

**AKTIVITET**

- Faste baner til træning af padletag

Nøgleord: Samarbejde, styring omkring faste punkter, sideskift, kombination af padletag, bevidsthed om tagenes funktion

Lokalitet: Vand

Tid: 45 - 90 minutter

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

Særlige krav til sikkerhed

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- samarbejder om styringen af kanoen
- har fået en øget forståelse for padletags indvirkning på styringen
- kan med sideskift, brug af forskellige tag og ved at samarbejde styre kanoen gennem øvebanerne

(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

- 7-14 bøger, der kan laves af dunke. Dunkene kan enten bindes til en stor sten, eller bindes sammen 2 og 2, hvorefter den ene fyldes med sand. Eller der kan sættes pøle, hvis man har fast øveområde
- Tegn og laminer evt. baneforslagene på A4
- Rednings- og/eller svømmeveste til alle
- En kano pr. to elever
- Padler til alle
- Passende sikkerhedsudstyr

Organisering

- Eleverne er sammen parvis om en kano. Eleverne ror på faste øvebaner. Det kan evt. organiseres så man padler banerne den ene vej og langs med dem tilbage

FREMGANGSMÅDE

1. Opsæt de planlagte øvebaner
2. Lad eleverne ro øvebanerne igennem uden særlige krav til padleteknik
3. Opstil forskellige padletekniske opgaver og ben-spænd. Fx begge ror i samme side hele tiden, nogle bøger skal rundes en hel runde, baglæns roning, blindepadling, osv.
4. Ro forskellige stafetter på banerne

Medbring laminerede forslag til øvebaner på vandet

EVALUERING

- Eleverne bruger to og to kortene med øvebanerne til at diskutere, hvordan padletag virkede
- Eleverne bruger to og to et "blankt" kort til at tegne en bane og diskutere, hvilke padletag, der vil være mest hensigtsmæssigt at bruge
- I plenum diskuteres hvordan samarbejdet og padletag, fungerede

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- udviser godt samarbejde om styringen af kanoen
- demonstrerer øget forståelse for padletags indvirkning på styringen
- demonstrerer med brug af sideskift, forskellige tag og samarbejde, at de kan styre kanoen gennem øvebanerne
- kan forklare hvordan padletag indvirker på styringen

