

Kajakk i skulen

Fleirårig tverrfagleg prosjekt i regi av
Sunnmøre friluftsråd ved

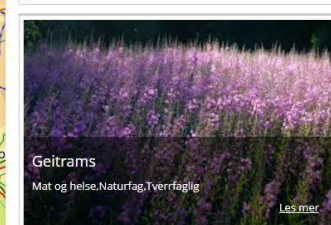
Christer Lundberg Nes og Dag Roland

 *Sunnmøre friluftsråd*
www.friluftsradet.no



Målsetting

- Prosjektet skal kvalitetssikre kunnskap og ferdigheter til kvar ein skild lærarar gjennom å utdanne lærarane til aktivitetsleiarar i padleforbundet
- Prosjektet skal trygge eit fagleg miljø i kvar ein skild skule gjennom at fleire lærarar i kvar skule deltek i prosjektet
- Prosjektet skal stimulere til samarbeid, erfaringsdeling og fagleg utviklingsarbeid gjennom nettverksarbeid mellom fleire skular
- Kvar skule skal innføre kajakkundervisning i lokal læreplan for relevante klassetrinn
- Prosjektet skal utvikle og dele undervisningsopplegg gjennom kartdatabasen <https://stedbasert.avinet.no/>



Prosjektansvarlege



Christer Lundberg Nes (f.v.) og Dag Roland
Foto: Hilde Snåsøy

Christer Lundberg Nes

- Ansvarleg for aktivitetsarbeidet i Sunnmøre friluftsråd
- Har jobba med meir og betre uteundervisning i skular sidan 1994 i friluftstrådet
- Aktivitetsleiar i NPF (Padleforbundet)
- Tindevegleder
- Forfattar av boka Skikompis (FriFlyt forlag)
- Busett i Volda med familien

Dag Roland

- Lærer ved høgskulen i Volda, innan film og foto med fokus på mediering av aktivitetar utandørs
- Veileder hav i NPF (Padleforbundet)
- Har vore med å utvikle kursstigen til Norges padleforbund
 - Har i fleire år halde fleire veilederkurs og vidaregåande kurs
 - Lagar audiovisuelt læringsmateriale på www.padling.no
- Ansvaret for padleutdanningane til Arctic Naturguide på Svalbård og Naturguidestudiet ved Høgskulen i Volda.
- Busett i havgapet på Ulstein med familien

Målgruppe

- Målgruppe for prosjektet er lærarar ved skular i medlemskommunane til Sunnmøre friluftsråd.





Punkt 2.5.1
Folkehelse og
livsmestring



Ørsta usk på
Hovdevatnet 2022.
Foto: Gunnar Festøy



Punkt 1.5
Respekt for
naturen og
miljøbevisstheit

Overordna
del av
læreplanen

Punkt 2.5.3
Berekraftig
utvikling



Foto: Christer Lundberg Nes



Punkt 3.1 Et
inkluderande
læringsmiljø

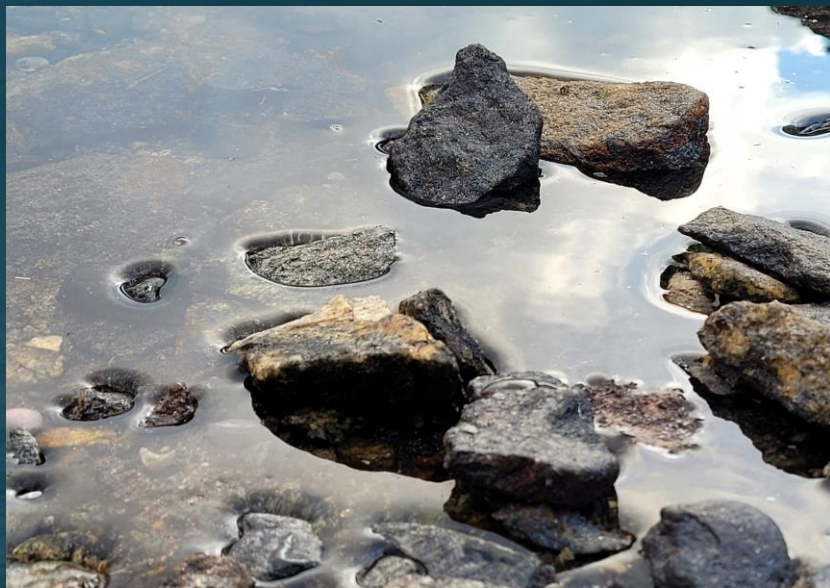


Ørsta usk på Hovdevatnet 2022. Foto: Gunnar Festøy

Foto: Christer Lundberg Nes

4 hovudgrunnar for å bruke naturen som læringsarena i undervisninga

- Betre og meir røyndomsnær læring
- Naturoppleving og miljømedvit
- Sosialt miljø
- Fysisk aktivitet



