

Undervisningsplan friluftsliv

fisketure/krebstur

- Du kan lære, hvordan man klargør en fiskestang
- Du kan lære, hvordan man fisker
- Du kan lære noget om det forskellige grej
- Du lære at rengøre en fisk
- Du kan lære noget om fiskens og krebsens anatomi
- Du kan lære, at tilberede fisk og krebs på bål, stormkøkkener, røgeovn

skimboarding/surfing

- Du kan lære om sikkerhed ved vandet
- Du kan lære at læse stranden for hestehuller og dermed sikkerhed ved vandet.
- Du arbejder med balance og koordination
- Du lære først teknikker på boardet oppe på stranden
- Du lære derefter teknikker på boardet på vandet.
- Du lærer at det kræver masser af øvelse for at få styr på teknikkerne.
- Du lærer at snurre rundt eller jumps på boardet.

klatreklub

- Du kan lære noget om sikkerhed på klatrevæg
- Du lære noget om teknikker på at klatre på klatrevæg
- Du arbejder med smidighed og styrke

Skøjter i Holbæk

- Du kan lære noget om teknikker til at stå på skøjter.
- Du lære noget kunsten i balance og koordination
- Du arbejder med motorik
- Du lære noget vinteraktiviteter og skøjter som et transportmiddel
-

Vinteraktivitet

- Du kan lære noget om teknikker til at stå på skøjter.
- Du lære noget skøjter i balance og koordination
- Du arbejder med motorik
- Du lære noget vinteraktiviteter og skøjter som et transportmiddel
- Du lære at man også kan bruge skimboard til issurfing
- Du lære at bruge skimboard til snowsurfing
- Du lære at stå på ski, hvis den danske vinter tillader det.

shelturtur/bygge shelter

- Du kan få viden om, hvordan man bygger et shelter
- Du kan lære noget om teknikker med værktøj og hvordan man samler et shelter.
- Du kan få viden om, hvor og hvordan man placer et shelter
- Du får viden om hvordan man bygger en bålplads til.
- Du får viden om overnatning i shelter
- Du får viden om madlavning over bål og trangiasæt

orienteringsløb

- Du kan lære, hvordan man læser et kort
- Du kan lære hvordan man læser et orienteringskort.
- Du kan lære, hvordan kort og kompas hænger sammen.
- Du lære, at læse et kort, så du både kan blive sikker i at orientere på og udenfor stierne.
- Du lære at arbejde med målestoksforhold
- Du lære at finde poster ved at bruge kort og kompas
- Du lære noget om energiindtag ved orienteringsløb
- Du lære noget om påklædning ved orienteringsløb

Træarbejde/ grøn sløjd

- Du lære at bruge økse, huljern, stemmejern, skejern og snitteknive
- Du kan lære noget om sikkerhed med værktøj både i grøn sløjd og træsnitning.
- Du kan lære at lave en træ æske i birketræ
- Du kan lære, at lave en kniv i frisk træ
- Du kan lære at snitte en delfin
- Du kan lære forskellige teknikker i at snitte
- Du kan lære at lave et knivskæfte i tørt træ
- Du kan lære, at lave læderskede

Madlavning

- Du kan lære, at bygge en pizzaovn uden cement
- Du kan lære, at bygge pizzaovn af genbrugsmaterialer
- Du kan lære, at lave pizza i den byggede pizzaovn

- Du kan lære at bruge produkter fra skolehaven og de hydroponiske anlæg
- Du kan lære, at lave mad på trangia sæt
- Du lærer, at tilberede mad af produkter fra skolehave og de hydroponiske anlæg samt fra naturen.
- Du kan lære at bygge en røgeovn og ryge mad som rejer, fisk, rygeost
- Du kan lære, at lave mad på trangia sæt, over bål, pizzaovn og røgeovn