

Undervisningsforløb i friluftsliv

# BASIS- FRILUFTSLIV



# INTRODUKTION TIL UNDERVISNINGSFORLØBET: BASISFRILUFTSLIV

Forløbet sigter på at give eleverne kendskab til teknikker, metoder og materialer inden for basisfriluftsliv. Desuden skal forløbet bidrage til, at øge elevernes motivation, undersøgelsestrang, virkelyst og fysiske aktivitet i naturen, samt at udvikle elevernes samarbejdsevne og styrke fællesskabet i klassen.

Hver lektion er bygget op med en beskrivelse af læringsmål på elevniveau, beskrivelse af fremgangsmåde og tegn på læring. Til sidst følger forslag til udfordringsopgaver og evaluering.

For nærmere instruktion i enkelte aktiviteter se Friluftsrådets Læringskort til Friluftsliv.

## Målgruppe

Forløbet er i udgangspunktet målrettet 5. til 9. klassetrin, men kan tilpasses til yngre aldersgrupper.

## Lokalitet og årstid

Til dette undervisningsforløb er det vigtigt at have adgang til en naturlokalitet, hvor der kan indsamles grene og etableres huler/grenhytter og bålplads.

## Lektionsplan

| Lektion | Indhold                | Side |
|---------|------------------------|------|
| 1-2     | Etablering af ly       | 4    |
| 3-4     | Båltænding             | 6    |
| 5-6     | Bålplads og båltænding | 7    |
| 7-8     | Snitteværksted         | 8    |
| 9-12    | Bål og udekøkken       | 9    |

Undersøg om reglerne for at indsamle og anvende grene og andre naturmaterialer samt tilladelse til at etablere grenhuler og bålpladser. Husk at ansøge om tilladelse, hvis det er påkrævet. Er det ikke muligt at etablere bålpladser, eller er det for tørt og brandfarligt i området, tages det element ud af forløbet, hvor eleverne gruppevis etablerer egen bålplads. I stedet for anvendes en nærliggende plads med en permanent etableret stor bålplads, som anvendes til fælles bålaktiviteter.

Kan udføres hele året. Dog kræver de kolde vintermåneder ekstra fokus på varmt overtøj udenfor, og at der lægges særlig vægt på fysisk aktivitet og bevægelse, og at varme drikke indgår som en del af udeaktiviteten.

## Materialer

- Tændstikker/ildstål
- Tørt brænde og optænding
- Økser
- Fiberhammer
- Save
- Snitteknive
- Skovle

# INTRODUKTION TIL UNDERVISNINGSFORLØBET: BASISFRILUFTSLIV

- Snor (gerne af sisal)
- Adgang til områder med grene, pinde og forskellige former for optænding
- Adgang til friskt træ og blødt træ til lette snitteaktiviteter (f.eks. lind, ahorn, birk eller fyr). Søg evt. tilladelse til at beskære nogle træer på skolens område.
- Gryde/kedel til at koge vand over bål
- Kop til hver elev
- Te/kakao/saft
- Dunk til at transportere vand (medmindre der er rindende vand på pladsen)
- Førstehjælpskasse

## Eleverne medbringer

- Siddeunderlag, da det ofte er fugtigt at sidde ude
- Påklædning, der holder tør og varm
- Lukkede sko ved anvendelse af værktøjer

## Sikkerhed

Eleverne skal instrueres i at anvende økser, save, knive og lave bål. Der skal være førstehjælpskasse og mobiltelefon til at ringe efter hjælp ved uheld ved alle undervisningsgange.

**Anbefalede aftaler/regler ved brug af økse:** Der er altid en voksen med, når øksen er i brug. Det er øksesvingeren, der har ansvaret. Afmærk et område for huggepladsen og sørg for, at der ikke er andre, der kan rammes, hvis noget smutter. Tjek jævnligt, at øksehovedet ikke sidder løst. Brug fast underlag som huggeblok (en træstub eller en stor kævle). Ved kløvning kan det anbefales at bruge øksen som kile, som bankes ned med et træstykke.

**Anbefalede aftaler/regler ved brug af kniv:** Der er altid en voksen i nærheden, når snitteknive/ dolke er

i brug. Snitteretningen er kun udad/væk fra kroppen. Husk at ved lov må knivsbladet kun have en længde på 7 cm. Kniven skal have et anerkendelsesværdigt formål, eller man kan søge om tilladelse til at benytte kniven.

