

Her er et forslag til et aktivitetsprogram som går over 7 uker, med 4 samlinger som skal hjelpe foreldrene og elevene i klassen til å bli bedre kjent med hverandre. Programmet inneholder både innendørs- og utendørsaktiviteter, og hver samling har ulike ansvarlige grupper av foreldre for å sørge for en variert og engasjerende opplevelse. Dager, tidspunkter og aktiviteter kan selvfølgelig endres etter behov. Dette er et eksempel, og på slutten av dokumentet finner du to andre forslag til aktiviteter som kan brukes.

- **Varighet:** 7 uker
- **Hyppighet:** 4 samlinger (mandag-torsdag)
- **Mål:** Å styrke samholdet mellom foreldre og elever i klassen

### Gruppeinndeling og ansvar

En person tar på seg ansvaret med å sette opp grupper som er ansvarlige for hvert arrangement. Her kan man dele elevene i 4 grupper, og gi ansvaret av de ulike samlingene til foreldrene i hver gruppe. Hver gruppe tar så ansvar for å opprette sitt arrangement, med navn, dato, tidspunkt og aktivitet, fortrinnsvis i Spond. Pass på å ruller på dagene, slik at det er større sannsynlighet for at alle kan bli med mest mulig. Husk også å skriv at søsken kan være med dersom det gjør at man kan bli med på samlingene.

Gruppene har ansvaret for å gjennomføre en samling hver. Gruppene må koordinere seg på forhånd for å sikre at alle oppgaver og materialer er på plass.

- **Gruppe 1:**
- **Gruppe 2:**
- **Gruppe 3:**
- **Gruppe 4:**

### Anbefalinger for gjennomføring

- Hver gruppe bør ha et møte eller en samtale i forkant for å planlegge detaljene for sin samling.
- Gruppen er ansvarlig for å opprette sitt arrangement og legge ut aktuell informasjon om samlingen. Gi tydelig informasjon om det er ønskelig at noen tar med noe, som kaffe, brettspill, kveldspakken, kake etc.
- Under samlingene har gruppen ansvar for å inkludere både foreldre og elever i alle aktiviteter for å maksimere sosial interaksjon og inkludering.

## Samling 1: Introduksjon og bli-kjent leker

- **Dag:** Mandag, uke 1
- **Tid:** 19:00 - 20:30
- **Sted:** Klasserommet eller skolens kantine. Avtal med lærer om lån av rommet
- **Utstyr:**
- **Aktiviteter:**
  - Velkomst og introduksjon av programmet og samlingene videre
  - En kort presentasjon av hver familie (f.eks. favorittaktivitet, hobbyer)
  - Bli kjent-leker
    1. To sannheter og en løgn

Del inn i grupper (ca 5-8 i hver gruppe) og la deltakerne sitte rundt et bord hvor de kan se hverandre. Hver deltaker skal si to sanne ting om seg selv og en løgn/fleip. Fleipen skal være realistisk og ikke overdreven. Resten av gruppen må gjette hvilken som er løgnen.
    2. Speed Friending

Stå i to sirkler, en indre og en yte. Foreldre og elever står ansikt til ansikt, og hver deltaker har ett halvt/helt minutt til å introdusere seg selv og snakke med personen foran seg før de roterer til neste. Dette gir alle en mulighet til å bli kjent med flere personer på kort tid.
    3. Buzz

Deltakerne står i en sirkel og begynner å telle høyt, én etter én. Hver gang noen kommer til et tall som enten er delelig med 7 eller inneholder tallet 7 (som 7, 14, 17, 21, 27 osv.), må de si «Buzz» i stede for tallet. Hvis noen sier tallet i stede for «Buzz», er de ute, og leken fortsetter. Denne leken krever konsentrasjon og er en morsom utfordring som kan lede til mye latter.
- **Ansvarlig gruppe:** Foreldre fra gruppe 1

