man använda sig av fler bollar och stuprörssektioner.

#### *Säkerhet och risker*

Stuprören är tejpade för att ingen ska skära sig. Kolla att tejpens sitter kvar så att de inte är vassa.

## MOBIL STATION

### FOTBOLLEN

*Bind ett rep mellan två träd på lagom höjd (ca 100 cm)*

#### *Genomförande*

Alla i gruppen ska vidröra ett föremål (t.ex. en fotboll) samtidigt som gruppen ska under en ribba eller ett rep och utan att nudda ribban/repet släppa föremålet.

#### *Handledning*

Det här är en relativt enkel och rolig övning så det är lätt att få alla att delta. Övningen kan också gå fort att genomföra så tänk på att ha olika varianter på lager för att förlänga den.

Syftet med övningen är att eleverna ska lösa problemet tillsammans. Fråga efter att de klarat övningen om de skulle ha kunnat lösa problemet på ett smidigare eller lättare sätt. Tänk på att anpassa problemet efter storlek och ålder, den är lätt att förstå men vuxna kan ha svårt att gå under samma höjd som barn.

#### *Varianter*

Olika varianter på denna övning skulle kunna vara att man byter kroppsdel att nudda föremålet med eller att man lägger till ett föremål. Var kreativ; men tänk på att det inte får bli omöjligt beroende på vad du har för grupp. Man kan också sänka repet för att ge gruppen en större utmaning.

#### *Säkerhet och risker*

Liten.

## **MOBIL STATION**

### **PRESENNINGEN**

#### **Genomförande**

Gruppen ska ställa sig på en presenning vald utefter gruppens storlek eller relation i gruppen, och ska sedan vända presenningen så att gruppen står på andra sidan utan att de får nudda marken. Gruppen kan också få i uppgift att vika presenningen så många gånger som möjligt utan att någon nuddar marken.

#### **Handledning**

Du som handledare ska se till att välja rätt storlek på presenningen och allt går rätt till och att ingen fuskar.

#### **Varianter**

Det finns 3 olika presenningar som man kan välja på utifrån gruppens antal och hur väl utvecklad gruppen är. Den lilla presenningen gör det svårare då man måste stå på en mindre presenning medan den största presenningen är lättast att genomföra.

## **MOBILSTATION**

### **SMÅKLURINGAR OCH SPEL**

Denna station består av en liten tygpåse med ett antal olika små klurigheter och spel som ligger i den blålådan. De kan göras individuellt eller i små grupper. Kluringarna/spelen kan sättas i händerna på eleverna när de sitter och väntar eller så kan de användas till de elever som av olika skäl inte kan vara med på de andra stationerna. OBS: Var noga med att inga delar försvinner!

#### **Tangram**

Bygg olika former med hjälp av de sju bitarna. Bilder på formerna, facit samt själva träbitarna finns i den blåpåsen i den blå plastlådan.

#### **Pyramiderna (lila kulor)**

Bilda en pyramid med hjälp av sex pinnar med träkulor. Det gäller att veta hur man ska sätta ihop pinnarna på rätt sätt för att kunna bilda en pyramid.

#### **Pyramiderna (träbitar)**

Bilda en pyramid av bitarna. Det finns två pyramider med träbitar, en med två delar och en med fyra delar. Den med 4 delar är svårare än den med två delar men de sätts ihop på samma sätt.

#### **Hon & han**

Flytta över den ena figuren, så att båda kommer på samma ögla.

#### **Kulflytt**

Flytta ihop kulorna till samma ögla och sedan tillbaka till varsin igen.

#### **Kuben**

Bygg en kub av bitarna, gärna i lådan. Kuben består av sju bitar/delar.

#### **Ormen**

Forma ormen till en kub.

#### **Spelet med 13-bitar**

Lägg alla bitarna i asken. Se instruktionslappen för information om olika spel.

## REFLEKTION

En viktig del i äventyrspedagogik är att reflektera och delge varandra upplevelser av övningarna. Här är en handledning i hur man kan gå till väga när det blir dags för detta. Syftet är att eleverna ska utvecklas som individer, men även som grupp.

För att kunna diskutera hur eleverna upplevde de olika övningarna måste eleverna våga berätta och dela med sig av vad de gjorde, tyckte och lärde sig.

Förslag på frågor att diskutera/reflektera över:

### **Ledare**

Hur många ledare hade gruppen och hur många hade man behövt? Hade en annan "ledarstruktur" eventuellt lett till ett annat, bättre resultat?

### **Gruppanda**

Vad är det? Hur uppkommer en viss anda i en grupp?

### **Påtryckning från kamraterna**

Negativ eller positiv inverkan?

### **Effektivitet**

Vad är det? När har man i gruppen upplevt att samarbetet löpt effektivt?

### **Tävlande**

Med sig själv, med andra? Rekord.

### **Arrangemang**

Gruppindelning, regler, säkerhet, tidsbegränsning.

### **Könsroller**

Vilka könsroller blev synliga under aktiviteten? Hur verkade de på händelseförloppet?

### **Generaliseringar**

Har dessa konstgjorda problem någonting med verkligheten att göra?

### **Fysisk och psykisk rädsla**

Rädsla för att misslyckas och att bli betraktad som löjlig.

### **Glädje - belåtenhet**

När och hur uppstår en känsla av tillfredställelse och glädje i en samarbetsituation?