

NATUR- OG UDELIV I IDRÆT

Lærervejledning til friluftsliv i folkeskolens
afgangsprøve i idræt

INDHOLDSFORTEGNELSE

INTRODUKTION	03
GENERELT: NATUR- OG UDELIV I AFGANGSPRØVEN I IDRÆT	04
Indholdsområder	04
Undervisningsbeskrivelse og temaer	04
Praktisk gennemførelse	05
TEMA: IDRÆT OG SAMARBEJDE - GENNEM ADVENTURE RACE	10
Idrætsfaglig viden	10
Praktisk gennemførelse	10
Forslag til samtale- og diskussionspunkter	13
Forslag til tekstopgivelse	14
Disposition til temaet Idræt og samarbejde	15
TEMA: IDRÆT OG BALANCE, SAMMEN OG ALENE- GENNEM KANOSEJLADS	17
Idrætsfaglig viden	17
Praktisk gennemførelse	19
Forslag til samtale- og diskussionspunkter	20
Forslag til tekstopgivelse	21
Disposition til Idræt og balance – sammen og alene	22
LITTERATUR TIL INSPIRATION	24
Friluftsliv i undervisningen	25

KOLOFON LÆRERVEJLEDNING

Udgivet af Friluftsrådet 2018.
Støttet med Udlodningsmidler til Friluftsliv.

Forfatter: Tina Noregren og Mikkel Rygaard Pedersen
Redaktion: Jakob Arendrup Nielsen og Thomas Piaster
Grafisk Layout: Kindly.dk
Fotos: Colourbox.com
Tegnede illustrationer: Søren Schjøth Essendrop

Findes på www.friluftsliviskolen.dk



INTRODUKTION

Natur- og udeliv er en obligatorisk del af undervisningen i idræt fra 6. til 9. klasse. Bevægelse i naturen står også som et centralt element af formålet med Idrætsundervisningen i grundskolen, som det ses beskrevet i vejledningen til Prøven i idræt:

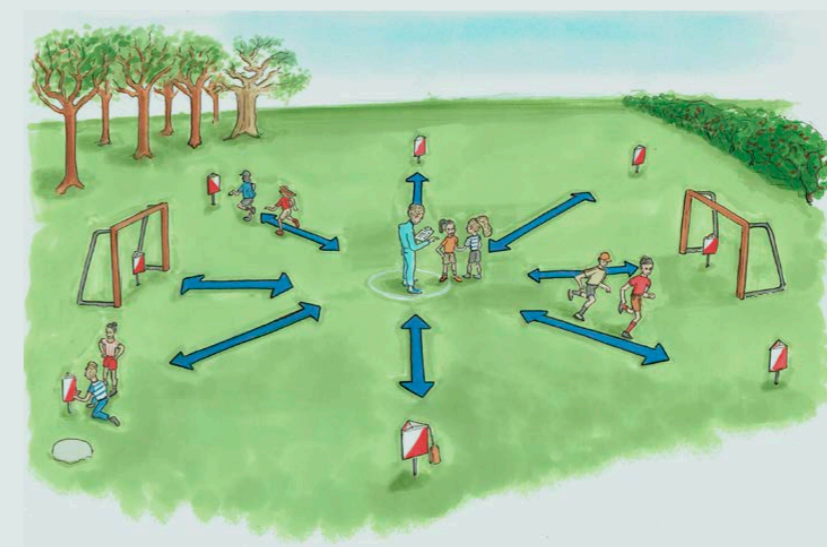
”Eleverne skal i faget idræt udvikle kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer. De skal opnå kendskab til alsidig idrætskultur og udvikle lyst til bevægelse. Idrætsfaget skal give eleverne erfaring med og indsigt i idrættens betydning for sundhed og trivsel samt i samspillet mellem samfund og idrætskultur. Eleverne skal gennem alsidig idrætspraksis have mulighed for at opleve glæde ved og lyst til at udøve idræt og udvikle forudsætninger for at forstå betydningen af livslang fysisk udfoldelse i samspil med natur, kultur og det samfund og den verden, de er en del af.”

Af hensyn til den praktiske planlægning af prøven i idræt er det dog frivilligt, om læreren vil inddrage natur- og udeliv til afgangsprø-

ven, og kun få idrætslærere har indtil videre opgivet natur- og udeliv til afgangsprøven. Bl.a. viste en større undersøgelse af Syddansk Universitet og University College Lillebælt, at kun 2 % af de adspurgte idrætslærere, i sommeren 2015 opgav natur- og udeliv til afgangsprøven. Det mener Friluftsrådet, er en ærgerlig tendens, da fravælgelsen af indholdsområdet natur- og udeliv højst sandsynligt vil smitte af på undervisningens fokus i udskolingen.

Denne vejledning bestræber sig derfor på at vise, hvordan natur- og udeliv kan inddrages til afgangsprøven i idræt. Gennem to temaer præsenteres idrætsfaglig viden, forslag til samtale og diskussionspunkter, konkrete eksempler på dispositioner, praksisprogrammer og litteratur.

Materialet er udviklet i forbindelse med Friluftsrådets indsats for friluftsliv i skolen og kan fx anvendes i sammenhæng med Friluftsrådets øvrige undervisningsmaterialer på www.friluftsliviskolen.dk.



GENERELT: NATUR- OG UDELIV I AFGANGSPRØVEN I IDRÆT

Dette afsnit baserer sig på den nyeste vejledning (2016) til prøven i idræt. Se denne vejledning for detaljeret gennemgang af krav og beskrivelse af prøvens forløb.

Indholdsområder

Til afgangsprøven trækker eleverne i grupper i alt to indholdsområder fra puljerne A og B. Når man som lærer vælger at opgive indholdsområdet natur- og udeliv i lodtrækningen til afgangsprøve i idræt, placeres indholdsområdet i pulje B:

Pulje A

Redskabsaktiviteter

Dans og udtryk

Kropsbasis

Pulje B

Boldbasis og boldspil

Løb, spring og kast

Fysisk træning

Natur- og udeliv

Indholdsområderne kan med fordel trækkes forud for udtrækkets offentliggørelse, dermed får eleverne bedre tid til vejledning, udarbejdelse af dispositioner og træning af praksisprogrammer. Der kan tidligst trækkes 1. april og senest fem skoledage før de skriftlige prøver begynder.

Undervisningsbeskrivelse og temaer

Inddrages natur- og udeliv som indholdsområde til afgangsprøven, skal dette også være beskrevet i undervisningsbeskrivelsen. Undervisningsbeskrivelsen er med til at give eleverne og censor et overblik over indhold og fokus i undervisningsforløbene. Den skal derfor også være overskuelig og nem at læse i forhold til Forløbsbeskrivelser, kompetenceområder, kompetencemål, Fælles Mål, Læringsmål og litteraturhenvisninger.

