



# Friluftsliv

- Valgfag på  
Randers Kristne Friskole

Af

Christina Maksten Østergaard  
Jesper Futtrup Maksten

# Friluftsliv valgfag: Målbeskrivelse

## INDHOLDSFORTEGNELSE

Formål .....	2
Indhold i faget .....	2
Grundlæggende temaer for undervisningen .....	2
Guds forvaltere af naturen .....	2
Naturen som ressource .....	2
Menneskets historie/fortid/oldtid .....	3
Sikkerhed og førstehjælp .....	3
Overlevelse og/eller fornøjelse .....	3
Natursyn – Bæredygtighed og interessekonflikter .....	3
Eksempler på hvordan aktiviteterne i faget sammentænkes med temaerne .....	3
Didaktik .....	4
Lokalmiljø og lokalsamfund .....	4
Fælles mål .....	5
Bevægelse i undervisningen .....	5
Undervisningsplan (2020/2021) .....	6

## FORMÅL

Fagets kerneformål er, at eleverne gennem praktiske erfaringer og oplevelser opnår viden om, opøver færdigheder i og bliver i stand til at tage aktivt stilling til natur og friluftsliv i deres egen hverdag i forhold til fortid (historie) og fremtid (bæredygtighed).

## INDHOLD I FAGET

Undervisningen i friluftsliv skal lede frem mod at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at beherske følgende indholdsområder:

- Naturkendskab - basis viden om sporløs færden, hensyn til natur og kultur igennem viden om naturen er fundament for faget.
- Samfundsmæssigt perspektivering ind i historisk udvikling, natursyn mm. giver faget en form for dybde, og viden om de tekniske færdigheder og metoder inden for friluftslivets tematikker en anden dybde.
- Sikker og trygt friluftsliv sikres ved at eleven kan vurdere risici og kender til sikker og tryk færdsel. En tryk tilgang er ”challenge by choice” – eleven skal altid selv og aldrig tvinges. Sikkerhed opnås ved at eleverne får tid til at opøve teknikker korrekt.

## GRUNDLÆGGENDE TEMAER FOR UNDERVISNINGEN

Gennem disse seks temaer arbejdes der i undervisningen frem mod formålet:

### GUDS FORVALTERE AF NATUREN

I første Mosebog i Biblen kan man læse om hvordan Gud skaber verden. Her står bl.a.:

Gud sagde: »Lad os skabe mennesker i vort billede, så de ligner os! De skal herske over havets fisk, himlens fugle, kvæget, alle de vilde dyr og alle krybdyr, der kryber på jorden.«

I en tid hvor alting er under forandring, og hvor samfundet betegnes som hyperkomplekst, er det vigtigt at fastholde det enkle, det ægte og det autentiske. Vi er sat som forvaltere af Guds natur. Det er vores opgave at opretholde naturen og bruge den med omtanke. I faget vil der være fokus på at sætte pris på det fantastiske skaberværk, og samtidig lade sig fascinere af kompleksiteten i naturen omkring os.

### NATUREN SOM RESSOURCE

Grundlaget for friluftslivet er naturen - og viden om naturens anvendelige vækster gør det muligt at udøve friluftsliv, der er i overensstemmelse og balance med naturen. Planter, frugter, bær og svampe kan være spiselige eller anvendelige til håndværk og forarbejdning. Centralt for temaet er det, at de ressourcer, naturen byder på, skal anvendes bæredygtigt og under hensyntagen til fredninger, biodiversitet og tilladelse til sankning.

---

## MENNESKETS HISTORIE/FORTID/OLDTID

Naturligt for faget er det, at de erfaringer, der gennem tiderne er opsamlet, danner et fundament for undervisningen. Mange af de færdigheder og den viden, som eleverne stifter bekendtskab med, har før i tiden været hverdagsviden og -kunnen, som har været naturlig for mennesker gennem mange kulturer og sammenhænge. I faget hentes viden, der trækker spor gennem stenalder og bronzealder – hos romerne, vikingerne og indianerne m.fl. Det historiske tema ses i forhold til både nutid og fremtid. Hvordan kan vi i dag drage nytte af fortidens viden og kunnen? Hvad kan vi lære af fortidens fejl, så vi undgår at naturen lider igen? Hvordan kan vi kombinere ny viden med gammel kundskab?

