

Valgfag i friluftsliv

LÆRER- VEJLEDNING

INDHOLDS- FORTEGNELSE

INDHOLDSFORTEGNELSE

1	Introduktion	3
2	Rammerne for valgfag	4
3	Mål for valgfag	5
4	Lokalt samarbejde og Åben Skole	8
5	Friluftsliv og tværfaglighed	9
6	Udstyr	10

KOLOFON LÆRERVEJLEDNING

Udgivet af Friluftsrådet 2018 i forbindelse med projektet Friluftsliv i skolen, hvor 15 fokusskoler har testet materiale. Projektet er støttet med Udlodningsmidler til Friluftsliv.

Redaktion: Jakob Arendrup Nielsen,
Thomas Piaster
Grafisk layout: Kindly.dk
Fotos: Colourbox.com

Findes på friluftslivskolen.dk og
www.friluftsradet.dk/friluftsliv-skolen

1. SÆT FRILUFTSLIV PÅ SKOLESKEMAET

Friluftsliv har både som fagområde og pædagogisk metode et stort potentiale til at fremme læringen i grundskolen. Naturoplevelser, kropslig læring og sanseindtryk kan skabe dybere forståelse, motivation og opbygge socialt sammenhold. Friluftsliv giver ofte mange sanseindtryk, og det er veldokumenteret, at sanseimpulser og oplevelser huskes bedre end traditionel klasseundervisning. Samtidig er der positive sundhedseffekter forbundet med, at børn og unge kommer ud og dyrker friluftsliv.

Valgfag i udskolingen giver en unik mulighed for fordybelse i Friluftsliv som fag i skolen. Her kan man dyrke praktiske friluftsfærdigheder, naturkendskab og sociale gruppeprocesser som samlet tilbyder en unik mulighed for udvikling og dannelse for eleverne.

Denne vejledning rummer forslag til indholdsbeskrivelse af et valgfag, samt inspiration til organisering og aktiviteter i et valgfag.

For yderligere inspiration til aktiviteter, viden og pædagogisk litteratur se www.friluftsraadet.dk.

2. RAMMERNE FOR VALGFAG I FRILUFTSLIV

Valgfag udbydes som udgangspunkt for et år ad gangen. Kommunerne har mulighed for selv at oprette valgfag. De kommunale valgfag skal godkendes af kommunalbestyrelsen og følge samme model som den øvrige valgfagsrække.

Valgfaget skal således leve op til samme krav om formulering af formål, kompetenceområder, kompetencemål, færdigheds- og vidensmål samt læseplan.

Det vejledende timetal for valgfag er på 60 undervisningstimer om året svarende til to ugentlige lektioner. Det er muligt at oprette kommunale valgfag, der udbydes som for eksempel halvårlige forløb, svarende til 30 undervisningstimer. I det tilfælde skal målene for faget stemme overens med timetallet for valgfaget.

De 60 vejledende undervisningstimer om året skal dog ikke nødvendigvis fordeles på to lektioner om ugen i 40 uger, men kan også samles på for eksempel 20 uger eller på nogle særlige valgfagsdage/-uger. Det er centralt at tænke i at kunne samle tid til friluftsture og sikre en fleksibel tidsorganisering. Dette er gjort meget forskelligt landet over.

Fleksible eftermiddagslektioner

På mange skoler med valgfag i friluftsliv, har man sørget for, at valgfagsmodulerne er placeret i eftermiddagsmoduler. Dette gør det væsentligt nemmere for den enkelte lærer at

samle lektioner til ture og aktiviteter, uden at skulle koordinere skemaændringer med andre fag og lærere. Det kræver, at der på forhånd er forventningsafstemt med valgfagslever.

Samarbejde med ungdomsskoler

I en del kommuner samarbejder kommunen med ungdomsskolen omkring valgfag i friluftsliv. I Roskilde Kommune har man fx udbudt valgfag i friluftsliv i samarbejde med den lokale ungdomsskole og har i den forbindelse søgt om lov til at planlægge undervisning uden for almindelig skematid. Dette har muliggjort, at valgfag i friluftsliv har været gennemført i blokke henover aftener og weekender. Således er længerevarende friluftsture med overnatning og andre ekskursioner blevet mulige.

Valgfagsprogression

På nogle skoler har man gode erfaringer med at lave to valgfagsblokke med progression fx "Friluftsliv 1" og "Friluftsliv 2". Hvor eleverne kun kan tilmelde sig "Friluftsliv 2", hvis "Friluftsliv 1" er gennemført. I "Friluftsliv 2" kan undervisningen på denne baggrund inddrage aktiviteter, hvor eleverne er påkrævet visse forudsætninger for deltagelse.