## Samling 2: Slåballkamp – Foreldre mot elever

- **Dag:** Onsdag, uke 3
- **Tid:** 18:30 - 20:00
- **Sted:** Skolegården eller nærliggende park
- **Utstyr:** Slåballsett, kaffe, og frukt (om ønskelig)
- **Aktiviteter:**
  - Oppvarming: Felles tråder

I dette spillet skal gruppen lære ulike ting om hverandre, og se hva man har til felles. Still alle opp på en bane/åpen plass, og les opp ulike fakta. De som kan svare ja, går ett skritt fram. Dette er ikke noe mål om å komme lengst (ingen vinner i spillet), men det handler om å lære ulike ting om hverandre. Fakta kan for eksempel være: - Jeg har en lillebror - Jeg heier på Liverpool -Jeg kan stå på snowboard -Jeg spiller håndball - Min familie har en Tesla - Vi har hund - Jeg har brukket noe - Jeg liker ikke sjokolade - Mine foreldre bor i samme hus - Jeg har vært i USA - Jeg er enebarn - Jeg synes mango er bedre enn vannmelon - Jeg spiller Fortnite etc.

- Slåballkamp mellom foreldre og elever

Bli enige om reglene for spillet og sett i gang!

- Enkel servering av frukt og drikke. Alle tar med litt til felleskapet (helt enkelt, som oppkuttet eple, en mugge med saft, en kaffekanne)

- **Ansvarlig gruppe:** Foreldre fra gruppe 2

## Samling 3: Kreativ kveld inne

- **Dag:** Tirsdag, uke 5
- **Tid:** 18:00 - 20:30
- **Sted:** Klasserommet. Avtal med lærer om lån av rommet og tilkobling til skjerm
- **Utstyr:** PC og tilkoblingskabel. Papir og penner/blyanter
- **Aktiviteter:**

- Felles Kahoot, laget av KFU

Kontaktpersonen i klassen får Kahoot informasjon av KFU og kobler opp på storskjerm. Noen må ha med en PC.

- Collaborative Mural / Felles kunstverk

- Del gruppen inn i mindre grupper (bland foreldre og elever)
- Start med å velge noen bilde eller motiv som vil fungere godt når det deles opp i biter (du finner forslag på KFU sin hjemme side). De må skrives ut. Dette kan være noe abstrakt, et landskap, et kjent kunstverk, eller noe enkelt og fargerikt.
- Del bildet inn i like store ruter (en for hver deltaker). For eksempel, hvis du har 16 deltakere i en gruppe, deler du bildet inn i 16 like store firkanter. Hver firkant representerer en bit av det større bildet.
- Gi hver deltaker en bit av bildet. Deltakerne skal ikke se det originale bildet eller hvordan de andre bitene ser ut. De får kun sin egen del å jobbe med.
- Hver deltaker skal nå tegne eller male sin bit på et separat ark, i samme proporsjoner som den utdelte biten. De skal prøve å matche farger og former så godt de kan, basert på det de ser på sin bit, men uten å vite hvordan helheten ser ut.

- Når alle deltakerne er ferdige med sine biter, samler du dem sammen og setter dem opp på en vegg eller et bord i riktig rekkefølge, slik at det større bildet kommer til syne.
  - Avdekk det ferdige kunstverket for gruppen. Dette er ofte et morsomt øyeblikk da deltakerne ser hvordan deres individuelle bidrag passer inn i den større sammenhengen.
- **Ansvarlig gruppe:** Foreldre fra gruppe 3