**Anbefalede aftaler/regler ved brug af bål:** Huler, presenning og brandbare materialer hænges op et godt stykke væk fra bålpladsen. Hav altid en udvalgt bålvagt. Fornuftige bevægelser ved bålstedet (ingen løb og leg). Hav altid vand/ildslukker ved bålet. Sørg for sikre optændingsmuligheder ved planlægning af bålaktivitet.

## Forenklede Fælles Mål

Eksempler på mål der kan indgå i forløbet

### Natur og teknologi:

- Eleven kan beskrive interesseudsættninger i menneskets forvaltning af naturen lokalt og globalt.
- Eleven kan beskrive et naturområde på baggrund af egne undersøgelser.
- Eleven har viden om forskellige natursyn.
- Eleven har viden om faktorer til at beskrive naturområder.

### Håndværk og design:

- Eleven kan forarbejde bløde og hårde materialer efter instruktion.
- Eleven har viden om enkel materialeforarbejdning.



## LEKTION 1-2: ETABLERING AF LY

I disse lektioner introduceres eleverne for nødvendigheden af ly og de tilhørende overvejelser om placering. Lektionerne bruges også til en generel indledning af undervisningsforløbet.

### Læringsmål på elevniveau

- Kan bygge en hule der giver læ og ly.
- Kan anvende stedets beliggenhed og materialer.
- Forstår at sortere og udvælge de tilgængelige materialer efter kvaliteter som styrke, vægt, smidighed, dækkeevne og sammenføjelighed.
- Kan anvende de tekniske principper for udvalgt konstruktionsprincip, f.eks. gren-flette-teknik eller knob og besnøring.
- Kan samarbejde om at finde på, finde materialer og bygge.

### Fremgangsmåde

Gå ud til det naturområde eller den plads, der skal benyttes. Saml eventuelt grene på vejen derud. Ved ankomst til lokaliteten bestemmes mødested og signal for at samles.

Lav et kort oplæg om etablering af jeres plads og inddrag eleverne i snakken. Der skal være ly/ skjul og bygges huler/bivuak/ly af grene. Har området ikke nok anvendelige store grene, kan der arbejdes med at bygge bivuak af presenning.

Lav et kort sikkerhedskursus i at anvende sav og økse og generelt procedure ved tilskadekomst. Vis også førstehjælpskassen.

Der laves gruppeinddeling med 4-6 elever i hver gruppe, hvor hver gruppe skal lave et ly/hule/ bivuak og et bålsted, hvis det er tilladt i området.

Eleverne introduceres til at bygge ly af grene. Det kan gøres både med og uden snor og snøringer. Uden snor introduceres gren-flette-teknik, hvor grenene flettes og sættes i spænd, så de holder hinanden.

Eleverne skal udvælge materialer ud fra deres vurdering af optimal grenkvalitet og tykkelse samt med hensyn til deres byggekonstruktion. Det tager tid at introducere snøringer og knob, men det opøver samtidig knob og kan bidrage til et stærkere og mere holdbart resultat.

Her kan anvendes app med knob, f.eks. "Knots 3D". Dobbelt halvstik, simpel besnøring, krydsbesnøring eller kvælerstik kan anvendes til at holde grenene sammen og bygge hule/ly/bivuak.

Eleverne får mulighed for at udvælge placering, indsamle materialer og eksperimentere med konstruktioner på egen hånd. Sæt regler om afstand mellem placering, og at det fælles samlingssted skal være inden for synsvidde. Introducer eleverne til overvejelser omkring læ, vindretning, solens placering samt betydningen af underlagets kvalitet, hældning. Bedøm grenenes kvalitet. Er de meget fugtige og nedbrudte, vil de sandsynligvis knække for hurtigt.

## LEKTION 1-2: ETABLERING AF LY

### Tips

- Find et sted, hvor eleverne må save deres grene til i længden.
- Find grene, der er lige, stærke og gerne med en tvedelt ende, hvis de anvendes til fletteteknik. Find tykke og stærke bærende grene for de bærende konstruktionselementer.
- Lad gruppen give grenhulen et navn, der passer til gruppen.
- Læreren laver et lille bål af let vedtype, f.eks. gran, fyr eller birk, som et stemningsbål, hvor eleverne samles til slut og fortæller om deres proces. Lad dem fortælle frit, hvad der var spændende og lærerigt, og eleverne beskriver, hvad navnet på hulen betyder for gruppen.
- Er huler ikke færdige, snakker I om, hvad eleverne vil lave næste gang.

