

Vejledning til inddragelse af “Natur- og udeliv” i folkeskolens afgangsprøve i faget Idræt

Foreløbig udgave uden illustrationer

Temaer:

- Idræt og samarbejde
- Idræt og balance – sammen og alene

Udarbejdet af:

Tina Noregren, UCSJ, Mikkel Rygaard Pedersen CFU Sjælland

I et samarbejde mellem University College Sjælland og Friluftsrådet

Indholdsfortegnelse:

Introduktion	2
Generelt: Natur- og udeliv i afgangsprøven i Idræt	3
Indholdsområder	3
Undervisningsbeskrivelse og temaer	3
Praktisk gennemførelse	4
Tema: Idræt og samarbejde - gennem Adventure race	5
Idrætsfaglig viden	5
Praktisk gennemførelse	6
Forslag til samtale- og diskussionspunkter	8
Forslag til tekstopgivelse	9
Disposition til temaet Idræt og samarbejde	10
Tema: Idræt og balance, sammen og alene – gennem Kanosejlads	12
Idrætsfaglig viden	12
Praktisk gennemførelse	14
Forslag til samtale- og diskussionspunkter	15
Forslag til tekstopgivelse	16
Disposition til Idræt og balance – sammen og alene	17
Litteratur til inspiration	19
Prøven i Idræt	19
Adventure race	19
Kano	19
Friluftsliv i undervisningen	20

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 afgangsprøven, 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 udkolingen.

Denne vejledning bestræber sig derfor på at vise, hvordan Natur- og udeliv godt 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 undervisningsmateriale ”Friluftsliv i idrætsundervisningen” udgivet i samarbejde med University College Sjælland i 2017.

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	Pulje B
Redskabsaktiviteter	Boldbasis og boldspil
Dans og udtryk	Løb, spring og kast
Kropsbasis	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 5 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 3 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.

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 Kanosejlads. 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.

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 opdagelserne 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/ubemandet 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. F.eks. Kan en bakke laves indendørs ved hjælp af plint og tynd rulle madras, 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 tænke 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 2-4 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 tiden 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.
- Rækkefølgen som posterne skal findes i. 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 ved den praktiske prøve, ved at benytte forskellige transportmidler fx:

- 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 hver gruppedlem.

Posterne bør have et samarbejdsэлеment 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. 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 dugen om, uden at røre jorden undervejs.

Kom tørskoet over åen

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 skammel/ måtte. På et hold med 4 personer er der 5 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 fx en bevægelsesanalyse, kan anvendes videoklip. Videoklip kan fx 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 - fx ved hjælp af modellerne "Planlægningscirklen" og "Adventurehjulet"

Navigation

- Overvejelser og 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 har 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. Så som 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.

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.

Forslag til tekstopgivelse

Noregren, Tina m.fl. (2017) *Friluftsliv i idrætsundervisningen*. Friluftsrådet.

<http://www.friluftsliviskolen.dk/media/4740/friluftsliv-i-idr%C3%A6t-v7.pdf>

Sidetal: 31 + 35 + 37 (3 sider)

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

Sidetal: 35 + 67-70 (5 sider)

Noregren, Tina m.fl. (2017): *Valgfag i friluftsliv*. Friluftsrådet.

<http://www.friluftsliviskolen.dk/media/4742/friluftsliv-som-valgfag-v7.pdf>

Sidetal: 26 + 28 (2 sider)

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

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

Sidetal: 4 + 8 (2 sider)

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.

<u>Gruppens medlemmer:</u>	
<u>Indholdsområder</u>	
A) Redskabsaktiviteter/ kropsbasis/dans og udtryk	
B) Natur- og udeliv	
<u>Tema</u>	
Idræt og samarbejde	
<u>Praksisprogram</u>	
Pulje A) Redskabsaktiviteter /kropsbasis /dans og udtryk	Pulje B) Natur- og udeliv
Praksisprogram ud fra det udtrukne indholdsområde fra pulje A, og med aktiviteter, der er knyttet til temaet Idræt og samarbejde.	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.
<u>Redegørelse for valg af praksisøvelser og sammenhæng med tema</u>	
Vi har valgt at tage udgangspunkt i temaet idræt og samarbejde, og vil i vores praksisprogram vise idrætsformer, der er kræver et godt samarbejde på forskellige måder for at lykkes. I den efterfølgende samtale vil vi gerne komme ind på:	
<ul style="list-style-type: none">• De karakteristiske træk ved Adventure race.• Hvordan Adventure race som idræts disciplin 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.	

Andvendte 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.

Noregren, Tina m.fl.(2017) Friluftsliv i idrætsundervisningen. Friluftsrådet
<http://www.friluftslivskolen.dk/media/4740/friluftsliv-i-idr%C3%A6t-v7.pdf>

Evt. anvendte digitale medier

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

Til slut en kort billede præsentation 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 Kanosejlads i undervisningen. Temabeskrivelsen rummer inspiration og konkrete eksempler til lærere og elever.