## Samling 4: Friluftskveld

- **Dag:** Torsdag, uke 7
- **Tid:** 18:30 - 20:00
- **Sted:** Nærliggende park, skog, strand, skolegård, gapahuk eller friluftsområde
- **Utstyr:** Tau, Kritt, Basketballer o.l. Enkel servering som kaffe, pølser, marshmallows, kake, kjeks om ønskelig
- **Aktiviteter:**
  - Lek og moro (velg forslag herfra)
    - Hoppetau: Man tenker kanskje at hoppetau er for de minste, men om du har et langt tau og to som sveiver, kan man få det mye gøy, selv sammen med tenåringer. Still for eksempel deltakerne på en rekke, første mann hopper inn og hopper to hopp før den hopper ut, og på samme tid skal neste i rekken hoppe inn og hoppe to hopp. De som ikke klarer det på tiden, feller tauet, eller hopper for lenge, er ute.
    - Kritt-stafett: kritt kan også være gøy for alle aldre! Prøv en stafett: Del gruppen inn i lag. Marker ett område hvor man tegner, og ett område hvor man venter på tur til å løpe og tegne. Regler: Krittet er stafett-pinnen, og når man får krittet må man løpe og tegne noe bestemt (f.eks et menneske eller en del av et bilde) og deretter løpe tilbake og bytte med neste lagkamerat. Alle på laget må springe og bidra på tegningen før laget er ferdig. Vinner kåres på tid og beste tegning. Se forslag til flere kritt-leker nederst i dokumentet
    - Basket: Det fins noen kjekke basket leker for alle aldre. Se nederst i dokumentet for forklaring på to spill
    - Kanonball
    - Frisbee
  - Bål-prat og oppsummering av programmet
    - Samling rundt et bål (hvis mulig) for å oppsummere programmet, dele opplevelser, og snakke om veien videre for å holde på det gode samarbeidet
    - Mulighet for å grille pølser eller marshmallows.
- **Ansvarlig gruppe:** Foreldre fra gruppe 5

---

Nedenfor finner du flere kritt aktiviteter, samt forklaring på to basketball-spill.



# Kritt aktiviteter

- Kritt-stafett
  - Del gruppen inn i lag. Marker ett område hvor man tegner, og ett område hvor man venter på tur til å løpe og tegne.
  - Regler: Krittet er stafett-pinnen, og når man får krittet må man løpe og tegne noe bestemt (f.eks et menneske eller en del av et bilde) og deretter løpe tilbake og bytte med neste lagkamerat. Alle på laget må springe og bidra på tegningen før laget er ferdig. Vinner kåres på tid og beste tegning.
- Skyggetegning
  - Del i grupper, hvor noen står og lager morsomme skygger med kroppen, mens en/noen andre tegner rundt skyggen med kritt. Deretter bytte de roller.
  - Man kan ha dommer og velge den mest kreative eller morsomme skyggetegningen, men det er ikke nødvendig.
- Kritt-tegning konkurranse
  - Del gruppen inn i lag og gi hver gruppe et område på bakken hvor de kan tegne.
  - Gi dem et tema de skal tegne (f.eks. dyr, natur, romvesener) og sett en tidsbegrensning
  - En dommer eller barna selv kan avgjøre hvilken tegning som er best
- Tre på rad (Tic Tac Toe)
  - Tegn flere tre på rad-brett på bakken.
  - Barna kan bruke forskjellige farger eller symboler som X og O for å spille, eller bruk steiner og kvister.