Hvis en elev/ gruppe har trukket natur- og udeliv fra pulje B, kan det være i kombination med tre andre indholdsområder, som eleverne skal tage udgangspunkt i til prøven:

- 1 Redskabsaktiviteter + Natur- og udeliv
- 2 Dans og udtryk + Natur- og udeliv
- 3 Kropsbasis + Natur- og udeliv

Læreren skal udvælge mindst tre temaer fra undervisningen i 8.-9.klasse og eleverne kan så vælge et af dem eller deres helt eget. Efter trækning af indholdsområder vælger eleverne tema og udarbejder, med vejledning fra læreren, en disposition for prøven indeholdende et praksisprogram. Har eleverne trukket natur- og udeliv, skal de altså inddrage praktiske øvelser og litteratur knyttet til natur- og udeliv i deres disposition. Eleverne har ca. 15-25 minutter alt efter gruppestørrelse til at fremvise deres praksisprogram, hvor natur- og udeliv indgår som et af de to udtrukne indholdsområder i idrætsprøven.

GENERELT: NATUR- OG UDELIV I AFGANGSPRØVEN I IDRÆT

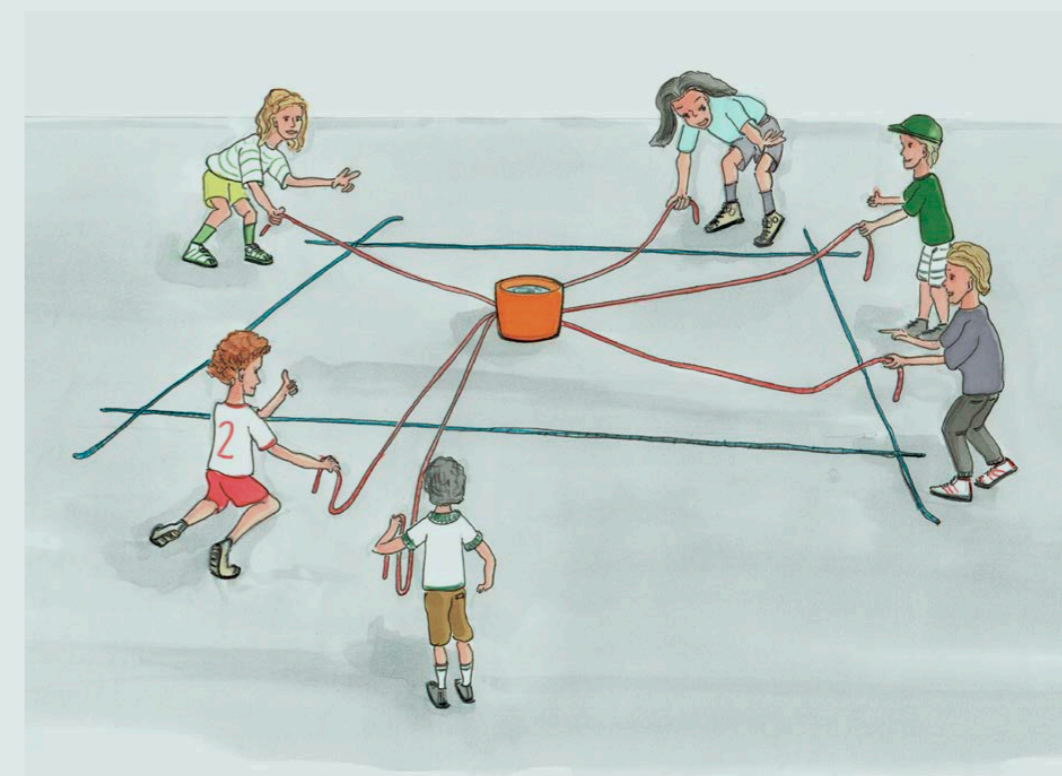
Natur- og udeliv kan indgå som en naturlig del af de fleste overordnede temaer fx: idræt og samarbejde, idræt og sundhed, idræt og identitet, idræt og køn, idræt og kultur, idræt og balance, idræt og historie, Idræt og natur.

Her har vi valgt at give eksempler på, hvordan elever kan inddrage natur- og udeliv til prøven gennem to temaer "idræt og samarbejde" og "idræt og balance" og ud fra konkrete aktiviteter fra adventure race og kanosejls. Eksemplerne rummer beskrivelse af idrætsfaglig viden og udvalgt litteratur, der kan inddrages til den mundtlige del, samt de kropslige færdigheder og

praktiske øvelser, der kan gennemføres til prøven i idræt. Hvert eksempel er fulgt af et eksempel på en disposition.

Praktisk gennemførelse

Optimalt set planlægges eksamen, så elever, der har trukket indholdsområdet natur- og udeliv, kan udføre praksisprogrammet i autentiske omgivelser. Tidsrammen til prøven gør det dog ofte nødvendigt at gennemføre afgangsprøven indenfor i de lokaler, idrætshal og andre faciliteter, som prøven foregår i. De praktiske øvelser beskrives derfor med udgangspunkt i at kunne fremvises i denne ramme.



GENERELT: NATUR- OG UDELIV I AFGANGSPRØVEN I IDRÆT

Tanker og ideer om friluftsliv i afgangsprøven i idræt

Observation af afgangsprøven i idræt – af Thomas Piaster

Ideer og tanker herunder baserer sig på observation af tre afgangsprøver i idræt i juni 2018.

Klassen har arbejdet med friluftsliv i idrætsundervisningen og valgt at lade området natur- og udeliv indgå i lodtrækningen af indholdsområder til prøven. To grupper trak natur- og udeliv i kombination med henholdsvis redskabsaktiviteter og kropsbasis.



GENERELT: NATUR- OG UDELIV I AFGANGSPRØVEN I IDRÆT

GRUPPE 1 REDSKABSAKTIVITETER OG NATUR- OG UDELIV

I kombination med redskabsaktiviteter valgte gruppen at arbejde indendørs med redskabsaktiviteter, relativt klassisk. Som overgang lavede de lidt parkour fra idrætshallen gennem skolegården (som var fyldt med mindre elever, der havde frikvarter) og endte ved skolens udeareal med en bålhytte. Her demonstrerede gruppen knobbinding. Fire gruppemedlemmer på en bænk med det femte medlem over for sig, som demonstrerede fire til fem forskellige typer af knob, som alle lavede med hver deres stykke reb. Undervejs tilbød "demonstratoren" censor et stykke reb og fik på kort tid hende til at lave to knob. Der blev brugt tydelige fagbegreber som knobtyper, gør sådan med tampen osv. (min vurdering er at, de nåede meget på kort tid). Fra en rygsæk trak gruppen en kniv frem hver og viste, hvordan de ville sidde og snitte. De snittede lidt på hver sin pind, som kunne bruges ved bålet (lidt simpel øvelse, og de havde lidt vanskeligheder, da der var stor forskel på pindenes egenskaber og ikke havde tænkt over evt. at bruge spånerne eller rydde op). Herefter gik de i gang med at demonstrere bålbygningsteknik og klargøre til

optænding. Gruppen havde forberedt, at der lå brænde (fra en sæk) og en af eleverne begyndte at kløve et brændestykke, mens de andre hurtigt byggede bål (bl.a. med avispir). Læreren kommenterede og greb ind i arbejdet med øksen, da han ikke var helt tilfreds med sikkerheden. De lavede et tipibål og pagodebål (med lidt for stort træ og begrænset kvalitet i opbygningen), læreren afbrød dem, lige som de skulle til at tænde op, af hensyn til tiden.

