

Outdoor - Årsplan 2026/27

Klintsøgaard	Undervisere: Anders Helvig og Christian Thomsen
Elev-forudsætninger	Eleverne kommer med vidt forskellige forudsætninger til faget. Nogle har dyrket/prøvet en del outdooraktiviteter såsom kajak, mtb, klatring m.m., imens andre kun har prøvet få aktiviteter som fx vandreture, fiskeri og sovet udenfor få gange.
Fagets rolle	Faget skal skabe lyst og glæde hos eleverne ifm. de mange forskellige outdooraktiviteter, og de skal føle sig hjemme i naturen og se fordelene ved brugen af naturen til disse aktiviteter. Eleverne skal bryde grænser på personligt plan og opnå lyst til at prøve nye og mere udfordrende aktiviteter (<i>åbne nye døre</i>). Det overordnede mål med outdoor er at eleverne udvikler kompetencer og viden indenfor fagets mange discipliner samt at eleverne oplever glæde ved både bevægelse, nye udfordringer og at være på ture. I faget fokuseres der både på samarbejde og på den enkeltes styrker, svagheder og grænser. Gruppen skal lære at arbejde som helhed og i mindre grupper, og opnå fælles glæde og sammenhold samt støtte og påvirke hinanden i en positiv retning. Undervisningen i outdoor foregår hovedsageligt udendørs, og der lægges vægt på at fagets aktiviteter er praktiske og med bevægelse. I outdoor handler det ikke kun om fart på mountainbiken eller finde balancen i en kajak, men også at øve sig i demokratisk dannelse i praksis - og at forstå sig selv som en del af et forpligtende fællesskab og tage medansvar for andre. På holdet deltager piger og drenge så vidt muligt i de samme aktiviteter på lige fod og overvinder de samme udfordringer sammen. Når der samarbejdes på tværs af holdet, om alt fra planlægning af ture til sikkerhed på vandet, skal alle stemmer høres. Gennem fællesskab på turene, hvor vi passer på hinanden og respekterer hinandens grænser, bliver grundlæggende værdier som frihed og menneskerettigheder til noget, vi aktivt lever i hverdagen. Med dialog, medbestemmelse og fælles refleksion lærer eleverne at navigere i et demokratisk fællesskab, hvor personlig frihed altid følges ad med et ansvar for helheden.

Undervisnings-aktiviteter

Nogle aktiviteter og forløb egner sig bedre til de varmere måneder, som vandaktiviteter med kajak og snorkling m.m., hvor bouldering og klatring kan foregå om vinteren, hvor vi kan være indendørs. Nogle aktiviteter, som mountainbike, kan foregå hele året.

Aktiviteter

- Vandtilvænning med svømmeøvelser i havet.
- Kajaksejlad og redningsøvelser i kajak (solo- og makkerredninger).
- Paddleboards i bølger og sejlad + simpel redningsøvelse.
- Snorkling og undervandsjagt.
- Mountainbike: Teknikøvelser, kørsel på skolens spor, i alm. skov og på rigtige mtb-spor/single tracks i skoven.
- Klatring (reb) og bouldering.
- Triatlon og adventure race.
- O-løb, kompas og kort.
- Bueskydning.
- Kanoture til fx Susåen og Mølleåen.
- Tur til klatrebane.
- Tur til skydeklub.
- Vandring - herunder natursyn og kendskab til enkelte planter, træer, svampe og dyreliv.
- Bygge bivuakker og overnatning i alm. shelter.
- Bålaktiviteter, bålmad, finde og kløve brænde.
- Snitte i træ.
- Påklædning og kuldeteori.
- Fisketure.
- Fællestur til Jylland (mtb, klatring og skateboard).
- Fællestur til Østrig (alpin skitur).
- Øvrige ture - fx Blocs & Walls i Kbh. med rebklatring og skøjteløb, Silkeborg (mtb, vandring og svømning) og Møn (vandretur).

Eleverne skal også selv forberede nogle aktiviteter i grupper og i samarbejde med lærerne.

Kompetence-områder og læringsmål	• Eleven opnår tryghed ved at ro i kajak samt mestre basale teknikker - herunder solo- og makkeredninger. • Eleven opnår tryghed med at padle i kano samt mestre basale teknikker. • Eleven opnår selvkontrol i vandet. • Eleven opnår tekniske og fysiske færdigheder samt tryghed på mountainbike. • Eleven bliver i stand til at vedligeholde en mountainbike på basisniveau. • Eleven får basisteknikker til klatring og bouldering på en klatrevæg - og at være i stand til at klatre i højder. • Eleven bliver sikker i brugen af kort og kompas, og kan i samarbejde med andre skabe egne O-løb. I denne sammenhæng kan der evt. opnås kendskab til det lokale naturlandskab og dets skabelse. • Eleven gennemfører udfordringer i forbindelse med forskellige løb (fx triatlon og adventure race). Eleven formår at samarbejde i et team om planlægning eller gennemførelse af et løb (fx med poster). • Eleven opnår basal teknik og kendskab til bueskydning. • Eleven opnår basal teknik og kendskab til riffelskydning. • Eleven opnår basal teknik og kendskab til fiskeri. • Eleven opnår basal teknik og kendskab til snitning. • Eleven opnår basal viden om at tænde bål. • Eleven oplever kroppens reaktion på kulde- og varmegåvirkning. Eleven opnår viden om behandling af nedkøling (hypotermi). • Eleven får basisteknikker til overlevelse i naturen (at holde sig varm, mæt og tør), naturkendskab, madlavning og evt. fortællinger om opdagelsesrejsende og deres overlevelse igennem tiden.
Klasserumsledelse og samarbejde med eleverne	Vi sigter mod at skabe et positivt, læringsfremmende og inkluderende miljø, hvor eleverne kan trives og deltage aktivt i undervisningen, hvilket indebærer at etablere tydelige rammer og forventninger, opbygge gode relationer til eleverne, motivere til deltagelse samt håndtere de mulige udfordringer på en konstruktiv måde for at sikre glæde ved undervisningen og faglig udvikling. Vi vil skabe gensidig tillid, klare forventninger og god klasseledelse - herunder trygge relationer, der inspirerer til faglig og social udvikling for alle elever. Det indebærer at skabe et inkluderende miljø med plads til forskelligheder, hvor fejl ses som en læringsmulighed, og hvor der er fokus på både faglighed og trivsel. Vi vil så vidt muligt inddrage eleverne i læringsmæssige sammenhænge, hvor de kan bidrage med refleksioner og idéer til undervisningen. Vi vil opbygge positive og tillidsfulde relationer til eleverne, hvilket er fundamentet for et godt læringsfællesskab.

Evaluering	Der vil løbende blive evalueret gennem observationer af eleven på de enkelte undervisningsgange og længere forløb - herunder gennem samtaler i undervisningen og på ture. Dette vil blive brugt fremadrettet i tilrettelæggelsen af undervisningen i forhold til valg af aktiviteter og niveau. Der vil være enkelte teoretiske gennemgange som en del af læringen, som der også vil blive evalueret på i løbet af skoleåret. Der vil foregå en individuel samtale og evaluering af eleven og faget 1-2 gange i løbet af året. Her kan eleven både se sin egen udvikling og faget i et bredere perspektiv. Eleverne har fra skoleårets start kommet med ønsker til aktiviteter og på den måde fået medindflydelse, hvilket der også vil blive evalueret på senere på året.
Vejr og sikkerhed	Vejrforholdene har afgørende betydning for en stor del af fagets aktiviteter. Ændringer kan og vil ske i løbet af året. 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.