---

## SIKKERHED OG FØRSTEHJÆLP

For at kunne færdes trygt i naturen er det væsentligt at kende til farlige situationer, sådan at de kan undgås; og det er lige så vigtigt at kunne håndtere en ulykke – stor som lille – når og hvis en sådan skulle opstå. Sikkerhed og førstehjælp er derfor et væsentligt tema i undervisningen. Hovedsageligt vil dette tema dreje sig om sikkerhed ved bål-tænding og åben ild, sikkerhed ved brug af værktøj (kniv, økse, sav m.m.) og sikkerhed i forbindelse med at padle kano samt førstehjælp knyttet hertil.

---

## OVERLEVELSE OG/ELLER FORNØJELSE

I friluftsliv skal livet leves – ikke blot overlevs! Alligevel har ordet ”overlevelse” en klang af noget ekstremt i sig, som dels er oppe i tiden og medierne i tv-programmer som ”Alene i ødemarken” og ”Bear Grylls” foruden diverse videoer og sider på nettet. Det ekstreme og grænsesøgende er også en del af friluftslivet, men mange af de basale færdigheder, der er væsentlige for overlevelse i ekstreme situationer, er også de samme færdigheder, der kan være forskellen mellem en god eller en dårlig oplevelse i naturen. At holde varmen på en kold dag er en fornøjelse og en nødvendighed for overlevelse. Derfor er hensigtsmæssig påklædning vigtig. Kendskab til det område vi er i, evnen til at klare sig med få hjælpemidler og en masse andre kundskaber er selvsagt også væsentlige for både overlevelse og fornøjelser med friluftsliv.

---

## NATURSYN – BÆREDYGTIGHED OG INTERESSEKONFLIKTER

Færdsel i naturen kan foregå på mange måder, og forskellige mennesker har vidt forskellige interesser, når de begiver sig rundt i skove, enge, ved strande osv. I undervisningen formidles et bæredygtigt og ansvarsbevidst natursyn. Der lægges vægt på, at naturen, miljøet og klimaet ikke må lide unødigt last gennem vores friluftaktiviteter. Dette gælder i alle dele af aktiviteterne, lige fra materialer som bruges i undervisningen, til selve aktiviteten, og til sidst det aftryk vi efterlader (eller rettere ikke efterlader!) på miljøet.

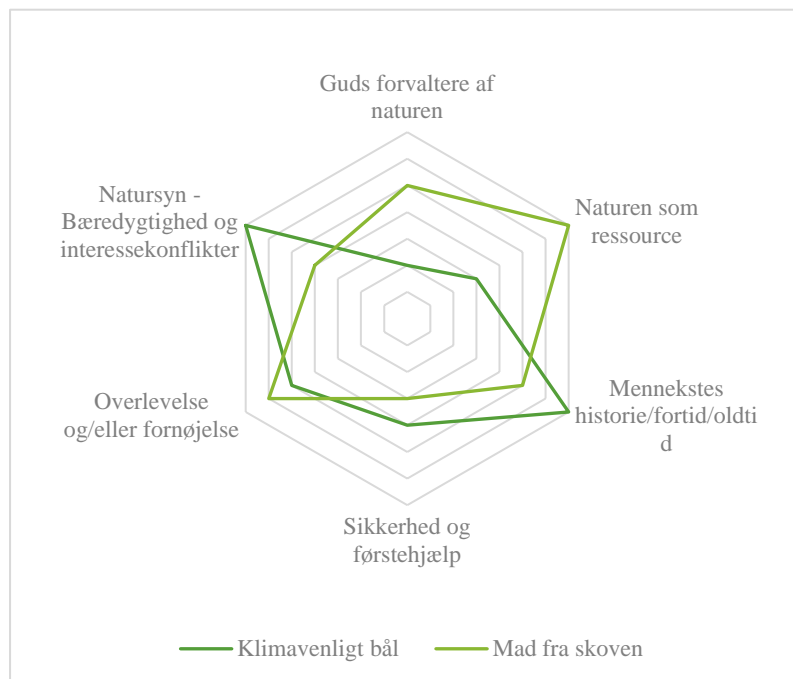
Dette tema åbner op for en masse refleksioner over vores ansvar som mennesker over for naturen, og det åbner op for en forståelse af miljøhensyn på både lokalt og globalt plan. Samtidig arbejdes der i undervisningen med, at eleverne får øjnene op for alle de muligheder, der er i naturen, selvom (og i nogle tilfælde netop fordi) der tages natur- og miljøhensyn.