I teori talte gruppen først om redskabsaktiviteter, bevægelsesanalyse osv. De redegjorde for overgangen med parkour og deres ide om at bevæge sig indendørs og udendørs. Den samme elev begyndte at fortælle om knob igen (læreren ville gerne have ham/dem til at forklare hvad de forskellige typer knob kan anvendes til), og de redegjorde for regler for arbejde med kniv og snitning. De talte om båltyper og deres fordele og ulemper, og eleverne svarede på, hvilke elementer, der skal være tilstede for, at man kan tænde bål. Mod afslutningen fiskede læreren længe efter begrebet sporløs færden, og eleverne kunne tale med, dog uden at kunne huske begrebet.

GENERELT: NATUR- OG UDELIV I AFGANGSPRØVEN I IDRÆT

GRUPPE 1 KROPSBASIS OG NATUR- OG UDELIV

Gruppen bestod af fem elever som alle var iført idrætsshorts og spejderskjorter. Gruppen startede deres praksis på græsplænen, hvor eleverne kort fortalte om deres tema og indholdsområder. De ville gerne kombinere de to områder og bruge begreber og færdigheder, som er vigtige i begge områder. De lagde ud med nogle lege og aktiviteter med at gå trillebør (kropsspænding, samarbejde), hovedstand med modtager (fin demonstration på lille underlag, som de havde med ud) og demonstrerede øvelsen "åben i træet" og flere andre øvelser. Herefter demonstrerede gruppen, hvordan de kunne bruge kort og kompas til at finde nogle poster i skolens nærområde. De både fortalte og arbejdede med kortet og kompasset, så censor og lærer kunne høre og se, hvad de gjorde (for mig var fagligheden tydelig) og de nævnte kort betydningen af at kunne finde vej i forbindelse med friluftsliv. Herpå samlede gruppen nogle hjælpere og demonstrerede to samarbejdslege, som kunne bruges til kropsbasis og foregå ude (tydelig reference til spejderlege). De legede bl.a. "torpedo-fange", og man kunne fornemme at samarbejde

og øvelse kunne gøre en forskel. Derfra bevægede gruppen sig over til en slackline, som de havde monteret i nærheden. På den talte de om balance og viste enkle øvelser (som de nemt kunne bygge videre på, og alle kunne vise mere). Herefter var det tid til teori uden nogen afslutning.

I teori var gruppen velforberedt og talte om fællesnævnerne mellem de to områder og gav eksempler på, hvordan kropsbasis kan foregå udendørs. I samtalen fik de talt om værdier i friluftsliv og kombineret viden om træningslære med elementet om orienteringsaktiviteter. Gruppen talte om brugen af mærker i spejdermiljøet og talte om deres uniformer (de foregav at få mærke for at klare sig på slackline).

GENERELT: NATUR- OG UDELIV I AFGANGSPRØVEN I IDRÆT

Udviklingspotentiale og ideer

Begge grupper havde foretaget gode valg. Det vurderes, at de havde stor glæde af at bruge redskaber og artefakter (reb, kompas, kort, kniv, slackline osv.) og at de kunne have glæde af også at bruge modeller og figurer i stil med spilhjulet, dansehjulet osv. – særligt i teoridelen. Det kunne være Axel Edingers model om typer af friluftsliv eller nogle af Friluftsrådets modeller om natursyn osv. Modellerne vil sandsynligvis styrke elevernes systematiske refleksioner og fremme brugen af faglige begreber.

Fremover kan man med fordel hjælpe eleverne til at være endnu mere opmærksomme på, hvordan de kan demonstrere færdigheder og bruge faglige begreber. De kan udnytte tiden bedre og hjælpes til at reflektere over, hvordan de kan overbevise censor og lærer om, at de kan og ved noget. Det kan understøttes af refleksionsark og strukturer, hvor eleverne skal indgå i selvurdering og "genemlyse" det faglige område for faglige kvaliteter og fokuspunkter som kan demonstreres, analyseres, diskuteres osv.

De bedste eksempler fra disse to praksisdele kan fremhæves. Knobbinding og potentialet i

båltænindingsarbejde (gerne med forskellige roller), samt gruppe 2's arbejde med kort og kompas og potentialet i slackline er stort. Her kan eleverne demonstrere konkrete teknikker og færdigheder, og de kan anvende dem i forskellige sammenhænge og redegøre for valg af teknikker i forskellige situationer. Valg, som de kan diskutere og analysere yderligere i teori-delen.

Grupperne kan med fordel overveje, om de kan vise flere ting på en gang. Eksempelvis to elever, som laver en trefod med brug af knob, en som kløver brænde, en som snitter spåner, bygger bål, tænder med strygestål, bygger bivuak osv. De kan med fordel overveje, om de kan producere og klargøre ting i deres forberedelsestid (lidt i stil med forsøgsopstillinger i den fællesfaglige prøve i naturfag), som de kan inddrage i prøven som bevis for, at de kan noget (de kan færdiggøre det i selve prøven). I teori og evt. praksis kan de helt sikkert have glæde af modeller og begreber, som kan bruges i refleksioner over friluftsliv. Både om kultur og værdier og om teknik, konkret viden og færdigheder osv.

TEMA: IDRÆT OG SAMARBEJDE – GENNEM ADVENTURE RACE

Vejledningen til dette tema er udarbejdet ud fra, at klassen har arbejdet med adventure race i undervisningen. Temabeskrivelsen rummer inspiration og konkrete eksempler til lærere og elever.

Idrætsfaglig viden

Ved adventure race er en række kompetencer i spil, bl.a. sociale kompetencer, evne til handling under tidspres, færdigheder i navigation og kendskab til færdsel i naturen. Disse kompetencer kan tænkes ind i prøven i idræt.

Centralt indhold ved adventure race er:

- Det ukendte – opgaverne og ruten er ukendt for deltagerne inden løbet
- Kreative løsninger af opgaverne – holdet finder deres egen måde at løse opgaverne på
- Det spændende – eventyret og opdagerne undervejs
- Teamsamarbejdet – holdet skal holde sammen under hele løbet. Holdet kan kun gennemføre løbet, hvis alle kommer i mål, og holdet har fulgtes ad under hele løbet.

Væsentlige elementer i planlægningen af et adventure race:

- **Lokalitet** – områdets potentialer, tilladelser til at bruge området, udstyr til at anvende området, kort over området. Brug det bedste fra egen "baghave". Man skal ud i området for at se mulighederne. Det kan ikke laves fra et skrivebord.
- **Løbstype** – linjeløb (posterne tages i rækkefølge. Dette kan medføre flaskehalse ved posterne), stjerneløb (holdet vender tilbage til fast base efter hver gennemført post. Dette giver tryghed og overblik over

holdene), free-order (holdet vælger selv posternes rækkefølge. Dette udfordrer elevernes strategiske tænkning), pointløb (f.eks. point efter hvor hurtigt de klarer hver post. Løbet afgøres af point frem for tid, evt. kombination). Der skal tages højde for, hvor lang tid det vil tage at løse opgaverne ved hver post.