«Stedsbasert læring» bidrar til dannning

Gjennom å:

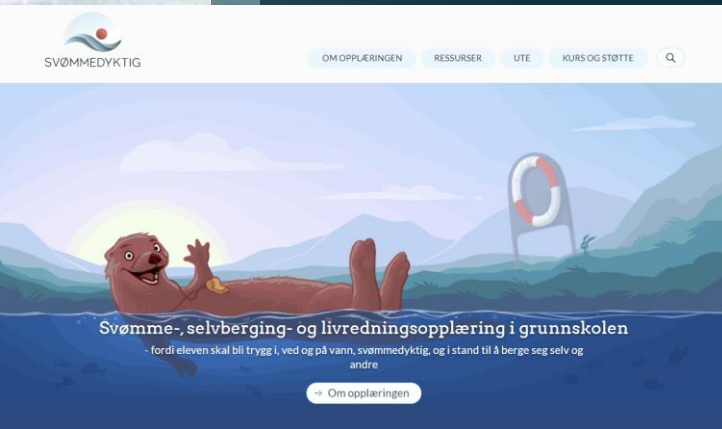
- Vere arena for samarbeid, relasjonsbygging og meistring
- Gi fysisk aktivitet og moglegheit for å trene motoriske ferdigheiter
- Bidra til kunnskap om nærmiljøet, bygger lokal identitet og bulyst
- Gi naturopplevingar og moglegheit for å bruke alle sansane
- Vere arena for konfliktløysing og sinnemeistring
- Vere arena for å bygge sosial kompetanse
- Bidra til ein helsefremmande skulekvardag



Foto: Christer Lundberg Nes

Water competence

Vasstilvenning, vasserfaring og livredning



<https://svømmedyktig.no/>

Kompetansemål i kroppøving for 7.trinn:

- utføre grunnleggjande teknikkar i symjing på magen, på ryggen og under vatn
- vurdere sikkerheit i uteaktivitet og naturferdsel og gjennomføre sjølvberging i vatn



Foto: Christer Lundberg Nes

Water competence

Vasstilvenning, vasserfaring og livredning



<https://svømmedyktig.no/>

Kompetansemål i kroppøving for 10.trinn:

- utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lengre distanse basert på eiga målsetjing
- forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen
- vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel



Foto: Christer Lundberg Nes

Våttkortstigen til Norges Padleforbund

Kursa som lærarane skal ta i våttkortstigen:

- År 1: Grunnkurs
- År 2: Teknikkurs
- År 3: Aktivitetsleiarkurs

Kvart kurs er på 16 timar, og vert i regelen arrangert over to dagar

- <http://www.padling.no/vaattkort/>



Padle på tur





Foto: Dag Roland





Teknikktrening





Eigenredning



Kameratredning



Åreposeredning





"Det er uværsdagene en husker best.
-De biter seg fast i ens erindring."