3. MÅL FOR FRILUFTSLIV SOM VALGFAG

På de næste sider vises eksempler på formål, kompetenceområder samt konkrete videns- og færdighedsmål, der kan indgå i et valgfag i friluftsliv.

Formål

Fagets centrale mål er, at eleverne gennem praktiske erfaringer og oplevelser opøver færdigheder i og bliver i stand til at anvende naturen som grundlag for friluftslivets aktiviteter. Desuden at undervisningen ude bidrager til en vedvarende basisviden om naturen som grundlag for indsigt i at færdes i naturen på et bæredygtigt grundlag. Elevernes erhvervede kompetencer skal give dem mulighed for at gøre natur og friluftsliv til et aktivt resten af livet.

Målsætning for friluftsliv som valgfag er at:

- Eleverne får indsigt, viden og praktiske færdigheder i en bred vifte af friluftsskategorier, samt at de på egen hånd og i grupper bliver i stand til at arrangere friluftsture med transport og overnatning.
- Eleverne får viden om og et praktisk indblik i dansk natur året rundt, herunder hvor og hvordan de kan færdes i den under hensyntagen til bæredygtighed og regler.
- Eleverne får indsigt i samspil mellem menneske, natur og kultur i perspektivet af friluftslivets udfoldelse.
- Eleverne får indsigt i de muligheder, friluftsliv giver for at fremme samarbejde, tillid og tolerance over for andre.

MERE INSPIRATION TIL UNDERVISNING I FRILUFTSLIV

Friluftsrådet har udviklet 112 læringskort til friluftsliv, med aktiviteter inden for syv kategorier, der er tilpasset undervisningen i folkeskolen.

Der udover har Friluftsrådet udviklet fem undervisningsforløb til friluftsliv i grundskolen, der kan bruges til inspiration.

De handler om:

- Basisfriluftsliv
- Orientering
- Adventurerace
- Udekøkken og madlavning i det fri
- Friluftsliv, teambuilding og samarbejde

Alle materialer findes på Friluftsrådets hjemmeside eller på www.friluftslivskolen.dk

VIDENSKORT OM FRILUFTSLIV

Brug de videnskort om friluftsliv, der er udviklet til elever i udskolingen. Der er otte videnskort med baggrund, refleksionsspørgsmål og litteraturhenvisninger. De handler om:

- Friluftslivets historie og udvikling
- Friluftsliv og natursyn
- Kultur og værdier i friluftsliv
- Læren og væren i naturen
- Sporløs færdsel
- Praktiske principper i friluftsliv
- Friluftsliv og samarbejde
- Friluftsliv og sikkerhed

3. MÅL FOR FRILUFTSLIV SOM VALGFAG

Færdigheds- og vidensmål opdelt efter kompetenceområder

Kompetenceområde: Alsidig udøvelse af sikkert friluftsliv

Kompetencemål: Eleven kan planlægge, udøve og udvikle aktiviteter i sikkert friluftsliv

Færdigheds- og vidensmål:

Orientering og vandring

- Eleven kan orientere sig i naturen ud fra kort, kompas og digitale virkemidler og kan regulere sin beklædning efter princippet om at være tør og varm.
- Eleven har viden om kort og kompas samt korrekt beklædning i forhold til aktivitet, terræn og årstid.

Aktiviteter i og på vand

- Eleven kan vurdere risici ved friluftsliv i og på vand samt udføre korrekt teknik og metode ved udvalgt friluftslivsaktivitet i eller på vand.
- Eleven har viden om kvaliteter ved aktiviteter i og på vand og kan planlægge friluftsliv på eller i vand.

Alsidigt og fysisk aktivt friluftsliv

- Eleven kan udvikle friluftslivsaktiviteter og konstruktive samarbejdsrelationer gennem friluftslivets idrætslige aktiviteter.
- Eleven har viden om udviklingen af normer, værdier og etik i friluftslivet

Lejrliv

- Eleven kan anvende udstyr og teknikker til etablering af lejrplads og kan anvende viden om gruppeprocesser i relation til lejrtur.
- Eleven har viden om udstyr, der anvendes til lejrliv, samt lejrlivets muligheder i Danmark.

