

Kanosejlads



Beskrivelse

Kanotur med fokus på teknik og naturoplevelser

Søhøjlandet har masser af vand, der egner sig til kanosejlads, og på denne tur kan I opleve, hvad det våde element gør for krop og sjæl. Turen egner sig godt til arbejdet med Natur- og Udeliv i faget Idræt, så kom med og få en spændende natur- og friluftsoplevelse!

Aktiviteter

Turen starter med en gennemgang af sikkerhed til søs og en introduktion til forskellige kanoteknikker. I vandet skal vi prøve færdighederne i praksis, og derefter tager vi fat på den egentlige sejlads. Vejr og vind bestemmer, hvor og hvor langt vi kan sejle. Samarbejde, idræt og kanofærdigheder er i centrum, og der vil være indlagt udfordrende elementer som fx balanceøvelser i turen for dem, der måtte have lyst. Så husk tørt tøj og evt. badetøj, hvis man vil undgå våde bukser.

OBS:

- Vær opmærksom på, at den planlagte rute kan ændres, hvis vejret vil det anderledes. Dermed kan turen blive afkortet, hvis naturvejlederen vurderer det nødvendigt.
- Det kræver sejladstilladelse at deltage i aktiviteterne. Du finder link til denne i "Undervisningsmateriale" herunder.

Forberedelse

At sejle i kano er sjovt - men det kan være udfordrende og blive direkte frustrerende. Derfor er det vigtigt at forberede eleverne på, at sejladsen kræver samarbejde - også i modgang. Man kan ikke bare stå af kanoen, når vi er ude på vandet. Derfor er den vigtigste forberedelse at lære at kommunikere fornuftigt med hinanden, lære at lytte og være overbærende/tålmodig, så man arbejder som et hold og ikke som individualister. Vi sejler 2-3 personer i hver kano, alt efter hvor mange I er og hvor lang tid, vi har til rådighed. Der ligger en serie små film om kanosejlads på youtube, der kan være nyttige at se inden (se Undervisningsmateriale)

OBS: Vi laver altid holdene på selve dagen, men du må godt som lærer overveje på forhånd, hvem der kunne

fungere sammen i en kano. Det kan ofte være en god ide at blande kønnene, så der ikke er rene "drengene" og "pige"-kanoer af hensyn til gruppedynamikken i og imellem kanoerne.

Efterbehandling

Hvad har jeres oplevelse med kano haft af betydning for jer? Har I lært noget nyt? Hvordan følte det før? Og efter? Prøv at sætte ord på jeres individuelle oplevelser, fx ved at lave en video eller skrive en dagbog/refleksion.

Formål

Målet med forløbet er, at eleverne lærer om kanoteknik, styrker deres samarbejdsevne og oplever, hvilken betydning natur- og friluftaktiviteter har for vores fysiske og mentale sundhed.

Kompetenceområde

Idræt

- Alsidig idrætsudøvelse > Natur- og udeliv
- Alsidig idrætsudøvelse > Kropsbasis
- Idrætskultur og relationer > Samarbejde og ansvar

Lærerrolle

Lave fungerende grupper, hjælpe eleverne til at genkende stof fra undervisningen, være aktivt deltagende og understøtte eleverne i aktiviteterne.

Sted

AQUA Naturfagscenter
Vejlsovej 55
8600 Silkeborg

Undervisningsmateriale

Link til film: Kanoinstruktion video 1,2 og 3

Sikkerhedsinstruks

Hent fil

Forældretilfaldelse til sejlads

Hent fil

Tilmelding

naturfagscenter@gmail.com
Tlf.nr. 89212173

Praktisk information

Udbyder

AQUA Naturfagscenter

Forløbstype

Forløb med formidler

Målgruppe

6. - 10. klasse

Antal

28

Husk

Praktisk tøj efter vejret - og gerne skiftetøj samt badetøj (hvis man vil udfordres med balanceøvelser).

Forældretilladelse til sejlads skal afgives til læreren. Husk også at læse sikkerhedsinstruksen. Begge findes under "Materialer"

Periode

01.05.2022 - 30.09.2022

Varighed

4 timer

Dette forløb er gratis

Prisen er kun for skoler i Silkeborg Kommune.

Emneområde

Idræt og bevægelse
Natur og friluftsliv
Trivsel og fællesskaber

Fag

Idræt
Obligatoriske emner

Faciliteter

- Mulighed for at spise medbragt mad
- Mulighed for toiletbesøg

Kontakt udbyder

AQUA Naturfagscenter

Vejlsøvej 55

8600 Silkeborg

Tlf. 89212173