- **Poster** – ubemandede eller bemandede poster, giver forskellige muligheder. Straftid hvis en post ikke gennemføres eller findes. Gennemførelsestid af opgaver på posterne skal tilpasses, så der er et jævnt flow i hele løbet.
- **Formål** – er løbet baseret på konkurrence, sjov, udfordring eller læring.
- **Deltagernes forudsætninger** – færdighedsniveau, alder, personer pr. hold.
- **Præmis** – tid, sikkerhed, bemanded/ubemanded post.
- **Navigation** – kort, kompas, GPS, mobilapplikation.
- **Transportformer** – til fods (alle former), på hjul (cykel, løbehjul, moon-cars, skateboard, rulleskøjter m.v.), til vands (på eller i vand – OBS sikkerhedsregler for skoler).

Praktisk gennemførelse

Praksisprogrammet kan fungere som en kort iscenesættelse af et adventure race, hvor eleverne demonstrerer de vigtigste elementer ved disciplinen adventure race. Eleverne skal tilpasse praksisprogrammet til det andet indholdsområde, tidsrammen samt skolens praktiske rammer under prøven. Eleverne må på kreativ vis anvende de praktiske prøveforhold som en udfordrende ramme for alsidige og varierede aktiviteter, der kan gøre det ud for naturens udfordrende elementer.

TEMA: IDRÆT OG SAMARBEJDE – GENNEM ADVENTURE RACE

F.eks. kan en bakke laves indendørs ved hjælp af plint og tynd rullemadras, og en bom i idrætshallen kan forestille en træstamme i landskabet, man kan balancere på eller skal hoppe over.

Fysiske udfordringer planlægges efter det område prøven foregår i. Idrætshallen eller det område, der anvendes til prøven, skal indrettes som et varieret 'udeområde', med forskellige fysiske udfordringer undervejs.

Her kan eksempelvis anvendes:

- En plint med rullemadras henover, som kan forestille en naturlig bakke
- Bomme kan forestille træstammer eller andre store forhindringer i naturen, der skal passeres
- Tove i idrætshallen svarende til udendørs tove placeret i fx træer. Her kan underlaget fx være en blød måtte, som kan simulere blødt græs
- Hulla-hop ringe, der ligger på jorden, kan forestille store sten eller tørre pletter i et vådt område, som der skal hoppes i "fra sten til sten"
- Hvis prøven foregår udenfor, kan man også overveje at benytte forskelligt underlag, hårdt, blødt, stenet/knoldet, vådt/ glat underlag fx mudder eller dug i græsset, sand og løst grus.

Holdet vil som regel bestå af to til fire personer. Der kan arbejdes med rollefordeling på holdet, hvor der normalt altid er en holdkaptajn og en navigatør. Find evt. selv på flere roller.

Det er en fordel, at holdet består af deltagere med forskellige styrker og kompetencer, og er opmærksomme på, at forskellighed er en

styrke, som kan fremhæves både ved den praktiske demonstration og uddybes ved den mundtlige prøve.

Der bør arbejdes med at skabe et fællesskab på holdet inden løbet. Det kan blandt andet etableres ved:

- Holdnavn
- Holdflag/logo/symbol/maskot
- Holdkampråb
- Holdfarve
- Holdbeklædningsgenstand
- Holdsang

Tid er som oftest et konkurrenceparameter ved adventure race. Det gælder om at være hurtigst, og dette tidspres udgør en vigtig faktor for udførelsen. Ekstra straf-tid gives ved manglende poster eller anden manglende gennemførelse af opgaver.

Det kan vises ved:

- At der er kontrolpunkter ved posterne
- At holdet skynder sig ved den praktiske gennemførelse ved prøven
- At der bevidst laves fejl, der ved afslutning medfører tildeling af straf-tid.

Navigation er en central del af adventure race. For at vise dette til prøven kan der anvendes kort og kompas, GPS, landskabspejling. Tegn fx et kort over området, der anvendes – skolegården eller idrætshallen. Kortet kan indeholde:

- Alle relevante strukturer og ting i "landskabet"
- Verdenshjørner
- Størrelsesforhold
- Posterne placering. Her kan kompas bruges til at vise retning i forhold til verdenshjørnerne

TEMA: IDRÆT OG SAMARBEJDE – GENNEM ADVENTURE RACE

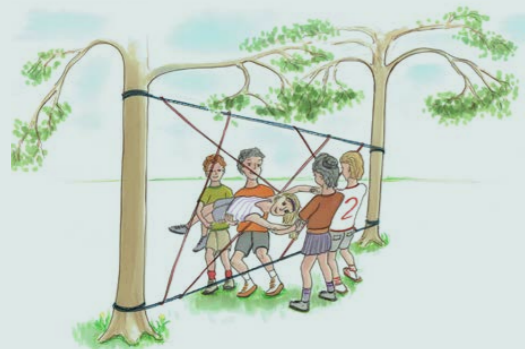
- Rækkefølgen som posterne skal findes, afgøres af hvilken løbstype der arbejdes med (linjeløb, stjerneløb, eller free-order).

Transport mellem de enkelte poster kan foregå på forskellig vis. Dette kan fremgå i den praktiske prøve, ved at benytte forskellige transportmidler:

- Bike 'n' run
- Rulleskøjter
- Mooncars
- Skateboard
- Anden form for transport på hjul
- Hinke
- Svømme (svømmetag kan vises ved tørsvømning)
- En person skal bæres

Holdet skal bevæge sig sammen som en uadskillelige gruppe. Dette kan tydeliggøres ved, at gruppen holder sammen med snor imellem sig, eller med få meter imellem hvert gruppelem.

Posterne bør have et samarbejdselement og/eller en fysisk udfordring. Posterne skal så vidt muligt anvende terrænet eller ting i landskabet som en del af udfordringen. Eksempler på poster der kan udføres både ude og inde:



Edderkoppespind øvelsen

Med et reb laves et edderkoppespind imellem to træer eller lygtepæle i skolegården eller mellem ribbe og bom i idrætshallen, eller evt. i det store fodboldmål. På posten skal eleverne kravle igennem spindet uden at røre det ved at hjælpe hinanden – f.eks. ved at støtte hænder, fødder og balance.



Vend en presenning om uden at røre jorden

Ved posten ligger en stor presenning foldet ud på jorden/ gulvet, som hele holdet stiller sig på. Ved fælles hjælp skal holdet vende du-gen om, uden at røre jorden undervejs.



Kryds sumpen

Holdet skal flytte sig fra a til b, som er en distance på ca. 10 meter, uden at røre jorden og kun ved hjælp af skamler eller måtter. Der må kun være en person ad gangen på hver skam-

TEMA: IDRÆT OG SAMARBEJDE – GENNEM ADVENTURE RACE

mel/ måtte. På et hold med fire personer er der fem skamler/måtter. Den overskydende skammel/måtte sendes frem til den forreste person, der sætter skamlen/måtten, og holdet hopper alle mand en gang frem. Sådan fortsættes frem over målstregen.

Forslag til samtale- og diskussionspunkter

De teoretiske elementer kan lægges til sidst i en afsluttende faglig samtale med eleverne eller inddrages undervejs og indgå i den praktiske udførelse.