Basisfriluftsliv

- Eleven kan bygge bivuak, tænde bål under forskellige vejrforhold, lave mad over bål, håndtere redskaber, samt anvende kort og kompas til orientering på tur.
- Eleven har viden om basisfriluftslivets redskaber, værdier, metoder og teknikker.

Sikkerhed og førstehjælp

- Eleven kan udøve sikkert friluftsliv, kan anvende førstehjælpsudstyr på korrekt vis og kender til procedure for at tilkalde hjælp.
- Eleven har viden om sikkerhed i friluftsliv, sikkerhedsregler for udstyr, redskaber, bål samt hypotermi og sikkerhed i og på vand.

3. MÅL FOR FRILUFTSLIV SOM VALGFAG

Kompetenceområde: Friluftslivets kultur og værdier i Danmark samt formidling af friluftsliv

Kompetencemål: Eleven kan analysere friluftslivets normer og værdier i både et historisk, nutids- og fremtidsperspektiv

Færdigheds- og Vidensmål:

Samarbejde og fællesskab

- Eleven kan samarbejde, vise hensyn til fællesskabet og udvise opmærksomhed og empati med det svageste led.
- Eleven har viden om gruppedynamik og forstår betydningen af at have forskellige kompetencer.

Friluftsliv, natursyn og samfund

- Eleven kan forstå sin egen tilgang til friluftsliv ud fra forskellige natursyn og set i et historisk perspektiv.
- Eleven har viden om friluftslivets historiske udvikling og har viden om forskellige natursyn.

Krop og sundhed

- Eleven har opnået kompetencer i friluftsliv som grundlag for at gøre natur og friluftsliv til et aktivt resten af sit liv.
- Eleven har indsigt i friluftslivets betydning for sundhed og trivsel.

Anvendelse af naturgrundlaget

– beskyttelse og benyttelse

- Eleven kan i sin udøvelse af friluftslivets aktiviteter tage hensyn til dyr og planter, samt udvise hensyn ifølge reglerne for færdsel i naturen.
- Eleven har viden om hensyn, der skal tages i friluftslivet – herunder hensyn til yngletider, sjældne og fredede arter, samt forstår reglerne for færdsel i naturen.

Naturkendskab

- Eleven kan inddrage og anvende planter, dyr og kendskab til landskab i forskellige friluftslivsaktiviteter.
- Eleven har viden om planter, dyr og landskab.

Vinterfriluftsliv

- Eleven kan klæde sig efter principper om at holde sig tør og varm i vinterfriluftslivet og kan regulere temperatur igennem flere-lags-princip.
- Eleven håndterer kulde påvirkning, og har kendskab til forskellen mellem følelser med kulde og varme.
- Eleven behersker basale teknikker indenfor udvalgt disciplin f.eks. ski.
- Eleven kan udvikle og justere aktiviteter med vinterfriluftsliv f.eks. ski.
- Eleven har viden om at anvende natur og udelivets muligheder om vinteren samt regler og teknikker ved vinterfriluftsliv. Eleven har viden om sikkerhed ved vinterfriluftsliv – her særligt de forhold, der omhandler kulde og nedkøling, udstyr der skal bruges ved vinterfriluftsliv og påklædning.

4. LOKALT SAMARBEJDE OG ÅBEN SKOLE

Ved oprettelse af valgfag i friluftsliv vil det som regel være nødvendigt at etablere gode samarbejder med lokale aktører, der kan tilbyde grej, faciliteter og kompetencer, der muliggøre at udøve forskellige friluftsk aktiviteter.

Det anbefales at samarbejde med lokale natur- og friluftscentre, hvor professionelle natur- og friluftslivsformidlere kan hjælpe med at få overblik over de forskellige muligheder, der findes i området.

Åben Skole er samskabende læringsforløb, hvor læreren skal betragtes som den ansvarlige for læringsforløbet og den eksterne aktør som ekspertisen i forhold til en særlig aktivitetsform samt færdigheder og teknikker knyttet hertil.

Kontakt også lokale klubber og foreninger, og hør om de har lyst til og mulighed for at indgå i et samarbejde. Her kan det være vigtigt at tydeliggøre, at deres rolle udelukkende er aktiviteten, og at skolen og lærerne står for at sætte aktiviteten ind i en læringsramme, samt bidrager med forberedelse og afvikling af aktiviteten. Flere kajakklubber vil f.eks. kun have otte elever med på vandet ad gangen, her kan læreren evt. sørge for at lave et forløb, der passer ind til denne ramme og planlægge aktiviteter med de andre elever på land imens.