Fritt etter Hassa Horn. Frå kurs hausten 2020
Foto: Christer Lundberg Nes





Foto: Christer Lundberg Nes



Foto: Christer Lundberg Nes

Utstyrbase

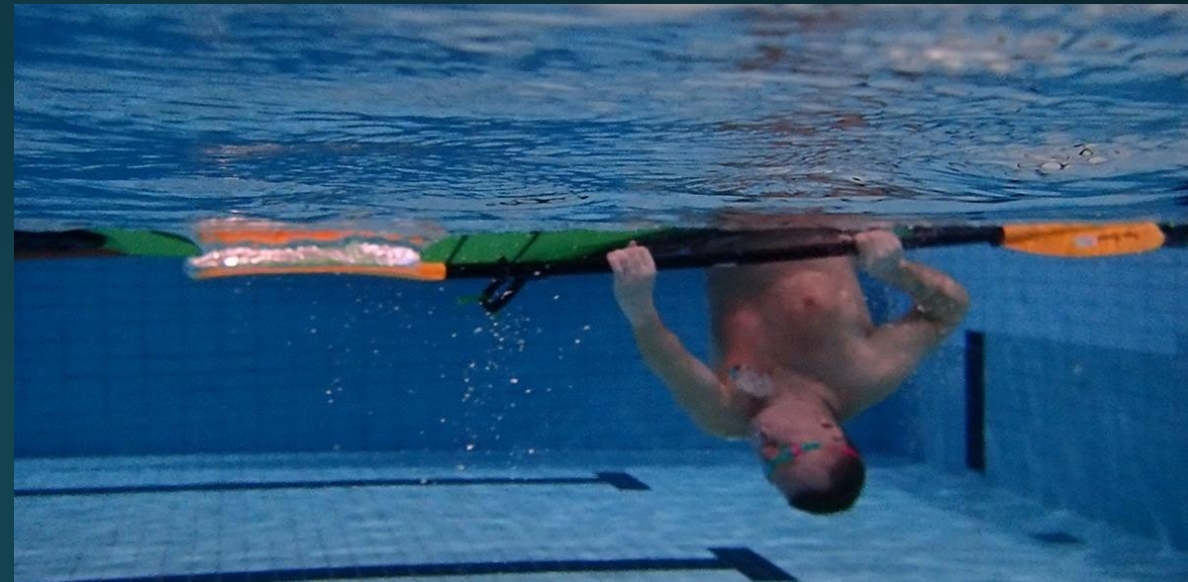


- Friluftsrådet har fleire hengingar komplett utrusta med vestar og årer og med ulike kajakkar som er tilpassa for barn og ungdom
- Frå 2023 vil det vere krav om at ein er **aktivitetsleiar** for bruk av kajakkane under organisert aktivitet eller undervisning for **mindreårige** (under 18)
- Skular som er med i kajakknettverket får prioritet ved utlån.

Plan for 2023

- Sesongstart med bassengtrening i Ulstein 17.april
 - <https://www.friluftsradet.no/basseng2023>
- Forkurs aktivitetsleiar 22.mai
 - https://www.friluftsradet.no/index.php?page_id=206838
- Fagdag på Atlanterhavsparken 12.juni
 - https://www.friluftsradet.no/index.php?page_id=206828
- Grunnkurs
- Teknikkurs
- Aktivitetsleiarkurs
- Utandørs livredningskurs?

Foto: Christer Lundberg Nes



Skriftleg avtale mellom skulen og friluftsrådet

Kajakk i skulen

Lærande nettverk «kajakk i skulen» er eit gjensidig samarbeid mellom friluftsrådet og deltakande skular og lærarar om å utvikle og bidra til meir, tryggare og betre bruk av kajakk i skulen, og å dele og utvikle undervisningsopplegg knytt til «stedsbasert læring».

Deltaking i nettverket gir skulen moglegheit til å låne gratis kajakkhengar med kajakkar og årer og vestar med friluftsrådet, samt at lærarane får fagleg oppfølging og kurstilbod i vattkortsstigen til padleforbundet!

Kajakk i skulen

Avtale om deltaking i lærande nettverk med tema Kajakk i skulen og «stedsbasert læring»

Avtalen er mellom Sunnmøre friluftsråd og _____

Friluftsrådet

Arbeidet og tilbodet frå friluftsrådet vil vere mest mogleg praktisk retta, og i samsvar med læreplan og kompetansemål.

Friluftsrådet tilbyr å utdanne lærarane til aktivitetsleiarar i vattkortsstigen til Norges padleforbund. Friluftsrådet vil søke om eksterne midlar for å kunne tilby denne utdanninga så rimeleg som råd for skulane og lærarane. Så langt det let seg gjør vil desse kursa vere gratis for skulen og lærarane.