For at understøtte den teoretiske del af prøven eller som grundlag for for eksempel en bevægelsesanalyse, kan anvendes videoklip. Videoklip kan eksempelvis istedet vise en bevægelse i en specifik adventure race – aktivitet, eller understøtte den stemning og de særlige forhold, der knytter sig til at være ude i naturen på et adventure race. Videopræsentation kan kun understøtte den teoretiske dimension og ikke den praktiske.

Den praktiske dimension skal eleverne selv udføre under prøven.

Tid

Elevernes refleksioner over, hvilket hold der gennemfører hurtigst – den hurtigste løber, den bedste navigatør, de bedste til at samarbejde? Overvejelser omkring, hvordan man ved planlægning af et adventure race tilpasser distancen, så det er realistisk for de fleste hold at nå at gennemføre – for eksempel ved hjælp af modellerne "Planlægningscirklen" og "Adventurehjulet"

Navigation

Overvejelser om fordele og ulemper ved brug

af forskellige hjælpemidler: Kort, GPS, punkter i landskabet eller andet.

Forståelse af, hvordan man anvender kort – kender til kortmarkeringer og signaturtyper f.eks. højdekurver, breddegrader, fortidsminder, vandløb og stier mv..

Anvendelse og forklaring af brugen af GPS – hvis relevant, og der har været undervist i dette.

Samarbejde og udfordringer

Planlægningsperspektiv – overvejelser om hvordan terrænet og områdets muligheder kan anvendes i et samspil mellem fysiske udfordringer og samarbejdsøvelser tilpasset deltagerens forudsætninger. Eleverne kan komme med konkrete eksempler.

Gennemførelsesperspektiv – hvordan har rollefordelinger, samt holdets forskellige styrker og svagheder haft indflydelse på samarbejdet.

Forskellige måder at transportere sig på

Tanker om, hvilken betydning det har, at holdet hele tiden skal holde sammen.

Fysiske udfordringer

Overvejelser om udvælgelsen af udfordringer, der anvender naturen eller andre ting i området. Såsom et gammelt drænrør, der kan kravles igennem, klatring i træer, en parkour bane, der anvender stedets muligheder osv.

Generelle planlægningsmæssige overvejelser ved samtalen ved prøven

Adventurehjulet og Planlægningscirklen kan anvendes til at forklare, hvordan et adventure race organiseres.

TEMA: IDRÆT OG SAMARBEJDE – GENNEM ADVENTURE RACE



Perspektivering af friluftslivets betydning i et historisk og samfundsmæssigt perspektiv.

Hvordan er forholdet til friluftsliv i dag f.eks. påvirket af de sociale medier? Hvilke elementer ved friluftsliv tiltrækker folk i dag?

Dialog om, hvilke betydninger natur og friluftsliv har for den enkelte elev, samt hvordan eleverne oplever, at samfundet og deres nære omverden prioriterer og håndterer natur og friluftsliv.

TIL TEKSTOPGIVELSE FORSLAG

Friluftsliv i idrætsundervisningen. Friluftsrådet 2018.

www.friluftsradet.dk/friluftsliv-skolen-materialer

Sidetæl: 31 + 35 + 37 (3 sider)

Bentsen, P.; Andkjær, S.; Ejby- Ernst, N. (2009): Friluftsliv- Natur, samfund og pædagogik.

Munksgaard Danmark 2009.

Sidetæl: 35 + 67-70 (5 sider)

Valgfag i friluftsliv. Friluftsrådet 2018

www.friluftsradet.dk/friluftsliv-skolen-materialer

Sidetæl: 26 + 28 (2 sider)

Grimstrup, Simon og Torbjørn Gasbjerg (2012) Adventure race, DGI

<http://www.emu.dk/sites/default/files/www%2002027%20Adventure%20race.pdf>

Sidetæl: 4 + 8 (2 sider)



TEMA: IDRÆT OG SAMARBEJDE – GENNEM ADVENTURE RACE

Disposition til temaet Idræt og samarbejde

Her følger et eksempel på en elevdisposition med temaet "Idræt og samarbejde" og indholdsområdet "Natur- og udeliv" præsenteret gennem adventure race-aktiviteter. I eksemplet er praksisprogrammet for indholdsområdet i pulje A udeladt, men kan tænkes ind og kombineres alt efter, hvilket indholdsområde der er trukket, og hvordan der er arbejdet med det i undervisningen.

Gruppens medlemmer

Indholdsområder

A) Redskabsaktiviteter/kropsbasis/dans og udtryk

B) Natur- og udeliv

Tema

Idræt og samarbejde

Praksisprogram

A) Redskabsaktiviteter/kropsbasis/dans og udtryk

Praksisprogram ud fra det udtrukne indholdsområde fra pulje A og med aktiviteter, der er knyttet til temaet Idræt og samarbejde.

B) Natur- og udeliv

I praksisprogrammet vil vi igennem aktiviteter fra et adventure race vise, hvordan man kan arbejde med idræt og samarbejde gennem natur- og udeliv.

Vi vil vise, hvordan man orienterer sig og samarbejder via kort, pejlemærker i landskabet og kompasretning.

Vi vil vise, hvordan man kan samarbejde om at transportere sig ved forskellige idrætsformer.

Vi vil inddrage forskellige naturlige forhindringer i landskab natur, som grundlag for de idrætsopgaver og udfordringer, der skal samarbejdes om at løse.

Vi vil vise hensyn til naturen og kendskab til adgangsregler i planlægningen af aktiviteterne. Bl.a. ved at undgå ynglesteder, sjældne/fredede planter og kulturminde i området.

TEMA: IDRÆT OG SAMARBEJDE – GENNEM ADVENTURE RACE

Redegørelse for valg af praksisøvelser og sammenhæng med tema:

Vi har valgt at tage udgangspunkt i temaet idræt og samarbejde, og vil i vores praksisprogram vise idrætsformer, der kræver et godt samarbejde på forskellige måder for at lykkes. I den efterfølgende samtale vil vi gerne komme ind på:

- De karakteristiske træk ved adventure race
- Hvordan adventure race som idrætsdisciplin er baseret på samarbejde
- Hvordan adventure race benytter naturens landskabets udfordringer som et centralt element i planlægning af et adventure race
- Rollefordelinger på et adventure race hold, og hvordan samarbejde og rollefordeling hænger sammen.

Anvendte tekster og multimodale tekster

Grimstrup, Simon og Torbjørn Gasbjerg (2012): Adventure race, DGI Se side 4 for "Adventurehjulet" og side 8 for "Planlægningscirklen"

<http://www.emu.dk/sites/default/files/www%2002027%20Adventure%20race.pdf>

Bojsen-Møller, Jens & Løwenstein, Peter (2014): Svinetræning – Rå og effektiv udetræning for alle. Forlaget Turbine.

Friluftsliv i idrætsundervisningen. Friluftsrådet 2018

www.friluftsradet.dk/friluftsliv-skolen-materialer

Evt. anvendte digitale medier

Billeder og lyd bruges til at understøtte stemning, puls og det landskab, det skal forestille, vi færdes i.

Til slut en kort billedpræsentation fra gruppens oplevelser med adventure race i idrætstimerne.

Lærerunderskrift

Elevunderskrift

TEMA: IDRÆT OG BALANCE, SAMMEN OG ALENE – GENNEM KANOSEJLADS

Vejledningen til dette tema er udarbejdet ud fra, at klassen har arbejdet med kano-sejlads i undervisningen. Temabeskrivelsen rummer inspiration og konkrete eksempler til lærere og elever.

