

Innhold

Forord	5
Innledning	13
<i>Ketil Østrem, redaktør</i>	
Friluftsliv i skolen – en læreplanhistorisk tilnærming.....	13
Friluftslivet i det nye læreplanverket – Kunnskapsløftet 2020.....	14
Uteaktiviteter og naturferdsel i kroppsøvfaget.....	16
Bokas intensjon og innhold.....	17

1

Sentrale pedagogiske perspektiver i nærmiljøfriluftsliv	22
<i>Ketil Østrem, redaktør</i>	
Innledning.....	23
Pedagogiseringen av friluftslivet i Norge.....	24
Friluftslivsdidaktikk – det praktiske håndverket.....	25
Å planlegge for læring i friluftsliv – didaktisk relasjonstenkning.....	26
Elevenes læreforutsetninger.....	26
Rammefaktorer.....	29
Mål.....	30
Innhold.....	32
Læreprosessen/arbeidsmåter.....	34
Vurdering (undervisvurdering).....	38
SUP-modellen – en oppsummerende didaktisk relasjonsmodell for nærmiljøfriluftslivet.....	39

2

Leirliv, basisferdigheter og langsomt friluftsliv	44
<i>Kristian Abelsen</i>	
Innledning.....	45
Pedagogisk tilrettelegging.....	46

Leirliv – etablering av en trygg base for lek, læring og opplevelser	46
Befaring og kartlegging – nærmiljø blir til steder for lek, læring og opplevelse	49
Læringsaktiviteter	50
Leirliv, aktiviteter og praktiske basisferdigheter	50
Bålets didaktikk – hvordan skape den lune stemningen rundt bålet	59
Langsamt friluftsliv – en naturlig del av skolens nærmiljøfriluftsliv	61
Stjerneblomstmetodikk – organisere for læring, lek og opplevelse	66

3

Naturen som matkilde	74
<i>Ingvild Kvikstad</i>	
Innledning	75
Kulturelt perspektiv på <i>naturen som matkilde</i>	76
Pedagogisk tilrettelegging	78
Naturen som matkilde i fagfornyelsen	79
Didaktisk refleksjon om emnet <i>naturen som matkilde</i>	80
Læringsaktiviteter	84
Urter	84
Bær	93
Sopp	99
Oppslagsdel – nyttevekster	106

4

Skole ved elva og vannet	114
<i>Cleng Andersen Eikje, Kirsten Wielandt Houe og Torgeir Haug</i>	
Innledning	115
Pedagogisk tilrettelegging	116
Pedagogiske muligheter for tverrfaglig undervisning	116
Planlegging for sikkerhet	119
Generelle tips til sikker ferdsel ved, på og i vann	120
Læringsaktiviteter	122
Kanopadling	122
Bading og vannaktivitet	129
Natur- og kulturvandring	136
Fiske	138
Skøyter	144

5

Skole ved kysten	148
<i>Thomas Birkedal Stenvist og Geir Øvrevik</i>	
Innledning	149
Pedagogisk tilrettelegging	150
Aktiviteter i vann	152
Livredning	153
Selvberging	153
Læringsaktiviteter	153
Vanntilvenning	153
Redning	155
Førstehjelp ved drukning	156
Fjæra som aktivitetsmiljø	157
Fjæra som bevegelsesmiljø	159
Fangst fra land	164
Fiske	167
Robåten	170
Kajakk	173

6

Skole ved skogen	188
<i>Torbjørn Lundhaug og Åge Vigane</i>	
Innledning	189
Pedagogisk tilrettelegging	190
Eventyrlig læring	190
Kjernebegreper i eventyrlig læring	192
Eventyrlig læring i kroppsøving	193
Trygg og sikker ferdsel i nærmiljøet	195
Terrenganalyse	195
I skogen hele året, også om vinteren	197
Læringsaktiviteter	197
Hinderløype i høy fart og fangeleker	198
Lage en bootcamp i skogen	199
Hinderløype i rolig tempo og samarbeid	200
Orientering	206

7

Skole på fjellet	208
<i>Elisabeth Enoksen og Inger Wallem Krempig</i>	
Innledning	209
Pedagogisk tilrettelegging	211
Lærerens egen friluftslivsfaglige kompetanse	212
Valg av fjellområde og turform	212
Valg av leirplass	213
Bruk av hytter	214
Skoleklassens erfaring og tilgang på utstyr	214
Sårbar fjellnatur	215
Sikkerhet og risikovurderinger	217
Læringsaktiviteter	220
Naturopplevelse og naturkjennskap	220
Turplanlegging	222
Oppsett og bruk av telt	223
Bygg og bo i snøen	225
Kart, kompass og orientering	226
Ferdse- og bevegelsesaktiviteter	231
Sikkerhet i vinterfjellet	236
Kreative aktiviteter	238
Naturbruk i fjellet	239
Samisk naturbruk og friluftaktivitet	242

8

Skole i byen – det urbane friluftslivet	250
<i>Rein Magnus Jensen og Henrik Neegaard</i>	
Innledning	251
Pedagogisk tilrettelegging	253
Arbeidsformer	256
Læringsaktiviteter	259
Naturområde 1 – strandsonen	259
Naturområde 2 – byvassdrag	262
Naturområde 3 – skogholtet og parken	267

9

Sikkerhet i nærmiljøfriluftsliv 274
Arne Martin Jakobsen og Kalle Kristian Pulli

Innledning 275

Tradisjon, praksis, lovverk og kompetanse 276

 Hvor kommer den norske sikkerhetstradisjonen i friluftsliv fra? 276

 Sikkerhetsarbeid i skolen 278

 Lover og forskrifter som berører nærmiljøfriluftsliv i skolen 279

 Lærerens sikkerhetskompetanse i nærmiljøfriluftsliv 283

Verktøy og råd til planlegging og gjennomføring av undervisning i nærmiljøfriluftsliv 284

 Å planlegge for sikkerhet i nærmiljøfriluftsliv 284

 Planlegging av tur med utgangspunkt i fem faktorer: hvem, hva, hvor, når og utstyr 284

 ABC-turplan 286

 3x3 filtervurdering 288

Praktisk anvendelse av planleggingsverktøyene i nærmiljøfriluftslivet 288

 Hvordan bruke planleggingsverktøyene sammen? 288

 Eksempel 1. Bruk av planleggingsverktøyene knyttet til kanotur på elv ... 290

 Eksempel 2. Planlegging av sikkerhet knyttet overnattingstur i nærmiljøet ... 291

 Skolens HMS-rutine 295

Avsluttende kommentar 296

Om forfatterne 298

Stikkord 302