Vidare vil friluftsrådet legge til rette for erfaringsdeling mellom skular og for lærarar i nettverket. Erfaringsdeling blir gjort gjennom at friluftsrådet mellom anna arrangerer fagdagar og gjennom å ta initiativ til treffpunkt og lån av utstyr. Erfaringsdeling er ynskjeleg for at den einskilde lærar skal få utvikle seg fagleg for undervisning gjennom «stedsbasert læring» ved sjø og vatn, og som kajakkpadlarar.

Friluftsrådet vil legge til rette for at nokre lærarar kan få vere med som «aspirant» på våre kurs og opplegg for å gi dei som blir med meir kajakkfering og moglegheiter for tilbakemelding på undervisning og teknikkar.

Friluftsrådene Landsforbund (FL) eig og drifrar kartdatabasen «stedsbasert læring». I kartdatabasen «stedsbasert læring» får skulen oversikt over kartfesta lokale lærestadar med undervisningsopplegg. Friluftsrådet betalar for abonnementet på kartdatabasen «stedsbasert læring» som difor er gratis å bruke for lærarane og skulen.

Skulen

For å kvalitetssikre eit kajakkfagleg miljø ved skulen, og for å sikre at det er mogleg å gjennomføre tryggast mogleg opplegg med kajakk stiller skulen med minimum 2 lærarar i nettverket.

Skulen vil prioritere og legge til rette for at lærarane som er med i nettverket får bli med på kurs og utdanninga i vattkortsstigen til padleforbundet.

Skulen vil prioritere og sende minimum 1 lærar frå nettverket til fagleg nettverkssamling i regi av friluftsrådet.

Kartdatabasen «stedsbasert læring» og undervisningsopplegg som ligg der vil vere tilgjengeleg for skulen også etter at skulen eventuelt avsluttar deltaking i nettverket.

Lærarane

Lærarane må prioritere tid for å klare å bli med på kurs og progresjonen i utdanninga gjennom vattkortsstigen til padleforbundet.

Lærarane må prioritere å bli med på faglege nettverkssamlingar i regi av friluftsrådet.

Lærarar som er med i kajakk i skulen må bidra med utviklingsarbeid gjennom å legge inn og dele undervisningsopplegg i den nasjonale kartdatabasen «stedsbasert læring».

Omfang av avtalen

Oversikt over ca tidsbruk og rammer for deltaking i kajakk i skulen.

Kva	Tidsbruk	Når	Kven
Grunnkurs	2 dagar/16 t	År 1	Lærarar som treng kurset
Teknikkurs	2 dagar/16 t	År 2	Lærarar som treng kurset
Forkurs aktivitetsleiar	Kveld ca 3 t	År 3	Lærarar som skal gå aktivitetsleiarkurs
Aktivitetsleiar kurs	2 dagar/16 t	År 3	Lærarar som treng kurset
Fagleg nettverkssamling	1 dag	Årleg	Minimum 1 lærar per skule
Dele undervisningsopplegg i kartdatabasen «stedsbasert læring»	Nokre få timar fordelt gjennom året	Årleg	Alle lærarane i nettverket

I tillegg kan lærarane når det passar delta på treffpunkt for fagleg erfaringsdeling, låne utstyr for å padle saman med andre lærarar i nettverket og kanskje få høve til å vere aspirant på kurs mm.

Lærarar som er med i nettverket på vegne av skulen:
(minimum 2 lærarar)

Namn	E-post

For _____

For Sunnmøre friluftsråd

Stad:Dato:

Stad: Volda, Dato:

.....

.....
Christer Lundberg Nes
fagleiar aktivitet

Anne Berit Støyva Emblem (sign.)
Dagleig leiar

Kajakk i skulen

- Kontakt
 - Christer Lundberg Nes
 - Mobil 91246400
 - christer@friluftsradet.no
- Prosjektet er med sin tverrfaglege arbeidsmåte og tilpassing til skulen unikt på landsplan, og målsettinga er å samle erfaringar og arbeidsmetodar som seinare kan nyttast i skular over heile landet.
- Informasjonsside om prosjektet:
[Sunnmøre friluftsråd - Kajakk i skulen \(friluftsradet.no\)](http://www.friluftsradet.no)
- Tips til skulen:
https://www.friluftsradet.no/index.php?page_id=204709



Foto: Christer Lundberg Nes



Foto: Christer Lundberg Nes

Vedlegg

Dei neste bilda viser:

- Meir frå overordna del av læreplanen
- Kompetansemål i kroppsøving for 7.trinn
- Kompetansemål i kroppsøving for 10.trinn
- Kompetansemål i valfag friluftsliv og fysisk aktivitet og helse
- Kajakk er ein svært god innfallsport til kystfriluftsliv
- Historikk for kajakk i skulen prosjektet



Foto: Christer Lundberg Nes

Overordna del av læreplanen

Punkt 1.5 Respekt for naturen og miljøbevisstheit

Skolen skal bidra til at elevane utviklar naturglede, respekt for naturen og klima- og miljøbevisstheit.

Mennesket er ein del av naturen og har ansvar for å forvalte han på ein forsvarleg måte. Gjennom opplæringa skal elevane få kunnskap om og utvikle respekt for naturen. Dei skal få oppleve naturen og sjå han som ei kjelde til nytte, glede, helse og læring.



Ørsta usk på Hovdevatnet 2022. Foto: Gunnar Festøy

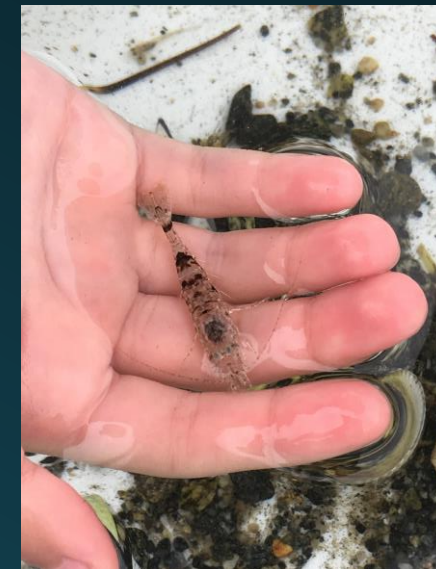


Foto: Christer Lundberg Nes

Overordna del av læreplanen

Punkt 2.5.1 Folkehelse og livsmestring

Folkehelse og livsmestring som tverrfagleg tema i skolen skal gi elevane kompetanse som fremjar god psykisk og fysisk helse, og som gir høve til å ta ansvarlege livsval. I barne- og ungdomsåra er utvikling av eit positivt sjølvbilete og ein trygg identitet særleg avgjerande



Ørsta usk på Hovdevatnet 2022. Foto: Gunnar Festøy

Overordna del av læreplanen

Punkt 2.5.3 Berekraftig utvikling

Berekraftig utvikling som tverrfagleg tema i skolen skal leggje til rette for at elevane kan forstå grunnleggjande dilemma og utviklingstrekk i samfunnet og korleis dei kan handterast. Berekraftig utvikling handlar om å verne om livet på jorda og ta vare på behova til menneske som lever i dag, utan å øydeleggje moglegheitene framtidige generasjonar har til å dekkje sine behov.





Overordna del av læreplanen

Punkt 3.1 Et inkluderende læringsmiljø

Skolen skal utvikle inkluderende fellesskapar som fremjar helse, trivsel og læring for alle.

Eit raust og støttande læringsmiljø er grunnlaget for ein positiv kultur der elevane blir oppmuntra og stimulerte til fagleg og sosial utvikling. Kjenner elevane seg utrygge, kan det hemme læringa. Trygge læringsmiljø blir utvikla og haldne ved lag av tydelege og omsorgsfulle vaksne, i samarbeid med elevane. Dei tilsette på skolen, foreldre og føresette og elevane har saman ansvar for å fremje helse, trivsel og læring, og for å førebyggje mobbing og krenkingar. I arbeidet med å utvikle eit inkluderande og inspirerande læringsmiljø skal mangfald anerkjennast som ein ressurs.

Ved å bruke varierte læringsarenaer kan skolen gi elevane praktiske og livsnære erfaringar som fremjar motivasjon og innsikt. Engasjementet til lokalmiljøet og samfunnet kan bidra positivt til utviklinga til skolen og elevane.