VALGFAG I FRILUFTSLIV

Valgfag i friluftsliv er oplagt at planlægge som et led i et "Åben Skole"-samarbejde med f.eks.:

- Ro/kano/kajakklub
- Klatreklub
- Mountainbikeklub
- Naturskole/naturvejleder
- Jægerforbundet/lokal jæger
- Orienteringsklub
- Spejdergruppe

Der skal påregnes tid til at etablere samarbejdet og sammen skabe den gode undervisning. Et veletableret samarbejde kan dog som oftest kører over flere år og danne grundlag for et positivt bidrag på længere sigt for både skole og foreninger.

5. FRILUFTSLIV OG TVÆRFAGLIGHED

Der er gode muligheder for at bruge friluftsliv i tværfagligt samarbejde. Dels kan der lægges mange forskellige perspektiver på friluftsliv og dels kan udeliv inddrages og kombineres med andre fagligheder. Endelig er der gode argumenter for at anvende friluftsliv i relation til elevens alsidige udvikling og dannelse.

Som oplagte perspektiver kan nævnes:

- fysiologiske (idræt og biologi og evt. fysik og kemi)
- historiske
- samfundsmæssige
- æstetiske (natur og udeliv som inspiration til kunst og materielt design)

Som omdrejningspunkt for samarbejdet med forskellige fag kan friluftsliv bruges til at gå ud i naturen og varsomt indsamle materialer, som skal bruges i produktionen i håndværk og design. Der kan indsamles planter og urter til madkundskab, regnes på, hvor meget energi kroppen skal bruge på en vandretur. Geografi kan fx indgå med orientering, kortlære m.m. Biologi rummer mange muligheder når eleverne opholder sig i naturen. Dansk, matematik og sprogfag kan indgå og kræver at lærerne er bevidste om, hvad de skal lære. Der er inspiration at hente fra materiale om udeskole, hvor særligt www.skoveniskolen.dk har delt meget materiale.

I vekselvirkningen med fagene kan der som nævnt hentes materiale fra naturen til håndværk og design, ligesom der i håndværk og design kan laves redskaber og materiale som kan bruges til friluftslivsaktiviteter – se eksempelvis bushcraft.

Elevernes alsidige udvikling stimuleres af arbejdet med natur og udeliv, hvor der dels indgår forskellige former for faglig viden, etiske og moralske overvejelser og udfordringer af personlige og sociale kompetencer. Sidstnævnte udvikles i situationer, hvor eleverne samarbejder i grupper om at løse praktiske opgaver og skabe fælles oplevelser.

6. Udstyr

Som udgangspunkt kan man lave friluftsliv med meget simpelt udstyr og påklædning. For at eleverne kan få en god oplevelse er det dog vigtigt, at de er forberedt på at have både tøj og fodtøj med, som passer til årstiden og vejrforhold på dagen. Ved overnatningsture er det nødvendigt med en vandrerygsæk, et liggeunderlag og en sovepose. Hvis skolen ikke kan stille dette til rådighed, skal eleverne og deres forældre i god tid forberedes på selv at anskaffe sig det.

Det anbefales, at skolen anskaffer sig basalt fælles friluftsudstyr fx bålgrej og overnatningsudstyr, især hvis man ønsker at opbygge og køre et valgfag i friluftsliv på længere sigt. Alt efter elevernes forudsætninger bør man overveje også at have noget personligt udstyr til udlån til enkelte elever. Det fælles friluftsudstyr vil også kunne anvendes i mange andre sammenhænge, fx lejrture, feltarbejde og udearrangementer.

Det er også muligt at leje forskelligt friluftsudstyr f.eks. hos grejbankerne som findes på skoler og naturcentre i mange kommuner landet over.

Se kort på grejbank.dk. Det kan også være en mulighed at lave et samarbejde med andre kommunale institutioner f.eks. en skovbørnehave eller ungdomsskole, som har udstyr bålgrej, knive, presenninger mm., eller det kan være, at de lokale spejdere gerne vil samarbejde om udlån af udstyr.

Klatring, kajak/kano, ridning mv. vil oftest gennemføres i samarbejde med foreninger, klubber eller andre aktører, der stiller alt udstyr til rådighed.

Kort og poster til orienteringsløb og adventure race kan fx anskaffes gennem Dansk Orienteringsforbund, som generelt er interesseret i at støtte skolerne i at udvikle orienteringsaktiviteter. Find den lokale orienteringsklub gennem Dansk orienteringsforbund www.do-f.dk og find inspiration og godt materiale i hjemmesiden www.findveji.dk.