

Friluftsliv på skoleskemaet

Friluftsrådet er stolt af at kunne præsentere 112 læringskort om friluftsliv til grundskolen.

Læringskortene demonstrerer nogle af alle de muligheder, som friluftsliv kan bidrage med til undervisningen.

Læringskortene lever op til Forenklede Fælles Mål for idræt, men er også velegnede til andre fag i grundskolen - ikke mindst den understøttende undervisning.

Læringskortene er opbygget, så du som lærer eller pædagog nemt kan komme i gang med undervisningen i friluftsliv uden at have forudsætninger for aktiviteterne. De er inddelt i syv serier. Hver serie består af otte til 20 læringskort, der er udviklet af specialister inden for de forskellige kategorier:

Kano, Boulderung, Orientering, Teambuilding gennem friluftsliv, Friluftsliv på hjul, Vinterfriluftsliv og Basisfriluftsliv.

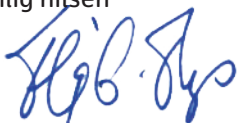
I Friluftsrådet siger vi, "at der findes ikke dårligt vejr, kun forkerte klæ'r". Derfor er læringskortene trykt på vandafvisende og slidstærkt papir, som tåler det danske vejr. Dermed kan de altid bringes med ud, når der skal dyrkes friluftsliv.

Friluftsrådet opfordrer alle til, at reglerne for at færdes og opholde sig i naturen og sikkerhedsforanstaltninger overholdes ved udførelse af aktiviteterne på læringskortene. Det er den ansvarlige for udførelsen af aktiviteten, som bærer ansvaret for, at reglerne for at færdes og opholde sig i naturen og sikkerheden overholdes.

Læringskortene er støttet af Udlodningsmidler til friluftsliv. Derfor kan Friluftsrådet tilbyde læringskortene gratis, så længe lager haves. Læringskortene kan også printes fra friluftsradet.dk/laeringskort.

Friluftsrådet ønsker dig rigtig god fornøjelse med læringskortene til Friluftsliv

Venlig hilsen



Næstformand i Friluftsrådet
Flemming O. Torp

FRILUFTSRÅDET HAR OGSÅ:

Naturens Dag – årlig mærkedag med gratis undervisningsmateriale - www.naturesdag.dk

Grønt Flag Grøn Skole – undervisningsprogram om bæredygtighed og miljø - www.grøntflag.dk

Oplev mere – brug naturen – regler i naturen www.oplevelmere.nu

En verden til fælles – undervisningsmateriale om klima i Uganda - www.enverdentilfaelles.dk

Grønne Spirer – inspiration til aktiviteter i naturen - www.groennespirer.dk

Grejbanker – lån friluftsudstyr til din klasse www.grejbank.dk

Den store plantejagt – biodiversitetsprojekt til grundskolen www.groentflag.dk/plantejagt

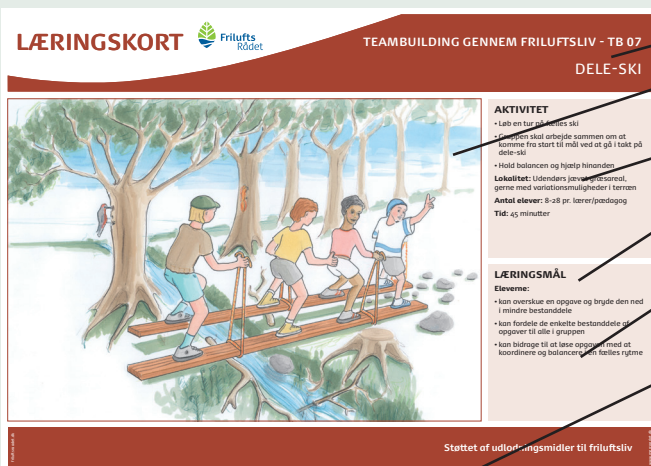
Blå Flag – aktiviteter og information om færdsel ved strande og havne www.blåflag.dk

Kløverstier – oplagte stier til at dyrke friluftsliv - www.kløverstier.dk

Naturparker – sammenhængende naturarealer med særlige muligheder for friluftsliv - www.danskenaturparker.dk

**LÆS MEGET MERE PÅ
FRILUFTSRAADET.DK**

SÅDAN BRUGER DU LÆRINGSKORT TIL FRILUFTSLIV:



LÆRINGSKORT Friluftsrådet

TEAMBUILDING GENNEM FRILUFTSLIV - TB 07

DELE-SKI

AKTIVITET

- Løb en tur på dele-ski
- Lær eleverne at arbejde sammen om at komme fra start til mål ved at gå i takt på dele-ski
- Hold balancen og hjælp hinanden

Lokalitet: Udendørs jævn græsareal, gerne med variansmuligheder i terræn

Antal elever: 3-25 pr. løber/pædagog

Tid: 45 minutter

LÆRINGSMÅL

Eleverne:

- kan overskue en opgave og bryde den ned i mindre bestanddele
- kan fordele de enkelte bestanddele og opgaver til alle i gruppen
- kan bidrage til at løse opgaven med at koordinere og balancere og fastlægge rytme

Støttet af udlodningsmidler til friluftsliv

Kategori og nummer på læringskort

Illustration: inspiration og instruktion til at udføre aktiviteten

Aktivitet: formål, estimeret tidsforbrug, deltagerantal mm.