Kompetansemål i kroppsøvingsfaget for 7.trinn

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne:

- forstå ulikskapar mellom seg sjølv og andre og delta i bevegelsesaktivitetar som kan vere tilpassa ikkje berre egne føresetnader, men òg andre sine
- utføre grunnleggjande teknikkar i symjing på magen, på ryggen og under vatn
- vurdere sikkerheit i uteaktivitet og naturferdsel og gjennomføre sjølvberging i vatn
- bruke nærmiljøet og utforske lokale kulturar for friluftsliv
- gjere greie for allemannsretten under ferdsel og opphald i naturen
- gjennomføre overnattingstur og reflektere over egne naturopplevingar



Foto: Christer Lundberg Nes



Foto: Arkiv Sunnmøre friluftsråd

Kompetansemål i kroppsøvingsfaget for 7.trinn

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne:

- utforske og gjennomføre leik og spel saman med andre i ulike bevegelsesaktivitetar
- øve på samansette bevegelsar, åleine og saman med andre
- gjennomføre aktivitetar ut frå eigne interesser og føresetnader i dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar
- bruke kart, digitale verktøy og teikn i naturen til å orientere seg i natur og nærmiljø
- forstå og praktisere reglar for aktivitet og spel og respektere resultatata

Kompetansemål i kroppsøvingsfaget for 10.trinn

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø
- utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lengre distanse basert på eiga målsetjing
- forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen
- forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp
- gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting ute, og reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre
- vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel



Ørsta usk på Hovdevatnet 2022.
Foto: Gunnar Festøy

Kompetansemål i kroppsøvingsfaget for 10.trinn

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar
- trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar
- øve på og gjennomføre danseaktivitetar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape og presentere dansekomposisjonar
- reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsideitet og sjølvbilete
- planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom
- bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre
- anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader

Kompetansemål i valfag friluftsliv

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne:

- ferdes i naturen på en trygg og sporløs måte og ta ansvar for seg selv og andre
- planlegge og gjennomføre turer ute til ulike årstider, også med overnatting, og gjøre rede for valg av rute og leirplass
- holde orden på og vurdere bruk av utstyr og bekledning
- fiske, jakte eller høste fra naturen og fortelle hvordan naturressursene kan brukes og oppbevares
- reflektere over etisk og bærekraftig bruk av naturressurser
- forstå og bruke teknikker knyttet til kart og kompass, bålpyring, knuter, førstehjelp og redskaper
- gjøre rede for allemannsretten og bestemmelser som regulerer ferdsel i og bruk av naturen



Foto: Christer Lundberg Nes

Kompetansemål i valfag fysisk aktivitet og helse

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne:

- øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter alene og sammen med andre
- anerkjenne forskjeller mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter, inkludere alle, samarbeide og oppmuntre medelever til å delta i fysisk aktivitet
- tilberede enkle helsefremmende måltider og reflektere over verdien av å spise sammen med andre
- drøfte hvordan fysisk aktivitet og kosthold kan bidra til god fysisk og psykisk helse



Foto: Christer Lundberg Nes

Kajakk er ein svært god innfallsport til kystfriluftsliv

- Kajakk er utvikla for kyst og hav.
 - Har viktig historisk og kulturell betydning som farkost i nordområda
 - Ein sit med lågt tyngdepunkt, har overbygt og lågt skrog som gir lite vindfang.
- Kajakk gir unik nærkontakt med elementet hav og fjøre.
 - Og sidan kajakken ikkje treng stor djupne kan ein ta seg fram på grunt vatn og oppsøke andre stader i kystmiljøet som ein elles ikkje har tilgang til.



Foto: Christer Lundberg Nes

Kajakk er ein svært god innfallsport til kystfriluftsliv

- Kajakk gir raskt meistringsglede.
 - Med tilpassa båt i forhold til kroppsstorleik og litt teknikk tips oppnår ein rask personleg framgang
- Kajakk er relativt miljøvennleg gjennom at ein nyttar eigen muskelkraft for å ferdast i naturen.
 - Ein moderne kajakk er rett nok eit produkt av plast og/eller glasfiber, men ved god bruk og vedlikehald vil den gi mange år og svært mange brukstimar med positiv aktivitet i naturen



Kajakk er ein svært god innfallsport til kystfriluftsliv

- Kajakk er sosialt
 - Kompispadling – å passe på og ta omsyn til kvarandre
 - Ein deler naturopplevingar i fellesskap
 - Samarbeid gjennom kameratredning mm
- Kajakk er relativt rimeleg å investere i som vaksen.
 - Opplæring for barn og unge kan difor vere med å gi starten på ein livslang positiv friluftaktivitet
- Kajakk er relativt lett å frakte med seg på hengar eller takstativ

Kajakk i skulen er eit fleirårig tverrfagleg prosjekt for meir og betre undervisning i kajakk ved vatn og hav.

