

## **ØVELSER ELLER FORLØB FOR ELEVER PÅ UDSKOLINGSTRIN (7-10 KLASSETRIN)**

For elever i udskoling, kan man udover dagsprogram, overveje at lave længerevarende undervisningsforløb, hvor man kombinerer idrætsundervisningen med naturvidenskabelige fag som biologi, natur/teknologi, matematik, geografi eller fysik/kemi på havnen. Fordelen ved et forløb på 4-8 gange, er at det sandsynliggør, at eleverne får en oplevelse af, at de selv kan sejle under supervision af instruktører, hvor der samtidig kan arbejdes med fagligheden indenfor ovenstående skolefag i skolernes "understøttende undervisning".

- Idrætsundervisningen kan tage udgangspunkt i de færdighedsmål, der indgår ved at afprøve SUP og sit-on top kajakker svarende til øvelse 2 og 3. Der kan lægges fokus på tekniske færdigheder, styrke, udholdenhed og balance som væsentlige motoriske og fysiologiske forandringer ved sportslig udfoldelse.
- Fokus på viden om og evne til at sejle under supervision af instruktør svarende til øvelse 4 eller 5. Hvis vejrforholdene tillader det, kan instruktøren vælge at udskolingselever afprøver sejlads i 1- eller 2-personersjoller under tæt supervision i ledsagerbåd. Dette anbefales kun i et længerevarende undervisningsforløb, hvor eleverne først har prøvet øvelse 4-5.
- Fokus på at eleverne selvstændigt og som hold, får til opgave at løse aktiviteter svarende til station 6, 7 og 8, hvor de enkelte aktiviteter passer til elevernes undervisningsmål for de fag, som indgår. Her anbefales det, at man kobler aktiviteten (navigere, måle, biologiske prøver, matematiske opgaver) mest muligt med at sejle på vandet, eksempelvis ved at anvende 2-3 kølbåde og en ledsagerbåd, hvor man løser opgaverne og deler den viden, man har opnået imellem hinanden.

### **Station 1: Aktiviteter med 1-personsjoller**

Optimistjolle, Tera jolle, laser jolle (uden rig) eller anden 1-personsjolle.

aktiviteter / lege:

- Introduktion til at sidde i jollen (1-2 børn pr. jolle).
- Kæntre med jolle / tømme jolle med øsekar.
- Vrikke/padle jollen over en kortere distance med roret, øsekar eller padler som er båndet fast til jollen.
- Opsamling af bolde.
- Kapløb, hvor der er lagt bøjer ud.
- Slalom, hvor der er lagt bøjer ud.
- Forståelse for vand (Hvorfor flyder båden – strøm, temperatur, dybde, renhed).

## Øvelse 2: Stand Up Padle boards

Aktiviteter / lege:

- Introduktion til boardet (padleteknik / balance).
- Fald i vandet / kom op igen på boardet øvelser.
- Balanceøvelser – med og uden padle.
- Kapløb, hvor gruppen deles i 2-3 hold og skiftes.
- Liggende øvelser på boardet (balance / styrke).
- Forståelse for vand (Hvorfor flyder båden – strøm, temperatur, dybde, renhed).

## Øvelse 3: Sit on top kajaker

Aktiviteter/ lege:

- Introduktion til kajakken (padleteknik / balance).
- Kæntringsøvelse.
- Fokus på styrke / balance.
- Kajak polo, med to hold og et mål til at score i.
- Kapløb, med bøjer i vandet.
- Fangeleg indenfor et område, som er defineret ved 3-4 mærker.
- Forståelse for vand (Hvorfor flyder båden – strøm, temperatur, dybde, renhed).

## Øvelse 4: Lær at sejle jolle

Jolle/kølbådssejlads i Wayfarer, Feva, Hobie 405 eller anden 2-personers jolle, hvor der er plads til 1-2 elever og en instruktør.

