

Kom i top - i sjæl og krop 24/25



Beskrivelse

Vi arbejder med træklating som redskab til udvikling af personlige kompetencer som mod, vedholdenhed og selvværd.

Aktiviteter

Vi skal ud at klatre i træer!

På vej mod trætoppen får deltagerne basiskendskab til:

- sikkerhed
- typer af udstyr
- opsætning af bane
- lidt om klatretræet
- knob
- sikring af makker

Forberedelse

Klassen bliver delt i to hold, da aktiviteten fungerer bedst med cirka 12 deltagere ad gangen. Hvert hold skal bruge cirka halvanden time.

Det er derfor en fordel, at læreren har andre opgaver eller processer til den halvdel af klassen, der ikke er i gang.

Efterbehandling

Evaluér gerne på oplevelsen. Hvad har I lært om jer selv og hinanden? Hvilke styrker fik I øje på undervejs?

For at skabe sammenhæng mellem dette forløb og elevernes læring i klasselokalet, er det en god idé at koble forløbet til et emne, I skal i gang med, er midt i eller lige har afsluttet.

Find inspiration under 'undervisningsmateriale', hvor der bl.a. er linket til relevante forløb på Gyldendals portaler.

Formål

Træklating byder på et væld af muligheder for at skubbe til sine egne grænser og opnå nye tekniske færdigheder og personlige succeser.

Ved at arbejde med børnenes komfortzone har de mulighed for at opnå større selvindsigt og igennem fælles tredje få oplevelser, der styrker fællesskabet.

Eksempler fra Fælles Mål:

Idræt, efter 5. klasse - Der arbejdes indenfor kompetenceområdet 'alsidig idrætsudøvelse', hvor eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis. Med særligt fokus på 'kropsbasis'.

Idræt, efter 7. klasse - Der arbejdes indenfor kompetenceområdet 'alsidig idrætsudøvelse', hvor eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter. Med særligt fokus på 'kropsbasis'.

Sted

Granadaskoven, Houlkær
Fennebakken
8800 Viborg

Mulighed for parkering på fennebakken ved nedgangen til Granadastien.

Undervisningsmateriale

Sekundært materiale

[Forløb på Gyldendals idrætsportal: En glad krop](#)

Sekundært materiale

[Forløb på Gyldendals idrætsportal: På udebane](#)

Tilmelding

Beskrivelse af tilmeldingsprocedure

Løbende tilmelding ved direkte henvendelse til Kasper Gerberg Andersen, mail: kasp152p [at] viborgskoler [dot] dk, tlf. 51508854

kasp152p@viborgskoler.dk

Tlf.nr. 51508854

Tilmeldingsfrist

09.06.2025

Praktisk information

Udbyder

Viborg Ungdomsskole

Antal

28

Maks. en klasse ad gangen.

Periode

Hele året

Yderligere oplysninger til periode

Tilbuddet er gældende i skoleåret 24/25

Varighed

3 timer

Tre (formiddags-)timer anbefales.

Pris

275,- pr. time (Momsfrit)

Vi aftaler pris ved henvendelse.

En klubpædagog koster 275 kroner i timen alt inklusive, og prisen vil som udgangspunkt blive sat efter det samlede antal pædagogtimer.

Aktiviteten gennemføres af to (klatreinstruktøruddannede) pædagoger.

Emneområde

Idræt og bevægelse

Natur og friluftsliv

Trivsel og fællesskaber

Fag

Idræt

Obligatoriske emner

Faciliteter

- Mulighed for at spise medbragt mad
- Mulighed for toiletbesøg

Yderligere oplysninger til faciliteter

Aktiviteten foregår i Granadaskoven i Viborg, og deltagerne skal fragte sig selv til og fra området.

Transporttilskud

Det er muligt at søge transporttilskud til dette forløb.

Kontakt udbyder

Viborg Ungdomsskole

Reberbanen 11 + 13

8800 Viborg

Tlf. 87871900