Læringsmål: læringsmål der bliver opfyldt gennem denne aktivitet

Forenklede Fælles Mål: Hvilke forenklede Fælles Mål er kortet målrettet i mod. Det er forkortelser, som er uddybet på friluftsrådet.dk

Sikkerhed: sikkerhedsforanstaltninger du skal være opmærksom på, inden du udfører aktiviteten. Det er den ansvarshavende for aktiviteten, der er ansvarlig for, at alle sikkerhedsforanstaltninger og regler bliver overholdt. Friluftsrådet har intet ansvar for, at sikkerhed og regler for at færdes og opholde sig i naturen, bliver overholdt i forbindelse med brug af læringskortene

Forberedelse: materialer og organisering der er nødvendige, inden aktiviteten sættes i gang

Fremgangsmåde: udøvelse af aktiviteten

Evaluering: evaluering af aktiviteten med eleverne

Tegn på læring: hvordan du ser, at eleverne har opnået læring

QR-kode: til friluftsrådet.dk/læringskort med informationer og links henvendt til læringskortene

På nogle læringskort er der indsat en ekstra QR-kode, de henviser til specielle sikkerhedsforanstaltninger og supplerende aktivitetsark tilknyttet læringskortet

Der er progression i aktiviteterne i hver kategori på læringskortene, men det er også oplagt at blande kategorierne

Forfattere:

- Lars Borch
- Per Rolmar
- Anne Katrine Blond
- Søren Skaarup Larsen
- Jacob Jensen
- Brian Krogh Lassen
- Jacob Ghisler
- Rune Methling
- Tim Krat
- Flemming O. Torp

Didaktisk koordinator: Thomas Piaster

Illustrationer: Søren Essendrop

Redaktion: Jakob Arendrup Nielsen, Jannik Tovgaard-Olsen

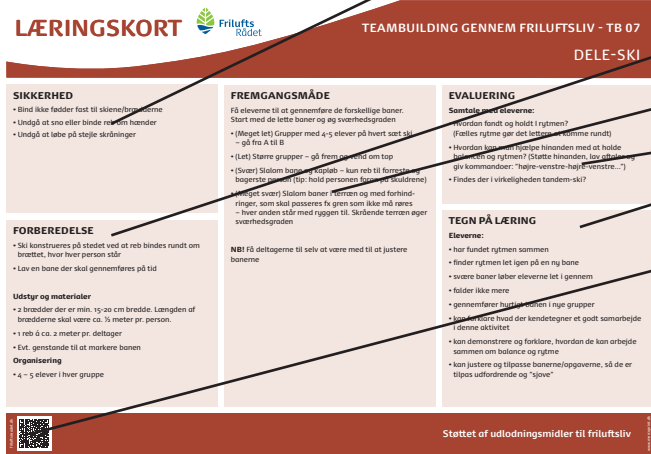
Korrektur: Karen Præstegaard Henriksen, Anne-Sofie Delcomyn Rasmussen

Tryk: Mercoprint A/S

Grafik: Mercoprint A/S i samarbejde med Green Graphic ApS

Printed in oktober 2016 1. udgave

Læs mere om læringskortene på Friluftsrådet.dk/læringskort



LÆRINGSKORT Friluftsrådet

TEAMBUILDING GENNEM FRILUFTSLIV - TB 07

DELE-SKI

SIKKERHED

- Blind ikke fædder fot til skibånd/hænderne
- Undgå at sno eller binde i væksten/hænder
- Undgå at løbe på stejle skråninger

FORBEREDELSE

- Ski konstrueres på stedet ved at reb blindes rundt om brættet, hvor hver person står
- Lav en bane der skal gennemføres på tid

Udstyr og materialer

- 2 brædder der er min. 15-20 cm bredder. Længden af brædderne skal være ca. 1/3 meter pr. person.
- 1 reb á ca. 2 meter pr. deltager
- evt. genstande til at markere banen

Organisering

- 4-5 elever i hver gruppe

FREMANGSMÅDE

Få eleverne til at gennemføre de forskellige baner. Start med de lette baner og øg sværhedsgraden

- (Meget) let) Grupper med 4-5 elever på hvert sæt ski - gå fra A til B
- (Let) Stærke grupper - gå frem og vend om top
- (Svær) Slalom baner - hold reb til hjælp og bogstave på reb (tip: hold personen fast på skidækkene)
- (Meget svær) Slalom baner - terren og med forhindringer, som skal passeres f.eks. som ikke må røres - hver anden står med ryggen til. Skidækkene terren øger sværhedsgraden

NB! Få deltagerne til selv at være med til at justere banerne

EVALUERING

Samtale med eleverne:

- Hvordan fandt og holdt i rytmen? (Fælles rytme gør det lettere at komme rundt)
- Hvordan kom du tilbage hinanden med at holde balancen og rytmen? (Slutte hinanden, holde hinanden og kommunikation: 'højre-venstre-høj-venstre...')
- Findes der i virkeligheden tandem-ski?

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- har fundet rytmen sammen
- finder rytmen let igen på en ny bane
- svare baner løber eleverne let i gennem
- folder ikke mere
- gennemfører hurtigt banen i nye grupper
- kan fortælle hvad der kendetegner et godt samarbejde i denne aktivitet
- kan demonstrere og forklare, hvordan de kan arbejde sammen om balance og rytme
- kan justere og tilpasse baner/opgaverne, så de er tilpasset udførelse og 'spise'

Støttet af udlodningsmidler til friluftsliv

