

ØVELSER FOR ELEVER PÅ MELLETRIN (4-6 KLASSETRIN)

- Fokus på tryghedsskabende lege i og omkring vandet svarende til øvelse 1,2,3 (i havnen eller på stranden hvis muligt). Der kan i højere grad stilles krav til samarbejde og opgave løsning for elever på mellemtrin.
- Fokus på at stille opgaver til eleverne, hvor de som gruppe (5-7 elever) eller mindre hold på 2-3 elever løser opgaver svarende til øvelse 4, 5 og 6.
- Fokus på at mellemtrins-elever oplever og får en grundlæggende forståelse for, hvordan man sejler ved at instruktører fordeler og forklarer rollerne på en båd svarende til station 7. Hvis der er svag til jævn vind, kan man benytte station 8.

Øvelse 1: Aktiviteter med énpersonsjoller

Optimist jolle, Tera jolle, laser jolle (uden rig) eller anden 1-personsjolle

Aktiviteter / lege:

- Introduktion til at sidde i jollen (1-2 børn pr. jolle).
- Kæntre med jolle / tømme jolle med øsekar.
- Vrikke/padle jollen over en kortere distance med roret, øsekar eller padler som er båndet fast til jollen.
- Opsamling af bolde.
- Kapløb, hvor der er lagt bøjer ud.
- Slalom, hvor der er lagt bøjer ud.
- Forståelse for vand (Hvorfor flyder båden – strøm, temperatur, dybde, renhed)

Øvelse 2: Stand Up Padle boards

Aktiviteter / lege:

- Introduktion til boardet (padleteknik / balance).
- Fald i vandet / kom op igen på boardet øvelser.
- Balanceøvelser – med og uden padle.
- Kapløb, hvor gruppen deles i 2-3 hold og skiftes.
- Liggende øvelser på boardet (balance / styrke).
- Forståelse for vand (Hvorfor flyder boardet – strøm, temperatur, dybde, renhed).

Øvelse 3: Sit on top kajakker

Aktiviteter/ lege:

- Introduktion til kajakken (padleteknik / balance).
- Kæntringsøvelse.
- Fokus på styrke / balance.
- Kajak polo, med to hold og et mål til at score i.
- Kapløb, med bøjer i vandet.
- Fangeleg indenfor et område, som er defineret ved 3-4 mærker.
- Forståelse for vand (Hvorfor flyder kajakken – strøm, temperatur, dybde, renhed).

Øvelse 4: lær at måle vejrets og omgivelserne konstante forandringer

Denne aktivitet har fokus på meteorologi, matematik og fysikkundskaber.

RIB/ledsagerbåds tur

Aktiviteter / lege:

- Introduktion til aktivitet
- Eleverne skal foretage målinger af vindstyrke med vindmåler. Hvad er vindstyrke?.
- Eleverne skal foretage målinger af strøm. Hvad er strøm?
- Elevernes måler dybden og vandtemperaturen, ved hjælp af et anker med ankerline og termometer. Er det godt at bade her? Hvis "Ja": Bad!

Øvelse 5: På opdagelse i vandet

Denne aktivitet har fokus på biologi og kan foregå ved stranden eller på en havnebro, hvor eleverne er tæt på vandet og sejlkлубben. Alle elever bærer redningsvest, for at give dem en forståelse af sikkerhed ved vandet.

Aktivitet /lege:

- Kendskab til livet i havet/søen (ilt i vandet, vandmænd, fisk og rovfisk). Er der hvaler og hajer i Danmark?
- Fiske efter krabber eller andre dyr. Hvad kan man fange?
- Hvilke fisk spiser eleverne, og hvorfor er fisk sunde?
- Hvordan passer man på ikke at forurene havet og søerne? Hvad forurener?
- Hvordan fileter man en fisk. (Kontakt en fisker på havnen).

Øvelse 6: Hvordan finder man rundt på havet

Aktiviteter med fokus på geografi og navigation.

Aktiviteten kan foregå udendørs eller indendørs afhængig af vejret.

Aktivitet /lege:

- Eleverne får kendskab til et søkort (helst over det område de befinder sig i).
- Eleverne får forklaret, hvad kortet viser, og hvordan de anvendes.
- Eleverne prøver at vende kortet korrekt, ved at udpege nord, syd, øst og vest på kortet ved hjælp af et kompas.
- Eleverne prøver at lægge en kurs fra havnen til et sted de skal sejle hen.
- Eleverne skal vurdere, hvor dybt der er der hvor de sejler
- Eleverne skal forsøge at regne ud hvordan man sejler om natten? Forklar om Ground Positioning System (GPS)
- Hvis muligt vis sejlerne en GPS, og hvordan man lægger way-points (punkter man sejler efter).

Station 7: lær at sejle jolle

Jolle/kølbådssejlads i Wayfarer, Feva, Hobie 405 eller anden 2-personersjolle, hvor der er plads til 1-2 elever og en instruktør.

Aktiviteter / Lege:

- Introduktion til aktivitet.
- Elever styrer / trimmer båden under vejledning fra instruktøren.
- Sejlads på forskellige måder.
- Mini-kapsejlads.
- Forståelse for vind (hvordan påvirker vinden sejlet, vindstyrke, retning).
- Forståelse for vand (hvorfor flyder båden – strøm, temperatur, dybde, renhed)

Station 8: lær at sejle kølbåd

Kølbåds sejlads i Yngling, 606ér, H-båd, Elliot eller anden kølbåd med plads til 3-5 elever og en instruktør.

Aktiviteter/ Lege:

- Introduktion til aktivitet.
- Elever styrer / trimmer båden under vejledning fra instruktøren.
- Sejlads på forskellige måder.
- Mini-kapsejlads.
- Forståelse for vind (hvordan påvirker vinden sejlet, vindstyrke, retning, lokale vindforhold).
- Forståelse for vand (Hvorfor flyder båden – strøm, temperatur, dybde, renhed)