

Outdoor/Adventure årsplan 21/22 – CM

Det overordnede mål med Outdoor/Adventure er at eleverne udvikler kompetencer og viden indenfor fagets mange facetter, samt at eleverne oplever glæde ved bevægelse, udfordring og at være på tur. I faget fokuseres der på gruppen og samarbejde samt på den enkeltes styrker, svagheder og grænser.

Vejrforholdene har afgørende betydning for en stor del af fagets aktiviteter. Ændringer kan og vil ske i løbet af året.

Uge	Aktiviteter	Indhold	Mål
33 - 42	Kajak og undervandsjagt	Vandtilvænnning, leg, redningsøvelser og teknik	Eleven opnår tryghed ved sejlads i kajak, samt mestrer basale teknikker Eleven opnår selvkontrol i vandet og kan trygduligne
42-51	Mountainbike Basisfriluftsliv	Introduktion til mountainbike. Teknik og vedligehold af cykel. Kørsel på diverse ruter i Odsherred Bålteknik og mad over bål	Eleven opnår tekniske færdigheder på MTB Eleven får basis teknikker til overlevelse i naturen madlavning, naturkendskab, overlevelse i gennemtide som livsoplysning m.m.

1-13	Vinteraktiviteter	Eksempelvis vinterbadning, svedhytte og kuldeteori	Eleven oplever kroppens reaktion på kulde/varmepåvirkning af kroppen. Eleven opnår viden omkring behandling af nedkøling
	Kort/kompas	Gennemgang af og øvelser til brug af kort, kompas og gps	Eleven bliver sikker i brugen af kort og kompas, og kan i samarbejde med andre skabe egne o-løb.
	Klatring	Introduktion til bouldering og vægklatring	Eleven får basis teknikker til klatring på væg
	Basis friluftsliv	At holde sig varm, mæt og tør	Basisteknik til overlevelse i naturen madlavning, naturkendskab mm.

Idrætsefterskolen Klintsøgaard

Underviser: Christian Mosebo

	Mountainbike	Introduktion til mountainbike. Teknik og vedligehold af cykel. Kørsel på diverse ruter i Odsherred	Eleven opnår tekniske færdigheder på MTB
13 - 14	Forberedelser til deltagelse i løb	Træning og klargøring til Challenge, adventure race og DM i mountainbike	Eleven kan i teams planlægge gennemførelsen af et løb
16 -17	Challenge Adventure race	Deltagelse i Challenge og adventure race	Eleven gennemfører udfordringer i forbindelse med deltagelse i forskellige løb Eleven formår at samarbejde i et team
18 - 24	Prøver SLUTEVALUERING	Kajak/Kano/undervandsjagt i det omfang det er muligt i prøveperioden	

Undervisningsprincipper

Undervisningen i outdoor/adventure foregår hovedsageligt udendørs, og der lægges vægt på at fagets aktiviteter udføres i praksis mest muligt.

I aktiviteter hvor der indgår et sikkerhedsaspekt, som eksempelvis kajak og klatring, vil underviseren indtage en overvejende instruerende rolle, for at sikre at regler om sikkerhed overholdes. I andre dele af faget sigtes mod, at underviseren overvejende fungerer som vejleder for eleverne.

Den praktiske undervisning understøttes med teori enten indendørs, eller i umiddelbar forbindelse med den praktiske undervisning udendørs.

Evaluering

Evaluering vil ske løbende gennem observationer af eleverne i den praktiske undervisning, samt gennem samtaler i undervisningen og på tur. Dette vil blive brugt fremadrettet i tilrettelæggelsen af undervisning i forhold til valg af aktiviteter og niveau.

Der vil ske en samlet evaluering af faget to gange i løbet af året. Én gang inden jul og en gang til sommer. Evalueringen vil foregå både skriftlig og igennem samtale i plenum. Her kan eleven se både faget og egen udvikling i et bredere perspektiv end i den daglige undervisning.