### Tegn på læring

- Samarbejder med glæde og har fantasi i byggeprocessen
- Finder, sorterer og udvælger naturmaterialer med glæde og nysgerrighed
- Forstår at anvende stedets særlige potentiale
- Benytter sig af de teknikker, der hører til udvalgt konstruktion
- Viser tegn på ejerskab og glæde ved sin hule



## LEKTION 3-4: BÅLTÆNDING

I disse lektioner er der fokus på bål: Brændetyper, båltænding og etablering af bålplads. Herunder indgår relevant sikkerhedsinstruktion i forhold til åben ild og til anvendelse af redskaber: Økse, sav og kniv.

### Læringsmål på elevniveau

- Kan forklare og demonstrere, hvordan man anvender økse, sav og kniv på korrekt og forsvarlig vis
- Har viden om forskellige brænde- og båltyper
- Kan skelne mellem brændetyper – hårdt og blødt
- Kan vise og forklare forskellige båltypers opbygning

### Fremgangsmåde

Start op med 10 minutter, hvor grupperne tjekker deres lejrplads og hule. Måske skal der laves noget ved stedet, der er faldet sammen, eller som gruppen gerne vil gøre færdigt fra sidst. På den måde lander gruppen og finder tilbage til stedet og gruppen. Herefter samles alle ved den fælles bålplads, hvor båltænding introduceres af læreren. Instruksen kan startes op med, at eleverne sendes ud i området for at finde optændingsmateriale. Læreren har lavet en optændingspind/amerikansk ildpind imens. Der laves en kort præsentation af brændetyper, optænding og båltyper, og derefter fremviser læreren båltænding igennem en eksemplarisk instruktion – gerne ved hjælp af metaltændestik/ ildstål. Det kan være svært at få gang i bålet helt primitivt, flere forsøg kan være nødvendige. Eleverne må godt se, at det er svært, og at det helt rigtige optændingsmateriale og ilt er

vigtigt, ligesom det er vigtigt at fodre bålet med små pinde, til der er helt gang i det. Brændets kvalitet og tørhed er vigtigt at påpege.

### I lektionerne indgår introduktion til at:

- Flække brænde suppler evt. med en fiberhammer, hvor øksen lægges på brændet, og der bankes med fiberhammeren ovenpå, indtil træet flækkes.
- Save brænde.
- Efterfølgende bygger eleverne to forskellige båltyper, som har hver sin funktion.
- Pyramidebål som et flammebål, hvor der bruges lette træsorter som f.eks. birk eller fyr/gran.
- Pagodebål som et glødebål, hvor der anvendes hårde træsorter som f.eks. bøg.
- Eleverne øver sig i at bygge de to forskellige båltyper pagodebål og pyramidebål (uden at tænde dem). De skal overveje brændets størrelse og type, og de skal finde optændingsmateriale.
- Eleverne kan lave små poser med optændingsmateriale, som kan gemmes og anvendes den efterfølgende gang. Brug gerne stofposer, f.eks. et stykke bomuld, der samles til en lille bylt og knyttes med en snor.

### Tegn på læring

- Kan genkende brændetyper og skelne mellem hårdt og blødt ved
- Kan bygge og begrunde forskellige bålbygningers funktion
- Kan anvende økse, sav og kniv efter sikkerhedsmæssige forskrifter
- Samarbejder og samtaler med sin gruppe om at løse opgaverne
- Er undersøgende og eksperimenterende med naturmaterialerne i området.



## LEKTION 5-6: BÅLPLADS OG BÅLTÆNDING

Over de to undervisningsgange afvikler og afprøver klassen på skift det adventure race, de har planlagt til hinanden. Lærerne er til rådighed som samaritter og praktiske hjælpere. Desuden observerer lærerne på elevernes evne til at organisere og lede processen.

### Læringsmål på elevniveau

- Kan anlægge en bålplads under hensyn til regler for etablering af bålplads
- Kan i samarbejde med sin gruppe og med hjælp fra en voksen vurdere risikoforhold i området ved antændelse af bål
- Kan indsamle materialer til et simpelt lille bål og bygge et simpelt pyramidebål med de fornødne materialer

### Tegn på læring

- Kan etablere en bålplads efter hensyn til regler herom og kan samarbejde med sin gruppe om opgaven.
- Kan bygge et bål og forklare opbygningens formål.
- Finder glæde ved sin lejrplads og at arbejde i naturen og med naturens materialer.
- Udfolder sig nysgerrigt i omgivelserne og naturen.

