

## En dag på vandet 24/25



### Beskrivelse

Den indre vandhund slippes løs, og vi arbejder med en forståelse og accept af egne og andres grænser.

Det bliver en dag, hvor vi prøver grænser af, og eleverne kommer ud af deres komfortzone i et trygt og sikkert tilrettelagt forløb.

### Aktiviteter

På dagen får I mulighed for at sejle i RIB-båd, watercaste og blive trukket i tube eller bananbåd efter RIB'en.

### Forberedelse

Eleverne skal medbringe badetøj eller lignende til at have under en våddragt. Der vil ikke være mulighed for bad efterfølgende, og omklædning foregår i det fri.

Forbered gerne eleverne på dette, og tal eventuelt på klassen om betydningen af respekt. Hvad kan det have af betydning at flytte sine grænser i et respektfuldt fællesskab?

### Efterbehandling

Tal om jeres fælles oplevelser:

- Hvad var svært, hvad var sjovt, og hvornår var det rart at mærke fællesskabet?

For at skabe bedst mulig sammenhæng mellem dette forløb og elevernes læring i klasselokalet, er det en god idé at koble forløbet til et emne, I arbejder med før og efter.

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

### Formål

Friluftsliv gavner vores mentale, fysiske og sociale sundhed. De rammer, vi sætter på vandet, kan for en stund

ændre klassedynamikken. Samtidig kan gode oplevelser og nye værktøjer give eleverne mod på og indblik i kvaliteterne ved at bryde grænser og overvinde frygt.

## Eksempler fra Fælles Mål

*Ildræt, efter 7. klasse* - Der arbejdes indenfor kompetenceområdet 'alsidig idrætsudøvelse', hvor eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter. Med særligt fokus på 'natur og udeliv'.

*Ildræt, efter 9. klasse* - Der arbejdes indenfor kompetenceområdet 'alsidig idrætsudøvelse', hvor eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis. Med særligt fokus på 'natur og udeliv'.

### Undervisningsmateriale

Vi stiller al udstyr til rådighed (dog ikke vådsko)

SEKUNDÆRT materiale

Forløb på Gyldendals idrætsportal: Orienteringsløb i nærområdet

SEKUNDÆRT materiale

Forløb på Gyldendals idrætsportal: Adventurrace

### Tilmelding

#### Beskrivelse af tilmeldingsprocedure

Send en mail til fritid [dot] ungdomsskolen [at] viborg [dot] dk senest 10. juni 2024.

Herefter er der løbende tilmelding, hvis der er ledige pladser.

I er altid velkomne til at forhøre jer hos projektleder Anders Mølbak, mail: anmoe [at] viborg [dot] dk, tlf. 2087 4168 eller projektleder Nicolai Stensdal Dalgaard, mail: nsm [at] viborg [dot] dk, tlf. 2193 6104

[fritid.ungdomsskolen@viborg.dk](mailto:fritid.ungdomsskolen@viborg.dk)

Tlf.nr. 21936104

#### Tilmeldingsfrist

10.06.2024

## Praktisk information

### Udbyder

Viborg Ungdomsskole

---

### Antal

60

Forløbet vil foregå fra 9.00 - 12.00 eller 12.00 - 15.00.

I kan med fordel booke hele dagen til to klasser, så de får et tidsrum hver, og vi kan være på vandet hele dagen fra 9.00 - 15.00. I skal selv sørge for at planlægge aktivitet for den gruppe, vi ikke har med på vandet.

### Periode

02.09.2024 - 06.06.2025

### Yderligere oplysninger til periode

Aktiviteten kan bookes i ugerne 36 og 37 (2024) og ugerne 22 og 23 (2025) - dog med undtagelse af onsdage.

### Varighed

3 timer

Forløbet vil foregå fra 9.00 - 12.00 eller 12.00 - 15.00.

### Dette forløb er gratis

---

### Emneområde

Hytter og lejrskoler  
Idræt og bevægelse  
Natur og friluftsliv  
Trivsel og fællesskaber

---

### Fag

Idræt  
Obligatoriske emner

---

### Faciliteter

- Mulighed for at spise medbragt mad

## Transporttilskud

Det er muligt at søge transporttilskud til dette forløb.

## **Kontakt udbyder**

### **Viborg Ungdomsskole**

Reberbanen 11 + 13

8800 Viborg

Tlf. 87871900

## **Banner**

[Nyhed](#)