---

## EKSEMPLER PÅ HVORDAN AKTIVITETERNE I FAGET SAMMENTÆNKES MED TEMAERNE

Alle aktiviteter vil i større eller mindre udstrækning berøre alle faget fem temaer. Hvordan aktiviteten udmønter sig i praksis, samt hvordan temaerne gennemarbejdes, vil variere meget. I nogle aktiviteter vil ét tema være indledende, hvorefter andre temaer tager fokus efterhånden som

aktiviteten skrider frem. Til sidst kan et tema evt. fungere som en afsluttende perspektivering, som giver stof til eftertanke. Nedenfor vises et diagram, der anskueliggør i hvilken udstrækning de seks temaer kan gennearbejdes i to repræsentative aktiviteter. Andre aktiviteter vil naturligvis fordele sig anderledes i diagrammet.



#### Aktivitet: Klimavenligt bål

At lave et bål med en optimal forbrænding som sikre, at der bruges en minimal mængde brænde, og at alle gasser der udvikles også forbrændes, så de ikke udledes til atmosfæren.

Historiske teknikker, viden om træsorter og sikkerhed ved åben ild er også dele af aktiviteten.

#### Aktivitet: Mad fra skoven

Der arbejdes med at finde spiselige fødevarer i skoven. Eleverne arbejde med at dække basale behov med de ressourcer naturen kan tilbyde. Metoden inspireres af fortidens jægerkultur, hvor der tages kun hvad der er behov for.

### DIDAKTIK

Hands on! Det er udgangspunktet, holdepunktet og omdrejningspunktet for undervisningen. I overbevisning om, at eleverne får langt mere læring ud af deres egne praksiserfaringer, og at disse erfaringer bliver den åbne dør til elevernes øgede interesse for friluftsliv og for de fem temaer, som er essensen af faget. "Hands on" giver lyst til at lære mere.

Evalueringen er løbende og sker ofte i tæt forbindelse med det praktiske. I samtale mellem lærer og elev eller elev og elev gives der mulighed for at lære igennem erfaring, refleksion og derigennem opøve færdighed og tilegne sig ny viden.

### LOKALMILJØ OG LOKALSAMFUND

Undervisningsrummet er udendørs og hovedsageligt i lokalområdet, hvilket vil sige inden for cykelafstand. I dette område findes en utroligt rig natur med mange muligheder for friluftsliv. Mange naturlige ressourcer kan indsamles/høstes i umiddelbar nærhed af skolen og kan derefter forarbejdes på stedet eller i skolens ude-klasseværelser. Inden for kort afstand findes åbne landskaber, både enge og opdyrkede arealer, der findes fredede skove foruden vandhuller og søer. I lokalsamfundet kan der i undervisningen trækkes på både frivillige og kommunale kræfter. Elevernes forældre kan spørges om hjælp og assistance i et vist omfang.

## FÆLLES MÅL

Friluftsliv er, hvis vi lægger vægt på ordets sidste del: "Liv", et fag som må afspejle et helt liv - livet under brede rammer uden døre. Derfor vil faget også bevæge sig frit imellem forskellige af skolens øvrige fag uden hensyntagen til de gængse faggrænser.

Nedenfor er anført de primære fag, der i valgfaget bliver arbejdet med. Hertil er knyttet nogle nøglebegreber:

- Idræt – Friluft aktiviteter i land og på vand, Kropsbevidsthed, Orientering
- Biologi – Biodiversitet, Bæredygtighed, Økologi.
- Historie og samfundsfag – Historisk bevidsthed, Fortidsfortolkninger, Nutidsforståelse, Fremtidsforventning, Fortiden i argumentation.
- Madkundskab – Energibehov, Måltidskultur, Bæredygtighed, Råvarekendskab
- Geografi – Vejr og Klima, Naturgrundlag og Bæredygtighed, Topografi og Landskabsdannelse
- Alsidig udvikling – Førstehjælp, Sociale relationer, Samarbejde, Personlige kompetencer, Lyst til at lære mere

## BEVÆGELSE I UNDERVISNINGEN

Faget er netop karakteriseret ved høj grad af bevægelse og aktivitet. Når undervisningen foregår uden døre, er der i sagens natur lagt op til bevægelse:

1. ... fordi der er større afstande.
2. ... fordi vi i faget bruger naturens materialer og indsamler dem, der hvor de gror/finde.
3. ... fordi klassiske friluft aktiviteter er vandring, cykling, kanopadling osv.
4. ... fordi friluftsliv er når menneskekroppen interagerer med naturen i naturen.