### Fremgangsmåde

Eleverne bygger gruppevis en bålplads ved egen lejrplads. Her skal der medbringes skovl og helst være sten tilgængelige til at omkranse bålet. Sørg for at have godkendelse til at lave bålplads og bål i området! Hvis der er ekstra tid, kan gruppen koge vand over bål til varm drik. Her kan eleverne udfordres i at bygge egen trefod af tre kraftige grene og en trefodsbesnøring. Medbring gryder til ophæng over bål og snor til besnøring (f.eks. sisal-snor). Desuden kan de bygge videre på deres ly, hvis det ikke er færdigt endnu.



## LEKTION 7-8: SNITTEVÆRKSTED

I disse lektioner skal eleverne snitte deres egen smørekniv og opbygge snittefærdigheder. Desuden arbejdes der med at håndtere økse og flække brænde i mindre og mindre stykker.

af træet i ens bidder, til den rette tykkelse er opnået. Herefter optegnes en smørekniv på træstykket, og denne skal skæres ud med snittekniv. Her kan kniven også lægges på træet, og der bankes med fiberhammer, så større træstykker flækker af. Når eleverne skal til at snitte, laves en fælles snitteinstruktion.

### Læringsmål på elevniveau

- Kan anvende en økse og flække brænde sikkert og forsvarligt
- Har viden om, hvordan man flækker et stykke brænde
- Har viden om snitteteknik
- Har kendskab til at arbejde i træ og kender forskellen på tørt og friskt træ samt hårde og bløde træsorter

### Tegn på læring

- Anvender sikkert og forsvarligt økse og snittekniv
- Kan beskrive forskellen på tørt og friskt træ og kan genkende hårdt og blødt træ
- Finder glæde og ro i naturen og de praktiske aktiviteter

### Fremgangsmåde

Introduktion til at flække brænde med økse. Sørg for, at der er huggeblokke (stor træstub). Eleverne flækker tørt brænde til bålet, f.eks. bølgebrænde, der er hårdt. Efterfølgende flækker eleverne stykker af et stykke friskt blødt træ (gerne nyfældet). Dette skal anvendes til at lave en smørekniv. Eleven fornemmer herved forskellen på tørt og friskt træ. Den friske gren/trille flækkes i lige dele som lagkagestykker, indtil tykkelsen er ca. 1 cm. Det kan være nødvendigt at anvende gummi-/fiberhammer til at lave det sidste. Sæt øksen på træet og bank ovenpå med fiberhammeren, til træet flækker. Flæk gennem marven





## LEKTION 9-12: BÅL OG UDEKØKKEN

I disse lektioner afsluttes undervisningsforløbet med bålmad i en forlænget undervisningsgang på minimum 4 lektioner. Eventuelt inspireret af et tema som stenalderfolk, indianere eller en anden historie, der kan bidrage til at skabe stemning. Lad eleverne skabe temaet og historien, som dagen knyttes op omkring.

### Læringsmål på elevniveau

- Kan anvende sin viden om og erfaring med at lave bål, snitte og bruge værktøjer
- Kan anvende viden om naturens materialer i arbejdet med bålmad, f.eks. anvende kendte planter og urter på en ny måde
- Kan bruge sin fantasi og sætte sin opfindsomhed i gang
- Kan samarbejde og indgå i støttende fællesskaber med sin gruppe omkring andres idéer og kan justere sine egne idéer på baggrund af gruppens ønsker
- Finder løsninger og nye muligheder, når tingene går anderledes end forventet, og processen møder forhindringer
- Opbygger glæde og fortrolighed ved at være udenfor i naturen og med friluftslivets aktiviteter

### Fremgangsmåde

Eleverne skal gruppevis lave et bål og forberede et måltid over bål. Det kan være helt primitivt og evt. baseret på stenaldertema. Således får grupperne ikke gryder eller andet kogegrej, men skal opfinde tilberedningsmåder, f.eks. ved at snitte lange grillspyd ud af pinde, bruge varme sten, som tingene skal stege på, eller tilberede efter planke-metoden, hvor strålevarmen tilbereder maden. Sørg for, at eleverne er bevidste om at anvende den båltype, der er egnet til den mad, de vil lave. Det kan være en fordel, at hver gruppe har en elev, der passer bålet og sørger for at passe det med brændetilførsel kontinuerligt. De kan evt. skiftes til at være bålpasser 15 minutter ad gangen.

