**AKTIVITET**

- Omsætning af padletagene fra læringskort KA 02 til praksis på vandet
- Padletagene præsenteres og afprøves med fokus på effektiv udførelse

Nøgleord: Padletag, korrekt brug af kroppen, navne på padletag, samarbejde i kanoen

Lokalitet: Vand

Tid: 60 - 120 minutter. Indholdet af læringskortet kan deles i flere dele

Antal elever: 4 - 24 (2 lærere/pædagoger pr. 24 elever)

Særlige krav til sikkerhed

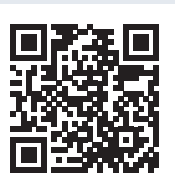
LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan udføre padletagene korrekt
- kan samarbejde om styringen af kanoen
- kan bruge kroppen korrekt, når de udfører padletagene
- kan navnene på padletagene
- kan vælge og bruge hensigtsmæssige padletag i forskellige situationer

(FFM AI 5. Vandaktiviteter og Kropsbasis 7. og 9. samt 8.-9. Natur og udeliv)

SIKKERHED

- Alle bærer korrekt monteret vest
- Pas på fingre/hænder på ræling
- Pas på anden trafik på vandet
- Ved kanosejlads SKAL regler fra Søfartsstyrelsen følges, da sejlads i skoler og institutioner er erhvervssejlads. Se link via QR-kode



FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- Rednings- og/eller svømmeveste til alle
- En kano pr. to elever
- Padler til alle
- Passende sikkerhedsudstyr

Organisering

- Eleverne arbejder i par om en kano og flere kanoer sammen

FREMGANGSMÅDE

- Der padles i hver sin side og synkront
- Fremadtag: Lodret isætning og kropsrotation
- Bagudtag: Lodret isætning bag hofte og kropsrotation
- Stoptag: Fremad og baglæns; padlen sættes i vandet og fastholdes
- Fejetag fremad: Forpadler, isætning ved forstævn og op ved hofte. Bagpadler, isætning ved hofte og op ved agterstævn
- Fejetag bagud: Forpadler, isætning ved hofte og op ved forstævn. Bagpadler, isætning ved agterstævn og op ved hofte
- Fejetag er altid i en kvart cirkel
- Træktag: Isætning ud for hofter og trækkes vinkelret ind mod kanoen

Præsenter og afprøv hvert tag for sig med fokuspunkter

1. Kanoen vendes 360° med fremad- og bagudtag, forlæns- og baglæns fejetag samt træktag (se hvor få tag, I kan nøjes med)
2. Lege:
 - Ram bøjle med baglæns padling
 - Jagt hinanden sidelæns med træktag
 - Prøv sidelæns tovtrækning
 - Prøv kanolege på læringskort KA 09, KA 10 og KA 11

EVALUERING

- Eleverne fejlrætter parvis hinandens padlestil ud fra fokuspunkterne
- Videoanalyse: Eleverne filmer hinanden med mobiltelefoner (vær opmærksom på vandtæthed) og fejlrætter padletag og brug af kroppen ud fra videoklippene
- Nogle elever udfører padletag, som de andre elever sætter navn og funktion på
- De vigtigste fokuspunkter til hvert tag diskuteres i plenum

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- kan vælge og udføre padletag korrekt
- kan demonstrere samarbejde om styringen af kanoen
- kan bruge kroppen korrekt, når de udfører padletag
- kan navngive padletag
- kan demonstrere brug af padletag i forskellige situationer