Idrætsfaglig viden

Ved kano-sejlads er en række kompetencer i spil, bl.a. kropslige færdigheder i balance og kanoteknik, sociale samarbejdskompetencer, færdigheder i navigation på vand og kendskab til færdsel i naturen. Disse kompetencer kan tænkes ind i prøven i idræt.

Centralt indhold ved kano-sejlads er:

Teknik og balance – træning af specifikke bevægelser, tag og positionering i kano.

Samarbejde – udgangspunktet er tandemsejlad, dvs. det er nødvendigt med et godt og øvet samarbejde mellem for- og bagpadler.

Vandtilvænnning og sikkerhed – eleverne skal have erfaringer med ophold i vand og viden om sikkerhed relateret til kano-sejlads.

Turoplevelse – oplevelser af natur og fællesskab ved tur i kano.

Planlægning og sikkerhed:

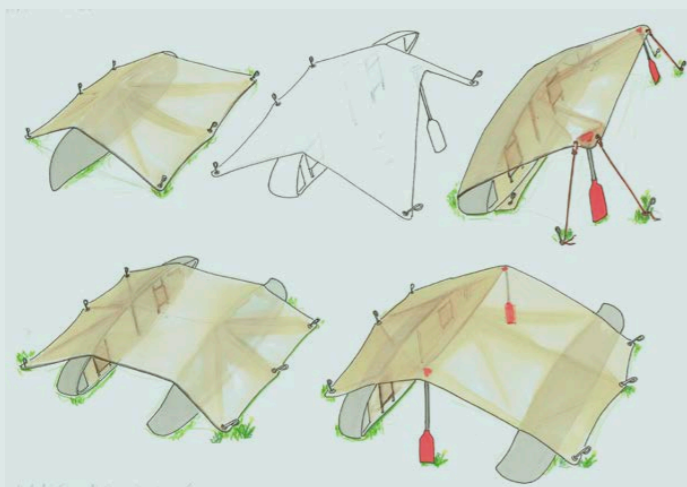
Aktiviteter i og på vand er en del af faget idræt. Det indebærer særlige overvejelser omkring planlægningen og sikkerheden, når aktiviteterne foregår i eller på vand. Gode sikkerhedsrutiner og redningstekniker gør, at panik kan holdes på afstand, når de overraskende situationer opstår. En god tommelfingerregel er, at man ikke bør bevæge sig ud i farvande, man ikke er parat til at acceptere en badetur i. Eleverne skal forklare og demonstrere viden om de særlige forhold herunder:

- **Vandtemperatur:** Nedkøling er den største fare ved aktiviteter i og på vand. Anbefalet vandtemperatur er afgjort af lokale regler på skolen eller i kommunen. Regler om vandtemperatur skal afspejle de sikkerhedsforhold omkring aktiviteten.
- **Vanddybde:** Vandet må maksimalt gå eleverne til mellem hofte- og brysthøjde. Øget risici ved dybt vand pga. øget fare for ulykker.



TEMA: IDRÆT OG BALANCE, SAMMEN OG ALENE – GENNEM KANOSEJLADS

- **Vindstyrke og –retning:** Stærk fralandsvind øger risikoen for at drive langt fra kysten. Derfor foretrækkes pålandsvind. Stærk vind dvs. over 6-7 m/sek øger risiko for, at gruppen splittes op, at eleverne bliver trætte og ikke har kræfter til at komme i land. Hård vind bør være anledning til aflysning af aktivitet i og på vand. Det anbefales at begynde en tur mod vindretningen, og have medvind på tilbageturen. Kombinationen af vindretningen og vindstyrken har en stor betydning for planlægning af en realistisk distance.
- **Strømforhold:** Stærke strømforhold er ikke egnet til aktiviteter i og på vand. Særligt hvor vandets forløb snævres ind, er der øget risiko for stærk strøm. Stærk modstrøm tærer på kræfterne, derfor bør man sikre, at etaper med stærkt modstrøm ikke foregår i slutningen af turen, hvor man er træt. Men læg disse etaper først på turen eller undgå dem helt.
- **Sikkerhedsudstyr:** Obligatorisk udstyr er svømme-/redningsvest. Svømmevest hvis eleven kan svømme sikkert og redningsvest, hvis eleven ikke kan svømme. Førstehjælpsgrej med alutæppe til stede ved aktiviteten og gerne en redningskrans eller en redningsbøje. Bøjer til markering af øvelsesområder er en fordel, så sikkerhedsforholdene overholdes.
- **Vejr og kystforhold:** Vindretning og vindstyrke. Skal kanoturen foregå fra et startpunkt, der også er slutpunkt, skal turen starte med sejlrretning op imod vindretning, så distancen begrænses, og det er forholdsvis let at padle tilbage igen i medvind, når kræfterne er ved at slippe op. Vær forberedt på hurtige og uforudsete skift i vejret og hav en plan b.
- **Kyst og vandforhold:** Kanosejlads bør foregå på fladt vand som f.eks. sø, indsø, stærkt beskyttede små fjordsystemer med lavt vand, å-løb eller kanaler. Åbent hav kræver stor kanoerfaring, da dette farvand har øget risici pga. vind, bølger, dybde, strømforhold og risiko for at drive til havs, og der er mulighed for pludseligt vejrskifte, hvilket øger risikoen.
- **Deltagerforudsætninger:** Deltagernes forudsætninger fx svømmekundskaber og kanoteknik bør være kendt på forhånd og danne udgangspunkt for planlægningen af kanosejladsen.



TEMA: IDRÆT OG BALANCE, SAMMEN OG ALENE – GENNEM KANOSEJLADS

Praktisk gennemførelse

Foregår prøven i idrætshal eller lignende, kan lokalet skal indrettes med en kano til fremvisning. Alternativt kan der anvendes to bænke fra idrætshallen, hvor der sættes to brædder tværs som eleven kan sidde på, og derved illustreres kanoen. Til styretagene vil det være nødvendigt at hæve elevens siddestilling ca. 30-40 cm over gulvet, så der er plads under eleven til at føre padlen og fremvise styretag. Dette kan gøres ved hjælp en kasse, plint eller andet. Eksempler på, hvad eleverne kan vise indenfor i idrætshal og prøvelokaler:



Løfte- og bæreteknik af kano.

Eleverne fremviser korrekt løft af kano eller alternativt bænk og går f.eks. 10 meter med den og sætter den igen med korrekt bæreteknik: Ryggen er ret, undgå vrid, og der løftes med lår og baller.



Paddel-indstilling og greb på paddel

Eleverne viser, hvordan de vil indstille længden af deres paddel, så den passer til deres højde. Padlens håndtag går til hagen. Derefter viser eleverne korrekt greb på paddlen.



Indstigning i kano

Indstigningsperson viser, at hænder placeres på hver side af kanoen, og at vægten fordeles med lige meget vægt på begge hænder. Anvendes to bænke med tværpinde imellem, sætter eleven sine hænder på hver bænk. Makkeren står ved siden af og holder i kanoen, eller ved anvendelse af bænk viser eleven det ved at stå ved siden af den ene bænk og holde fast i den anden bænk.



