



Fag: Idræt

Periode: maj – september

Tid: ca. 3 timer

Sted: Efter aftale

Forløbsbeskrivelse

I dette forløb vil kanoglæde, kanoteknik, bevægelseserfaring og samarbejde være i højsædet. Det at prøve at sejle i kano, kan være grænseoverskridende for mange, men med god undervisning, i trygge rammer, ender det altid med en rigtig god oplevelse.

Fredensborg Naturskole kan nu tilbyde kanosejlads til Fredensborg kommunes skoler. Vi har 8 kanoer til formålet, samt det nødvendige udstyr, for at leve op til kravene om sikker sejlads.

Vi kan sejle med 16 personer, og Naturskolens udsendte har begge gennemgået kurser, som lever op til Fredensborg kommunes krav om sejlads med kanoer.

Forløbet er bygget op omkring færdigheds- og vidensområde: vandtilvænning efter 5. klasse og natur- og udeliv 7-9. klasse

Eleverne skal i idræt udvikle kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer. Eleverne skal opnå kendskab til alsidig idrætskultur og udvikle lyst til bevægelse.

Forventninger

Da forløbet har stor fokus på sikkerhed, har vind og vejr en stor betydning for afviklingen. Vinden skal ikke overstige 4-5 ms. afhængig af retning. Vandets temperatur skal være over 10 grader for at sejladsen udføres.

Det er vigtigt at vedhæftede oplysningsskema er udfyldt, da det er et grundlæggende krav for at kunne sejle med Fredensborg Naturskoles kanoer.

Sørg for at eleverne har tøj på efter vejret, og evt. skiftetøj, da det er svært at undgå at blive lidt våd. Sørg ligeledes for at indsamle værdigenstande, der ikke kan tåle vand (mobiltelefoner)



KANO – SAMARBEJDE OG OPLEVELSE 6-9.KLASSE



FREDENSBORG NATURSKOLE
NATUR, OPLEVELSER OG UNDERVISNING

Kompetencer og kompetencemål	Videns og færdighedsmål efter 5. klasse			Elevens læringsmål	Tegn på læring
Alsidig idrætsudøvelse Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis.	Vandaktiviteter	Eleven kan sikre sig selv i vand.	Eleven har viden om svømme- og flydeteknikker.	Efter forløbet skal eleverne: -Kunne rette sig efter anvisninger i forhold til sikkerhed -Kende de basale sikkerhedsregler ved kanosejlads.	-Eleven viser på land og i vand, at sikkerhedsreglerne følges. -I aktiviteter vise at de kan samarbejde
		Eleven kan begå sig ansvarligt i og på vand.	Eleven har viden om regler for sikker adfærd i og på vand		
Kompetencer og kompetencemål	Videns og færdighedsmål efter 7. klasse			-Kunne samarbejde parvis i kanoen og som hold af flere kanoer. -Omsætte landaktiviteter til vandaktiviteter, der kan bruges i en kano -Kunne se og vurdere relevansen af udførte aktiviteter i forhold til kanosejlads -Kunne se og vurdere samspillet mellem individ og fællesskab.	-Kan udføre de teknikker der bliver anvist -Ved hvordan man samarbejder om sejlads i kano -De planlægger en aktivitet/leg, som kendes fra landjorden, og omsætter den til leg i kano -viser overskud og tolerance over for andre, i forhold til forskellig forforståelse af kanosejlads.
Alsidig idrætsudøvelse Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter.	Natur- og udeliv	Eleven kan planlægge enkle friluftaktiviteter.	Eleven har viden om regler og teknikker i friluftaktiviteter.		
Idrætskultur og relationer Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer.	Samarbejde og ansvar	Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter.	Eleven har viden om samarbejdsmetoder.		
Kompetencer og kompetencemål	Videns og færdighedsmål efter 9. klasse				
Alsidig idrætsudøvelse Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.	Natur- og udeliv	Eleven kan vurdere kvaliteter ved friluftaktiviteter på land og i vand.	Eleven har viden om kvaliteter og kendetegn ved friluftaktiviteter på land og i vand.		
		Eleven kan udvikle friluftaktiviteter på land og i vand.	Eleven har viden om planlægning af friluftaktiviteter		
Idrætskultur og relationer Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv	Samarbejde og ansvar	Eleven kan vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter.	Eleven har viden om muligheder og forpligtelser i idrætsfællesskaber		
Kanosejlads er meget afhængig af vejret, så hold derfor tæt kontakt til naturskolen omkring afviklingen. Kontakt: Frederik mail: frig@fredensborg.dk tlf: 92430421 Ulrik mail: uleh@fredensborg.dk tlf: 92430031					

112 KM² UDESKOLE

KANO – SAMARBEJDE OG OPLEVELSE 6-9.KLASSE



FREDENSBORG NATURSKOLE
NATUR, OPLEVELSER OG UNDERVISNING

Oplysningsskema.

Lærerens navn _____

Lærerens telefonnummer _____

Skolens navn: _____

Skolens telefonnummer _____

Skolens ansvarlige leder _____

Udgangspunkt for sejllads _____

Vindhastighed: _____ Vindretning: _____

Deltagerliste

	Fornavn	Efternavn	Klasse
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			

112 KM² UDESKOLE