# Basketball leker

## Diamond

**Mål:** Målet med spillet er å eliminere motstanderne ved å treffe kurven raskere enn dem

**Spillerantall:** Spillet kan spilles med tre eller flere spillere.

**Utstyr:** 2 basketballer og en basketball kurv

### Grunnleggende regler:

#### 1. Starten

- Deltakerne stiller seg opp på en rekke ved en bestemt linje (avhengig av nivå på spillere, kan også ha en nærme for barna og en lengre vekk for de voksne), rundt straffelinjen.
- De to forreste i køen har hver sin ball.
- Den fremste spilleren (Spiller 1), starter spillet ved å skyte.
  - Dersom Spiller 1 treffer, skal hen forte seg å hente ballen og gi til neste man i rekken (som er Spiller nr. 3 fra start)
  - Dersom Spiller 1 bommer, må hen løpe og ta ballen og stoppe akkurat der hen plukker ballen opp. Derfra skal hen skyte igjen, og slik fortsetter det helt til hen treffer, og gir ballen videre til Spiller 3. MEN dersom Spiller 2 scorer før Spiller 1, er Spiller 1 ute av spillet
- Med det samme Spiller 1 har kastet, kan Spiller 2 begynne. Målet til Spiller 2 er å score før Spiller 1, slik at Spiller 1 er ute, og å ikke la Spiller 3 score før seg selv: da er Spiller 2 ute
- Slik fortsetter det: for å slå ut en spiller, må man score før spilleren foran seg, og for å unngå å bli slått ut, må man score før spilleren bak seg
- Etter man har kastet, om man ikke er slått ut, stiller man seg bakerst i køen

#### 2. Tempo, eliminering og vinner

- Spillet spilles i et meget rask tempo, og det gjelder å være rask med å skyte og hente ballen.
- Hvis spiller bak seg treffer et skudd før første spilleren gjør det, blir den første spilleren eliminert
- Når en spiller blir eliminert, stopper man, gir ballene til de to neste i rekken, og starter på nytt.
- Spillet fortsetter til det kun er én spiller igjen, som er vinneren

# 21

**Mål:** Målet med spillet er å være den første spilleren som når nøyaktig 21 poeng.

**Utstyr:** 1 basketball, 1 basketkurv

**Spillerantall:** Spillet kan spilles med to eller flere spillere.

## Grunnleggende regler:

### 1. Spillet

- Deltakerne står på rekke bakover ved straffelinjen (eller tilpasset alder og ferdigheter)
- Første i rekka begynner spillet ved å skyte
  - Treffer Spiller 1, får hen 1 poeng (fordi det er startskuddet), og tar ballen tilbake til straffemerket og skyter igjen. Treffer hen enda en gang, får hen 2 poeng. Fortsetter slik til hen bommer.
  - Bommer Spiller 1 (eller når hen til slutt bommer), skal neste person i rekken (Spiller 2) løpe og ta ballen, stoppe akkurat der hen plukker den opp, og skyter på mål derfra.
  - -----
  - Treffer Spiller 2 fra der hen plukker opp ballen, skal hen også ta ballen til straffemerket, skyte igjen (2 poeng dersom mål), og fortsetter til hen bommer. Når hen bommer derfra, skal Spiller 3 i rekken løpe og ta ballen så fort som mulig, og skyte på mål derfra.
  - Bommer Spiller 2 fra der hen plukker opp ballen, skal (som når hen bommer fra straffemerket) Spiller 3 i rekken løpe og ta ballen, stoppe akkurat der hen plukker den opp, og skyte på mål derfra
  - -----
  - Slik fortsetter spillet: man skyter ballen fra der man plukker den opp, om man scorer får man skyte fra straffemerket og får skyte fra der om og om igjen helt til man bommer, og så er det neste sin tur, helt til noen får nøyaktig 21 poeng.
  - Spillerne går hele tiden bakerst i køen etter ferdig tur, og fortsetter å telle poeng i neste runde osv.

### 2. Poengsystem

- Hvert vellykket skudd (mål) fra straffemerket gir 2 poeng (bortsett fra startskuddet, som er 1 poeng)
- Hvert vellykket skudd (mål) fra alle andre steder gir 1 poeng
- Dersom man kaster mot kurven, og bommer både på kurv, plate og nett, nullstilles poengene til den spilleren.

### 3. Poenggrense

- Hvis en spiller når nøyaktig 21 poeng, vinner de spillet.
- Hvis en spiller går over 21 poeng, blir poengsummen deres redusert til 15, og de fortsetter spillet fra der.

### 4. Vinnende skudd

- For å vinne spillet må en spiller treffe et nøyaktig skudd som gir dem nøyaktig 21 poeng. Hvis de går over, blir poengsummen deres redusert til 15 igjen, som nevnt tidligere.