Siddestilling

Eleverne fremviser de to siddestillinger; almindelig siddestilling og trappestilling, og fremviser begge dele, hvorefter fordele og ulemper ved hver siddestilling diskuteres.



Makkerredning

demonstreres og forklares for så vidt muligt med kanoer eller rekvisitter. Makkerredning med og uden stignøjle kan fx vises. Indstigning ved hjælp af stignøjle sker fra udvendig side af kanoen, hvor indstigning uden stignøjle foregår imellem en og makkerkano og ved et ben i hver kano, hvorefter personen trækker sig op ved kanokant.



Supplerende tag, redninger, flåde, lege og andre aktiviteter.

Fx flådeøvelser, ridderturnering, blindepadling, balanceøvelser, bytte plads i kano, kolbøtteentring (kan eventuelt vises ved hjælp af bom og forklares som kano gymnastik).

TEMA: IDRÆT OG BALANCE, SAMMEN OG ALENE – GENNEM KANOSEJLADS

Forslag til samtale- og diskussionspunkter

De teoretiske elementer kan lægges til sidst i en afsluttende faglig samtale med eleverne eller inddrages undervejs og indgå i den praktiske udførelse.

For at understøtte den teoretiske del af prøven eller som grundlag for fx en bevægelsesanalyse, kan anvendes videoklip. Videoklip kan fx vise en bevægelse i en specifik paddelteknik, eller understøtte den stemning og de særlige forhold, der knytter sig til at være afsted på kanotur. Videopræsentation kan kun understøtte den teoretiske dimension og ikke den praktiske.

Den praktiske dimension skal eleverne selv udføre under prøven.

Samarbejde

- Afhængighed af andre og evner til samarbejde
- Nødvendigheden ved at have tillid til sin makker(e).

Teknik og balance

Vigtigheden ved de tekniske kundskaber, der er centrale i kano, som gruppen har udvalgt at demonstrere ved prøven.

Sikkerhed

- Risici ved kano og andre aktiviteter i og på vand
- Hvordan samarbejde og kommunikation har indflydelse på sikkerhed til søs.

Idræt

- Bevægelser og fysiske udfordringer ved kano sejls – bl.a. ved en bevægelsesanalyse
- Puls, styrke og balance i kano
- Grundlag for elevernes planlægning af de udvalgte aktiviteter i kano
- Væskebalance.

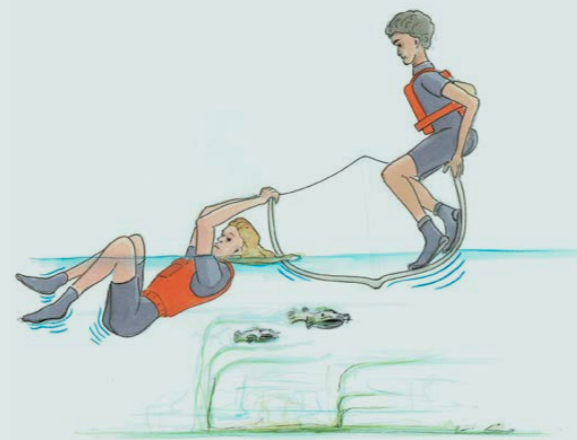
Idræt i natur og uderum

- Kvaliteter ved idræt i naturen.
- Overvejelser og forbehold ved anvendelse af natur og uderum i idræt – herunder vejr, vind og temperatur.

Perspektivering omkring friluftslivets betydning i et historisk og samfundsmæssigt perspektiv.

Hvordan er forholdet til friluftsliv i dag f.eks. påvirket af de sociale medier? Hvilke elementer ved friluftsliv tiltrækker folk i dag?

Dialog om, hvilke betydninger natur og friluftsliv har for den enkelte elev, samt hvordan eleverne oplever, at samfundet og deres nære omverden prioriterer og håndterer natur og friluftsliv.



TEMA: IDRÆT OG BALANCE, SAMMEN OG ALENE – GENNEM KANOSEJLADS

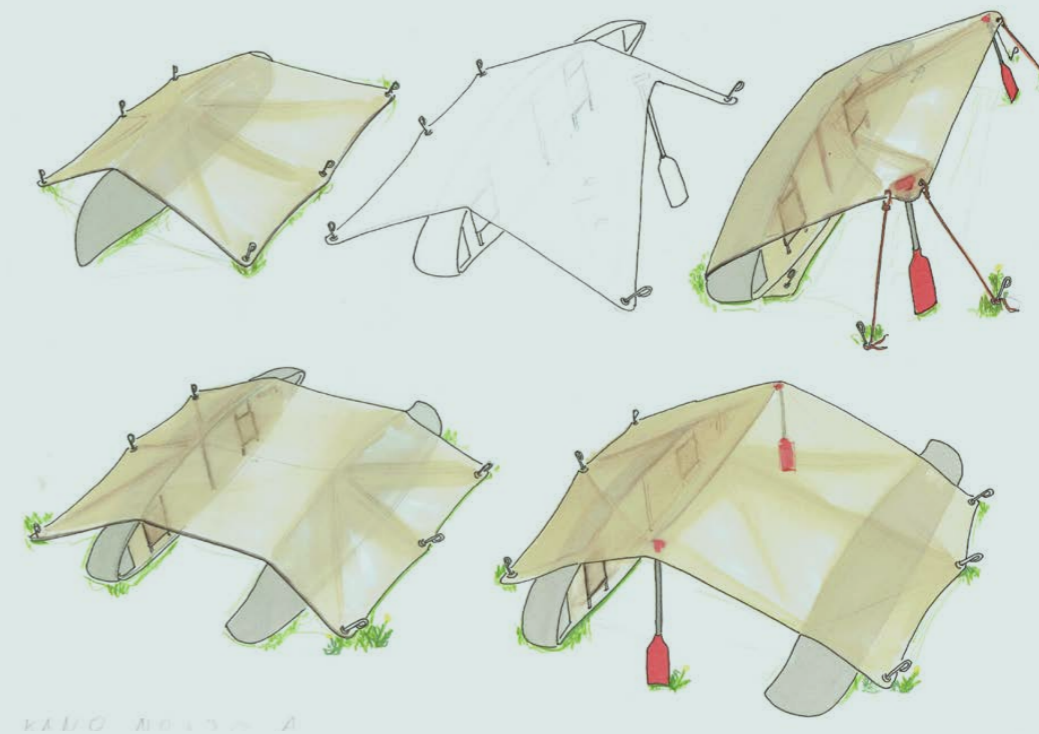
TIL TEKSTOPGIVELSE FORSLAG

Læringskort til kano:

www.friluftsradet.dk/laeringskort-kano
(40 sider) Sidetal: Vælg udvalgte øvelser.
Fx Læringskort 1 og 2 omkring indstigning og styretag (2 sider)

Holberg Steffen (2007): *Børn, friluftsliv og natur*, Forlaget Børn og unge
Sidetal: 150-151, 153-156 (6 sider)

Valgfag i friluftsliv. Friluftsrådet 2018
www.friluftsradet.dk/friluftsliv-skolen-materialer
Sidetal: 16-21 (5 sider)



TEMA: IDRÆT OG BALANCE, SAMMEN OG ALENE – GENNEM KANOSEJLADS

Disposition til Idræt og balance – sammen og alene

Her følger et eksempel på en elevdisposition med temaet "Idræt og balance – sammen og alene" og indholdsområdet "Natur- og udeliv" præsenteret gennem kano sejlad. I eksemplet er praksisprogrammet for indholdsområdet i pulje A udeladt, men kan tænkes ind og kombineres, alt efter hvilket indholdsområde, der er trukket, og hvordan der er arbejdet med det i undervisningen.

