	PÅ SYKKELTUR SAMMEN
Mål	• Bruke enkle ord og uttrykk for å beskrive steder og opplevelser. • Øve på å samarbeide og kommunisere underveis i en aktivitet. • Oppleve mestring og glede gjennom fysisk aktivitet og utforsking.
Materialer	• Planlegg en trygg og fin rute med stopp underveis (f.eks. park, utsiktspunkt, bakeri, gård, bibliotek). • Sjekk at alle har tilgang til sykkel og hjelm. Undersøk mulighet for lån fra sykkelverksted, frivilligsentral eller kommune. • Ta med litt frukt, vann, godteri og tepper til piknik. • Lag en enkel ordliste med ord som: sykkel, hjelm, sving, bakke, pause, utsikt, benk, vann, osv. • Øv på relevante fraser før turen: «Skal vi ta en pause?», «Se der!», «Jeg er sliten», «Dette er fint!»
Forberedelser	Opptil 1 time
Beskrivelse	• Start med en kort samling: Gå gjennom ruten og sikkerhet. • Del ut kart eller bilder av stoppestedene hvis mulig. • Sykle sammen i rolig tempo med pauser underveis. • Ved hvert stopp: Snakk sammen! Hva ser dere? Hva heter dette stedet? • Ta bilder underveis – både av steder og deltakere (med samtykke).
Variasjoner	• **Enklere**: Kortere rute, færre stopp, mer fokus på piknik og samtale. • **Vanskeligere**: Deltakerne får ansvar for å forklare veien eller fortelle om et stoppested. • **Utvidet**: Lag en liten "oppdagelsesjakt" med bilder deltakerne skal finne underveis. • **Språkoppgave**: Etter turen lager deltakerne en liten presentasjon eller plakat med bilder og ord fra turen.
Avslutning	
Tips	• Vær fleksibel – juster tempo og rute etter gruppas behov.

	• Bruk turen som en naturlig arena for samtale og ordlæring. • Still spørsmål underveis: «Hva ser du?», «Hva heter dette?», «Liker du dette stedet?» • Del bildene etterpå – bruk dem i undervisningen til å mimre, skrive eller snakke. • Husk: Det viktigste er opplevelsen og fellesskapet – ikke språklig perfeksjon.
Antall deltakere	SMÅ GRUPPER STORE GRUPPER
Byggesteiner	Kropp, bevegelse og sanser Teamarbeid og styrking
Type aktivitet	Teambuilding Ut av klasserommet
Varighet	> 60 min