### Overvejelser omkring madlavning over bål:

- Kan eleverne selv finde på tilberedningsmetoder og stå for organisering, er det bedst og bevirker en stor grad af motivation og interesse i processen. F.eks. ved at organisere råvarerne selv og medbringe det hjemmefra.
- Der kan laves en bålmadskonkurrence, hvor der gives point for: At anvende urter og planter de selv har plukket, eller evt. fisk de selv har fanget. Den mest opfindsomme tilberedningsform. Den æstetiske og anretningsmæssige værdi, f.eks. ved at anrette maden og spisestedet særlig fint og i tråd med deres tema. Samarbejde og godt fællesskab med at lave maden (alle deltager).
- Eventuelt kan grupperne lave en bytteøkonomi og bytte råvarer til gavn for deres proces. Gruppen kan således udpege en købmand, der skal forsøge at bytte sig frem til de råvarer/urter, gruppen ønsker.

## LEKTION 9-12: BÅL OG UDEKØKKEN

- Vær opmærksom på at introducere god køkkenhygiejne i udelivet samt sikre procedure for skrald, så hver gruppe har en skraldepose fra opstart, at alle ved, hvor førstehjælpsgrej er, samt procedure for at anvende indsamlede planter – måske skal de godkendes af læreren før anvendelse?
- Afslut med, at grupperne præsenterer deres mad, og hvordan det gik undervejs med at lave maden. Sæt tid af til at nyde maden og hygge sig i grupperne, at have tid til opvask og oprydning i grupperne og til en afsluttende evaluering af hele forløbet.

### Tegn på læring

- Anvender med fortrolighed sin viden om og erfaring med at lave bål, snitte og bruge værktøjer
- Indsamler planter og naturmaterialer og går på opdagelse
- Eksperimenterer og finder på
- Samarbejder og indgår i støttende fællesskaber med sin gruppe omkring andres idéer og er i stand til at justere sine egne idéer på baggrund af gruppens ønsker
- Viser glæde og fortrolighed ved udelivet



# UDFORDRING OG EVALUERING

## Udfordringsopgaver

- I stedet for grenhuler og lette skjul kan I bygge en gapahuk, hvor der bygges en hule (en gapahuk) af grene med snor og knob.
- Eleverne skal identificere vedtyper og kunne forklare veddets egenskaber.
- Grupperne skal bruge deres fantasi og lave en historie, der bygger på deres hule/lejrplads. Efterfølgende inviteres en indskolingsklasse, der i mindre grupper besøger hver "boplads" og får læst historierne op, evt. rundt om bålet.
- Lav et større temaarrangement om f.eks. stenalder eller et kendt naturfolk, f.eks. indianer tema, hvor eleverne er klædt ud, inviter en yngre klasse til at deltage og lav lege, der passer til temaet.
- Lad eleverne selv planlægge indhold, lege og andre aktivitetsformer i det omfang, det er muligt.

## Forslag til evaluering

- Eleverne laver dagbog undervejs i forløbet, hvor der er tegnet skitser af hulen, bålpladsen, båltyper og nedskrevet brændetyper, træsorter og eventuelle fund i naturen.
- Eleverne interviewer hinanden til slut i forløbet og italesætter, hvad de har oplevet som lærerigt og spændende ved forløbet. Eller der opstilles spørgsmål af læreren eller eleverne, der er væsentlige for klassens læreproces og indholdsdimension.
- Eleverne laver en kort film eller billedpræsentation fra afslutningsdagen, som lægges på Skoletube.
- Efter hver undervisningsgang lægger hver gruppe et billede fra dagen med en kort tekst ind i et fælles dokument – evt. på Skoletube, i Padlet eller andet program, klassen er vant til at anvende til portfolio.

- Lad eleverne bruge kameraet på deres smartphones til at dokumentere ting i naturen, der vækker deres opmærksomhed eller som de bliver nysgerrige på at få mere viden om.
- Eventuelt kan der ved hver undervisningsgang udvælges en lille gruppe "journalister", hvis opgave er at dokumentere det, der foregår, f.eks. ved interview, billeder, film eller den vinkel og udtryksform, de vælger at arbejde med.



Udgivet af Friluftsrådet i samarbejde med Professionshøjskolen Absalon (2019)

[www.friluftsradet.dk/friluftslivskolen](http://www.friluftsradet.dk/friluftslivskolen)

Forfatter: Tina Noregren

Forsidefoto: Ditte Valente

Øvrige fotos: colourbox.com

Layout: Kindly

Projektet er støttet med Udlokningsmidler til Friluftsliv