Gruppens medlemmer

Indholdsområder

- A) Redskabsaktiviteter/kropsbasis/dans og udtryk
- B) Natur- og udeliv

Tema

Idræt og balance – sammen og alene

Praksisprogram

Pulje A) Redskabsaktiviteter/ kropsbasis/ dans og udtryk

Praksisprogram ud fra det udtrukne indholdsområde fra pulje A, og med aktiviteter, der er knyttet til temaet idræt og balance – sammen og alene.

Pulje B) Natur- og udeliv

Vi vil vise, hvordan man gennem samarbejde løfter en kano, udfører tekniske tag, stiger ind og ud af kano på vandet, samt hvordan man håndterer risici ved kano sejlad gennem redninger og håndtering af hypotermi. Vi vil også vise balanceøvelser i kano, og hvordan man bytter plads i en kano på vandet.

TEMA: IDRÆT OG BALANCE, SAMMEN OG ALENE – GENNEM KANOSEJLADS

Redegørelse for valg af praksisøvelser og sammenhæng med tema

Vi har valgt at tage udgangspunkt i temaet idræt og balance – sammen og alene.

I vores praksisprogram vil vi vise idrætsformer, der udfordrer balancen og kræver et godt samarbejde på forskellige måder for at lykkes.

I den efterfølgende samtale vil vi gerne komme ind på:

- Betydningen af at være sammen omkring kanoaktiviteter både teknisk, sikkerhedsmæssigt og oplevelsesmæssigt
- Kvaliteter ved at have idrætsoplevelser i naturen – både sammen med andre og alene
- Betydningen af vejr, årstid og temperatur for udøvelsen af kanoaktivitet
- Særlige hensyn, man skal have viden om – f.eks. hensyn til naturen og dyrelivet såsom ynglende fugle.

Anvendte tekster og multimodale tekster

Borch, Lars (2017): Kanoinstruktør 1 og 2. Ungdomsringsen og Kanosamrådet.

[http://www.ungdomsringsen.dk/shop/boeger/kanoinstruktoer-1-2-\(2017\)](http://www.ungdomsringsen.dk/shop/boeger/kanoinstruktoer-1-2-(2017))

Læringskort til friluftsliv kano:

www.friluftsradaet.dk/laeringskort-kano

Evt. anvendte digitale medier

22 små instruktionsvideoer om kanoteknik:

<https://www.youtube.com/watch?v=xIMCYFhp9uQ&list=PLXHRhou7XD12yde5OHXveiEmj14L137>

Lærerunderskrift

Elevunderskrift

LITTERATUR TIL INSPIRATION

Prøven i Idræt

- Styrelsen for undervisning og Kvalitet (2016) Vejledning til prøven i Idræt. Se den nyeste vejledning på UVM's hjemmeside: <https://www.uvm.dk/folkeskolen/folkeskolens-proeвер/forberedelse/proevevejledninger>
- Bertelsen, Katrine m.fl. (2016) 9. klasse prøve i idræt 2015 – en undersøgelse med fremadrettede perspektiver. <http://fiibl.dk/wp-content/uploads/2016/02/9.-klasse-pr%C3%B8ve-i-idr%C3%A6t-2015-en-unders%C3%B8gelse-med-fremadrettede-perspektiver.pdf>

Adventure race

- Andkjær, Søren (2014): Fra friluftsliv til adventure, I: Idrættens værdier og kultur KVAN 2014
- Andreasen, Søs R.(2015): Samarbejdsøvelser.Trivsel og sociale kompetencer.Dansk psykologisk forlag
- Bojsen-Møller, Jens & Løwenstein, Peter (2014): Svinetræning – Rå og effektiv ude-træning for alle.Forlaget Turbine
- Grimstrup, Simon og Torbjørn Gasbjerg (2012) Adventure race, DGI <http://www.emu.dk/sites/default/files/www%2002027%20Adventureace.pdf>

- Læringskort til teambuilding gennem friluftsliv: <http://www.friluftsradet.dk/laeringskort-teambuilding>

Kano

- Borch, Lars (2017): Kanoinstruktør 1 og 2. Ungdomsringen og Kanosamrådet. [http://www.ungdomsringen.dk/shop/boeger/kanoinstruktoer-1-2-\(2017\)](http://www.ungdomsringen.dk/shop/boeger/kanoinstruktoer-1-2-(2017))
- Læringskort til friluftsliv kano: <http://www.friluftsradet.dk/laeringskort-kano>
- 22 små instruktionsvideoer om kano teknik: <https://www.youtube.com/watch?v=xIMCYFhp9uQ&list=PLXHRhou7XD12yde5OHXveiEmj14L137>
- Link til love og regler for sejlads: <https://www.soefartsstyrelsen.dk/SkoleFritidssejlads/SkolerInstitutioner/Sider/default.aspx>

LITTERATUR TIL INSPIRATION

Friluftsliv i undervisningen

- Andkjær, Søren (2014): Fra friluftsliv til adventure, I: Idrættens værdier og kultur KVAN.
- Andkjær Søren (2010): På jagt efter kroppen i friluftslivet: Stilhed og stemninger eller eventyr og sensationer? I: Idrættens forum. org <http://www.idrættensforum.org/articles/andkjaer/andkjaer00606.pdf>
- Bentsen, P.; Andkjær, S.; Ejby- Ernst, N.(2009): Friluftsliv- Natur, samfund og pædagogik.Munksgaard Danmark.
- Holberg, Steffen (2007): børn, friluftsliv og natur. Forlaget Børn og unge.
- Friluftsliv i idrætsundervisningen. Friluftsrådet 2018 <http://www.friluftsradet.dk/friluftsliv-skolen-materialer>
Sidetal: 31 + 35 + 37 (3 sider)
- Valgfag i friluftsliv. Friluftsrådet 2018 <http://www.friluftsradet.dk/friluftsliv-skolen-materialer>
Sidetal: 26 + 28 (2 sider)
- Dansk skoleidræts hæfte om arbejdsmiljø og sikkerhed i faget idræt: <https://skoleidraet.dk/media/1363066/Idraetslaereren-arbejdsmiljoe-og-sikkerhed.pdf>
- Viden om dansk friluftslivspolitik lokalt: <https://www.friluftsradet.dk/kommunal-friluftspolitik>

Regler for færdsel i naturen nationalt:

<http://mst.dk/friluftsliv/hvad-maa-jeg-i-naturen/hvor-maa-jeg-faerdes/>







”

Friluftsrådet ønsker at understøtte mere friluftsliv i undervisningen

Udarbejdet i et samarbejde mellem
University College Sjælland og Friluftsrådet