Aktiviteter / Lege:

- Introduktion til aktivitet.
- Elever styrer / trimmer båden under vejledning fra instruktøren.
- Sejlads på forskellige måder.
- Mini-kapsejlads.
- Forståelse for vind (hvordan påvirker vinden sejlet, vindstyrke, retning, lokale vindforhold).
- Forståelse for vand (Hvorfor flyder båden? – strøm, temperatur, dybde, renhed).

## Øvelse 5: Lær at sejle kølbåd

Kølbådssejlads i Yngling, 606ér, H-båd, Elliot eller anden kølbåd, hvor der er plads til 3-5 elever og en instruktør.

Aktiviteter/ Lege:

- Introduktion til aktivitet.
- Elever styrer / trimmer båden under vejledning fra instruktøren.
- Sejlads på forskellige måder.
- Mini-kapsejlads.
- Forståelse for vind (Hvordan påvirker vinden sejlet, vindstyrke, retning, lokale vindforhold ).
- Forståelse for vand (Hvorfor flyder båden? – strøm, temperatur, dybde, renhed).

## Øvelse 6: Lær at måle vejrets og omgivelserne konstante forandringer

Denne aktivitet har fokus på meteorologi, matematik og fysikkundskaber.

RIB/ledsagerbåds tur

Aktiviteter / Lege:

- Introduktion til aktivitet
- Eleverne skal foretage målinger af vindretning med vindpil og kompas, efter 10 målinger skal eleverne give en beskrivelse af middelvinden og største variation i vindretningen.
- Eleverne skal foretage målinger af vindstyrke med en vindmåler. Efter 10 målinger over 20 minutter, skal de beskrive middelvindstyrken og variation i vindstyrken.
- Eleverne skal lave målinger af strømforholdene ved 3-5 forskellige bøjler på forskellige dybder. De måler strømmen ved hver bøjle, hvor de måler den afstand en vandflaske driver, samt hvilken kompasskursretning vandflasken bevæger sig if.t bøjlen.
- Elevernes måler dybden og vandtemperaturen ved hjælp af et anker med ankerline og et termometer til brug i vand. Efter de har foretaget 5 målinger, skal de beregne middel dybden og temperaturen, samt variationen.

## Øvelse 7: På opdagelse i vandet

Aktivitet har fokus på biologiundervisning og kan foregå ved stranden eller på en havnebro. Alle elever bærer redningsvest, for at give dem en forståelse af sikkerhed ved vandet.

Aktivitet /lege:

- Kendskab til livet i havet/søen (ilt i vandet, næring i alger, plankton, mikroorganismer, vandmænd, fisk og rovfisk som lever i vandet).
- Fiske efter krabber eller andre levende organismer, hvad kan man fange?
- Hvilke levende organismer kan man fange i Danmark?
- Hvilke fisk spiser eleverne og hvorfor er fisk sunde?
- Hvordan passer man på ikke at forurene havet og søerne? Hvad forurener? Hvor stort et areal i verdenshavene er dækket af såkaldte plastik-øer (areal tilsvarende Danmark / Indien / Afrika? Svaret er Afrika!)
- Hvordan filetér man en fisk? (Kontakt en fisker på havnen).

## Øvelse 8: Hvordan finder man rundt på havet

Aktiviteter med fokus på geografi og navigation.

Aktiviteten kan foregå udendørs eller indendørs afhængig af vejret.

Aktivitet /lege:

- Eleverne får kendskab til et søkort (helst over det område de befinder sig i).
- Eleverne får forklaret, hvad kortet viser, og hvordan de anvendes.
- Eleverne prøver at vende kortet korrekt, ved at udpege nord, syd, øst og vest på kortet ved hjælp af et kompas.
- Eleverne prøver at lægge en kurs fra havnen til et sted de skal sejle hen.
- Eleverne skal vurdere, hvor dybt der er der hvor de sejler
- Eleverne skal forsøge at regne ud hvordan man sejler om natten? Forklar om Ground Positioning System (GPS)
- Hvis muligt vis sejlerne en GPS, og hvordan man lægger way-points (punkter man sejler efter).