Idrætsfaglig viden

Ved Kanosejlads 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 Kanosejlads er:

- **Teknik og balance** – træning af specifikke bevægelser, tag og positionering i kano.
- **Samarbejde** – udgangspunktet er tandemsejlads 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 kanosejlads.
- **Turoplevelse** – oplevelser af natur og fællesskab ved tur i kano.

Planlægning og sikkerhed:

Aktiviteter i og på vand er en del af faget Idræt. Dette indebærer særlige overvejelser omkring planlægningen og sikkerheden, når aktiviteterne foregår i eller på vand. Gode sikkerhedsrutiner og redningsteknikker 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.
- **Vindstyrke og –retning:** Stærk fralandsvind øger risikoen for at drive lang 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 tilbage turen. 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 kysforhold:** Vindretning og vindstyrke. Skal kanoturen foregå fra et startpunkt, der også er slutpunkt, skal turen starte med sejlretning 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:** Kano sejlads 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 kano erfaring, 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, der øger risikoen.
- **Deltagerforudsætninger:** Deltagernes forudsætninger fx svømmekundskaber og kanoteknik bør være kendt på forhånd og danne udgangspunkt for planlægningen af kanosejladsen.

Praktisk gennemførelse

Foregår prøven i idrætshal eller lignende kan lokalet skal indrettes med en kano til fremvisning, eller 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 sidde stilling 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 bæk 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 padlen.

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

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

Styretag. De grundlæggende styretag fremvises fx Fremad-, bagud-, feje-, træk- og stoptag.

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

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 har samarbejde og kommunikation indflydelse på sikkerhed til søs .

Idræt

- Bevægelser og fysiske udfordringer ved kanosejls – 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.

Forslag til tekstopgivelse

- Læringskort til kano: <http://www.friluftsliviskolen.dk/media/1547/kano.pdf> (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)
- Tina Noregren m.fl. (2017): Valgfag i friluftsliv. Friluftsrådet.
<http://www.friluftsliviskolen.dk/media/4742/friluftsliv-som-valgfag-v7.pdf>
Sidetal: 16-21 (5 sider)

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 kanosejlads. 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, udføre tekniske tag, stiger ind og ud af kano på vandet, samt hvordan man håndterer risici ved kanosejlads gennem redninger og håndtering af hypotermi. Vi vil også vise balanceøvelser i kano og hvordan man bytter plads i en kano på vandet.
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 efterfølgende samtale vil vi gerne komme ind på: <ul style="list-style-type: none">• 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 har for udøvelsen af kano aktivitet.• Særlige hensyn man skal have viden om - f.eks.hensyn til naturen - sammen og alene forstået som mennesket skal dele naturen sammen med den natur, der også skal trives og leve i naturen f.eks.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: <http://www.friluftsliviskolen.dk/media/1547/kano.pdf>

Evt.anvendte digitale medier

22 små instruktionsvideoer om kano teknik:

<https://www.youtube.com/watch?v=xIMCYFhp9uQ&list=PLXHRh0u7XD12yde5OHXvei1Em1j14L137>

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-proever/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 udetræning for alle.Forlaget Turbine
- Grimstrup, Simon og Torbjørn Gasbjerg (2012) Adventure race, DGI
<http://www.emu.dk/sites/default/files/www%2002027%20Adventurerace.pdf>
- Læringskort til teambuilding gennem friluftsliv:
<http://www.friluftsliviskolen.dk/media/1542/teambuilding.pdf>

Kano

- 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:
<http://www.friluftsliviskolen.dk/media/1547/kano.pdf>
- 22 små instruktionsvideoer om kano teknik:
<https://www.youtube.com/watch?v=xIMCYFhp9uQ&list=PLXHRh0u7XD12yde5OHXvei1Em1j14L137>
- Link til love og regler for sejlads:
<https://www.soefartsstyrelsen.dk/SkoleFritidssejlads/SkolerInstitutioner/Sider/default.aspx>

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: Idrottsforum.org
<http://www.idrottsforum.org/articles/andkjaer/andkjaer100606.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.
- Noregren, Tina m.fl.(2017) Friluftsliv i idrætsundervisningen.Friluftsrådet
<http://www.friluftsliviskolen.dk/media/4740/friluftsliv-i-idr%C3%A6t-v7.pdf>
- Noregren, Tina m.fl. (2017): Valgfag i friluftsliv. Friluftsrådet.
<http://www.friluftsliviskolen.dk/media/4742/friluftsliv-som-valgfag-v7.pdf>
- 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:
<http://www.friluftsradet.dk/indhold/friluftsliv-for-alle/friluftsliv-i-kommunerne/friluftspolitik-i-kommunen.aspx>
- Regler for færdsel i naturen nationalt:
<http://mst.dk/friluftsliv/hvad-maa-jeg-i-naturen/hvor-maa-jeg-faerdes/>