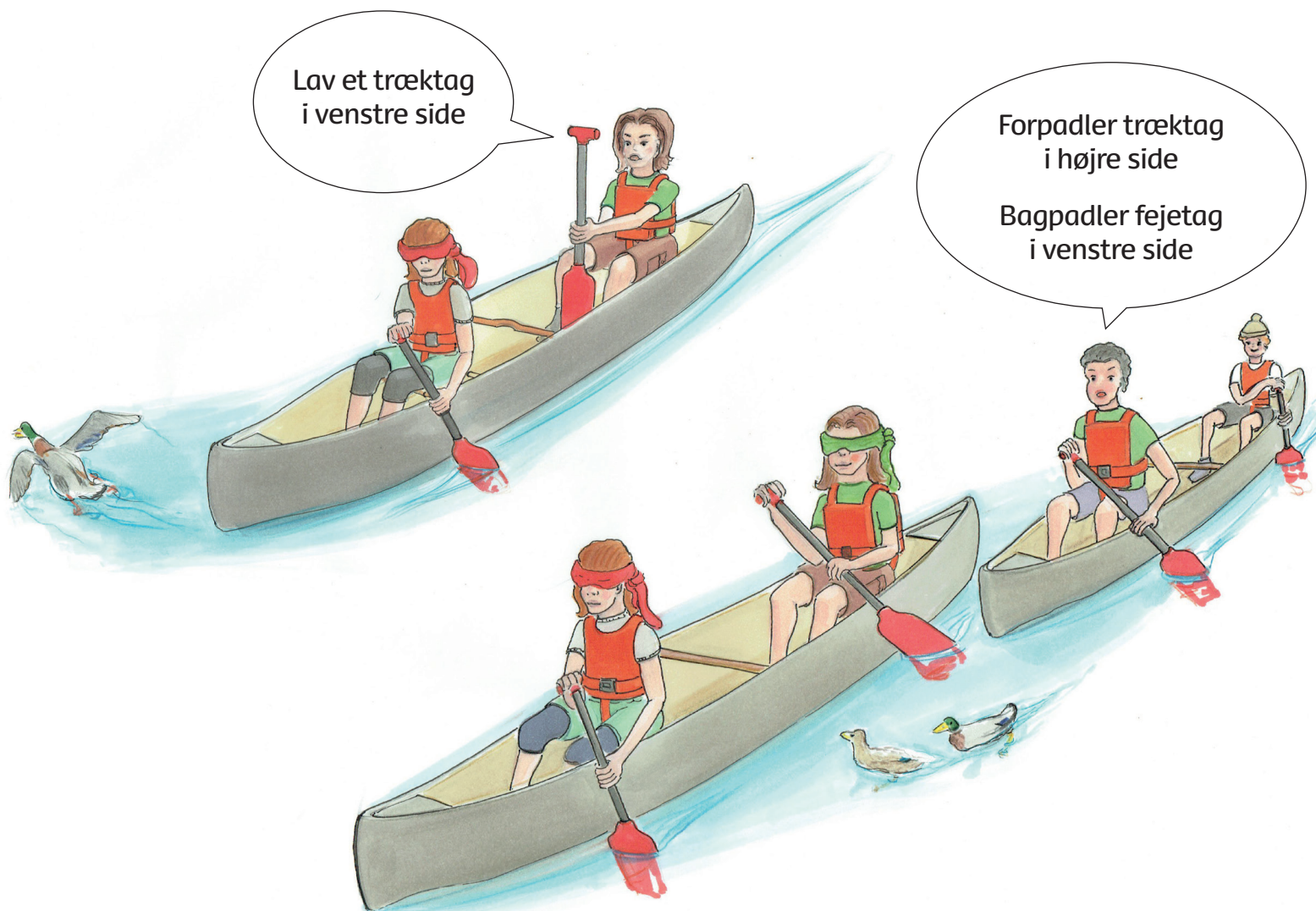


Lav et træktag
i venstre side

Forpadler træktag
i højre side

Bagpadler fejtag
i venstre side



AKTIVITET

- Padling med bind for øjnene og kommandoer fra seende

Nøgleord: Blindepadling, automatisering af padletag, forståelse for virkning af padletag

Lokalitet: Vand

Tid: 45 - 60 minutter

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

Særlige krav til sikkerhed

LÆRINGSMÅL

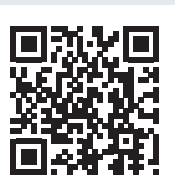
Eleverne:

- bliver bevidste om deres brug af kroppen ved kanopadling
- kan fastholde koncentration og fokus ved kanopadling og udførelsen af padletag
- kan anvende og italesætte padletag

(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

- "Sovemasker"/øjebind til halvdelen af eleverne
- Rednings- og/eller svømmeveste til alle
- En kano pr. to elever
- Padler til alle
- Passende sikkerhedsudstyr
- En 120 cm slynge/strop pr. to kanoer
- Evt. vådragter

Organisering

- Eleverne er sammen parvis om en kano og to kanoer er sammen om øvelsen

FREMGANGSMÅDE

1. For- og bagpadler er blinde på skift. Den seende fortæller den blinde, hvilke tag han/hun skal lave. Se padletag på KA 08
2. Kanoer er parvis sammen. En "blind" kano og en seende. Den seende kano guider den blinde kano rundt og får dem til at bruge de forskellige padletag. Der byttes roller undervejs
3. Forsøg at gennemføre padletag så lydløst som muligt

EVALUERING

- Eleverne sætter ord på forløbet og giver hinanden tilbagemelding på blindepadlingen
- Eleverne diskuterer, hvordan man bedst giver meldinger til blinde padlere ud fra de opnåede erfaringer
- I plenum diskuteres, hvordan kropsbevidsthed og kanopadling kan styrkes gennem blindepadling samt hvordan kommunikationen kan forbedres

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- kan demonstrere god kropsbevidsthed ved kanopadling
- fastholder koncentration og fokus i udførelsen af paddeltagene
- anvender og italesætter paddeltagene korrekt i praksis