Foto: Christer Lundberg Nes



Historikk



Kajaknettverket 2022

- **Dette var det 4. året med nettverksarbeid om meir og betre bruk av kajakk i skulen.**
- Det er laga nye skriftlege avtalar med tilsaman 13 (14) skular, og for totalt 44 lærarar!
- Totalt har friluftsrådet gjennomført:
 - 1 forkurs aktivitetsleiar
 - 1 grunnkurs
 - 2 dagar med teknikkøving
 - 1 aktivitetsleiarkurs
 - 1 fagdag – referat frå fagdagen finn du her: https://www.friluftsradet.no/site/pages/load_pic.php?pic_id=3383
- 5 nye lærar er i 2022 kvalifiserte til aktivitetsleiarar i våttkortstigen til padleforbundet.
- Totalt har kajakk i skulen prosjektet no utdanna 16 lærar til aktivitetsleiarar!
- **Over 200 elevar ved ungdomsskulane i Ørsta og Sula fekk kajakkundervisning i 2022!**
 - Undervisninga er gjennomført av eigne lærarar som er utdanna aktivitetsleiarar gjennom prosjektet. Og med kajakkar lånt frå Sunnmøre friluftsråd



Foto: Christer Lundberg Nes

Status kajakknettverk 2021

- Dette var det tredje året med nettverksarbeid om meir og betre bruk av kajakk i skulen.
- Nettverksarbeidet har vore ein kjempesuksess og dei første 11 lærarane vart godkjende som aktivitetsleiingar i våttkortstigen til padleforbundet!
 - Friluftsrådet gratulerer så mykje til desse lærarane som har stått på og utvikla seg gjennom kurs og eigenaktivitet over 3 år!

Totalt har friluftsrådet gjennomført 6 kurs i 2021:

- 2 aktivitetsleiarkurs med 11 lærarar
- 2 teknikkurs med 11 lærarar
- 1 oppfølgingsdag teknikkurs med 4 lærarar
- 1 grunnkurs med 8 lærarar

Totalt var 37 lærarar frå 11 skular aktive og gått kurs i våttkortstigen med friluftsrådet i 2021

Status kajakknettverk 2020

- Vi gjennomførte 3 regionale nettverkssamlinger for 35 lærer om «læring i friluft» og «stedsbasert læring» før samfunnet og skulane stengde ned i førebygging av koronasmitte
- Mange skular og lærarar var med på webinar med Knut Berntsen (FL) om «læring i friluft» og Arne N. Jordet sitt foredrag for Ishavskysten friluftsråd i Tromsø via strømmemoglegheit
- 13 lærarar frå 3 kommunar og 6 forskjellige skular har gått grunnkurs (år 1)
- 11 lærarar frå 3 kommunar og 5 forskjellige skular har gått tekkkurs (år 2)
- I tillegg har 5 lærarar starta på kurs, men av ulike grunnar ikkje fått fullført kurset i år.

Totalt var 29 lærar aktive og deltatt på kurs i nettverket i 2020!

Status og oppstart i 2019

- Våren 2019 inviterte friluftsrådet skulane til å melde seg inn i eit nettverk for kajakkundervisning i skulen.
 - Vi håpte på 4-5 interesserte skular med 10-15 lærarar
- Vi fekk påmelding frå 16 skular og over 50 lærar!
 - Noko som skapte utfordringar til finansiering, organisering og tidsbruk.
- I 2019 gjennomførte vi grunnkurs for 18 lærarar.
 - 4 lærarar starta på kurs, men på grunn av stadig dårleg klaff utover hausten mellom tidspunkt og for mykje vêr og vind måtte siste del av kurset utsettast til 2020
- **Total var 22 lærar aktive og deltatt på kurs i nettverket i 2019**



Foto: Christer Lundberg Nes