## UNDERVISNINGSPLAN (2020/2021)

### 5-6.KL 2 lektioner onsdag kl. 13:00-14:30

Tid	Emne	Mål	Tegn på læring	Indhold og aktiviteter	Noter og ressourcer
Uge 34-41 (JM)	Bål	<p>Kan sikre en konstant varme på glødebål ved at vurdere brændetyper og brændestørrelse og sikre, at bålet fodres med brænde på de rigtige tidspunkter.</p> <p>Kan kende forskel på hårdt og blødt brænde.</p> <p>Kan finde godt optændingsmateriale i naturen.</p> <p>Kender til mindst en udvalgt båltændingsteknik.</p> <p>Kan sikkert snitte og anvende økse til udarbejdelse af planke- og træsplinter.</p>	<p>Kan genkende brændetyper og skelne mellem hårdt og blødt træ.</p> <p>Kan bygge og begrunde forskellige bålbygningers funktion.</p> <p>Kan anvende økse, sav og kniv efter sikkerhedsmæssige forskrifter.</p>	<p>Båltyper</p> <p>Optændingsteknikker</p> <p>Brændværði</p> <p>Lav bål</p> <p>Brænd en snor over</p> <p>Bind knude på en spaghetti</p> <p>Æbler over bål</p>	<p><b>Materialer:</b> Brænde Avis Tændstikker Håndøkser Dolke</p>
Uge 14-17 (JM)	Rafter, ly og svedhytte	<p>Eleverne kender de fire essentielle nødvendigheder ved overlevelse: Ly, Varme, Vand og Mad.</p> <p>Eleverne kan bygge en bivuak, der giver god beskyttelse mod vind og vejr.</p> <p>Eleverne kan lave et lille bål med god forbrænding.</p> <p>Eleverne kan tilrettelægge og tilberede mad udendørs.</p> <p>Eleverne har lokalkendskab og viden om spiselige planter i deres nærområde.</p>	<p>Forstår at anvende stedets særlige potentiale.</p> <p>Benytter sig af de teknikker, der hører til udvalgt konstruktion.</p> <p>Kan anvende sin viden om båltænding og kan tænde et bål ved hjælp af simpel og naturlig optænding.</p> <p>Eksp eksperimenterer med tilberedningsteknikker og råvarer.</p> <p>Plukker og inddrager naturens spiselige planter.</p> <p>Samarbejder med sin gruppe om at organisere og gennemføre deres ansvarsopgaver.</p>	<p>Lave rafter</p> <p>Raftesport</p> <p>Lave bivuak</p> <p>Lave svedhytte</p> <p>Teori og praksis om træ, bålforberedelse, ildtænding og pasning af bål.</p> <p>Forskellige båltyper.</p> <p>Mad i naturen.</p> <p><b>Overnatning i skoven (dato kommer senere)</b></p>	<p>Rafter og svedhytte laves som forberedelse til overnatning.</p> <p><b>Materialer:</b> Rafter Save, økser, knive mm. Presenning Hundetæpper Snor Pilegrene</p>

		<p>Eleverne kender til reglerne for sankning på offentlige danske arealer.</p> <p>Eleverne kan bygge en svedhytte.</p> <p>Eleverne kender til opvarmning af vand ved brug af sten i et bål, og de kender eksempler på, hvor dette har været brugt gennem tiden.</p>			
Uge 18-21 (CØ)	Orientering	<p>Eleven kan gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort, kompas og digitale medier.</p> <p>Eleverne kender tegn fra naturen, der kan bruges til navigation herunder solen, stjernerne, mos på træer, vandløb og åers strømretning.</p> <p>Eleverne kan designe egne ruter.</p>	<p>Kan udpege verdenshjørnerne ved hjælp af kompas.</p> <p>Kan navigere og finde vej ved hjælp af grader.</p> <p>Orienter sig og lægge en strategisk god plan ved hjælp af orienteringskort og landskabsforståelse.</p> <p>Kan gennemføre et orienteringsløb.</p>	<p>Undervisning i kortlære og navigationsmetoder.</p> <p>Orienteringsløb</p> <p>Adventurerace</p>	<p><b>Materialer:</b> Kort Kompas GPS</p>