



## Prosjekt: Aktivitetsløftet – Sammen på vannet

### «Padling og friluftsliv» - samarbeid med skolene i Oslo

#### Pilotprosjekter innen kajakkpadling og friluftsliv

I perioden 2020-2024 har OKK organisert gratis padleopplevelser og tverrfaglig uteskole for mer enn 5000 barn og ungdom fra mer enn 20 ulike skoler og 60 klasser. Lærere, rådgivere og miljøterapeuter har også deltatt.

VÅR OG HØST inviterer vi til gratis padleopplevelse for en dag, både for skoleklasser og mindre grupper.

Padling og friluftsliv med skoler	Antall deltakere
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hele skoleklasser er velkommen.</li><li>• Valgfagene Friluftsliv og Fysisk Aktivitet og Helse (8-10. klasse) benytter seg av tilbudet.</li><li>• Skoleklasser og mindre grupper fra 5-6-7. klasse er også velkommen.</li><li>• Ideell gruppestørrelse på vannet samtidig er ca. 10 personer.</li><li>• Skolelærere leder gruppen på land og OKK leder padling på vannet.</li><li>• Større grupper deles i 2 og bytter halvveis.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2024: 1300 deltakere</li><li>• 2023: 1100 deltakere</li><li>• 2022: 1000 deltakere</li><li>• 2021: 800 deltakere</li><li>• 2020: 300 deltakere</li></ul>

#### Utforskning og læring for alle parter

Padletilbudet og det gode miljøet i Oslo kajakkklubb er til stor glede for alle aldersgrupper i bydelen.

Som idrettsklubb kan OKK bidra med tilrettelegging av padling med sjøen som læringsarena overfor barn og ungdom med ulike utfordringer ved å jobbe tett sammen med dyktige lærere og miljøterapeuter i skolen.

Kajakk og nærfriluftsliv med vakre naturopplevelser og andre aktiviteter ved sjøen stimulerer til praktiske mestringsopplevelser i en tverrfaglig uteskole.

Vi kan tilrettelegge aktiviteter for sårbare grupper som inkluderer unge med spesielle behov og utfordringer. Dette omfatter tema som folkehelse, livsmestring, psykisk helse, inkludering og mangfold.

Vi ønsker å skape et varig tilbud gjennom Oslo kajakkklubb til skoler med inspirasjon fra blant annet [Markaskolen](#) og [Oslofjorden Friluftsråd](#) der vi tilbyr padling og lærerne tar ansvar på land.

Målet til Oslo kajakklubb er å gi flere barn og ungdom mulighet til å oppleve mestring og fellesskap. Padlemiljøet legger spesielt godt til rette for å plukke opp barn som står i fare for å falle utenfor andre klassiske idretter. Padling gir en unik mulighet til individuell mestring og lagfølelse i team. Vi ønsker å bidra til at flere skal bli trygge ved og på vannet, føle mestring gjennom økte padleferdigheter og bli glad i friluftsliv gjennom positive og gode naturopplevelser.

Vi jobber for et varig og omfattende aktivitetstilbud som baseres på et tettere samarbeid med skolene i Oslo og Kultur og oppvekstavdelingene i nærliggende bydeler.

Synergieffekt av skolesamarbeidet:

- Langsiktig satsing på samarbeid med skolene gir økt rekruttering til padling som idrett og turpadling.
- Økt synergieffekten for prosjekter i bydelen med fokus på livsmestring og skoletilknytning.
- Elevene får oppleve mestring på en ny arena og mange får økt selvtillit som de tar med seg inn i nye lærings situasjoner i klasserommet.

Les mer nedenfor om samarbeidsprosjektet og tilbakemelding fra noen av skolene vi samarbeider med.

Dette tiltaket er del av et prosjekt for rekruttering til breddeidrett, inkludering og mangfold. Les mer: [Aktivitetsløftet – sammen på vannet](#)

Mvh Stein Hagen



**Oslo Kajakklubb**

48063256 | [aktivitet@okk.org](mailto:aktivitet@okk.org) | [www.OKK.org](http://www.OKK.org)

Aktivitetskonsulent i Oslo kajakklubb | NPF Aktivitetsleder Havpadling



Stein Hagen jobber som aktivitetskonsulent for Oslo kajakklubb med ansvar for organisering av kajakkopplæring og trening av barn og ungdom, med vekt på breddeidrett og friluftsliv. Han er sertifisert aktivitetsleder i Hav-padling og holder kajakkurs og leder turpadling for ulike grupper i alle aldre.

Visjonen for Norges Padleforbund NPF [www.padling.no](http://www.padling.no) er «Padleglede for alle»

# Opplev indre Oslofjord i kajakk



Oslo Kajakklubb

Padling og friluftsliv

GRATIS

Tverrfaglig uteskole

- Padleturer i indre Oslofjord for ungdom
- Åpent for medlemmer og ikke-medlemmer
- Lavterskelturer for nybegynnere
- Grunnleggende opplæring i padleteknikk og livredning, friluftsliv, sporløs ferdsel, maritim forsøpling
- Ledet av kvalifiserte aktivitetsledere
- Gratis utlån av kajaker og utstyr



## OKK inviterer: Padling og friluftsliv og Naturen som læringsarena

**Til:** Lærere, rådgivere, rektorer ved skolene og andre som er interessert i temaet

**Hei!**

Velkommen til omvisning hos Oslo kajakklubb og et møte for å høre om padletilbudet til skolene. Vi henter inspirasjon fra noen av våre samarbeidspartnere.

### Nyttige lenker:

Oslofjorden friluftsråd: Livet i fjæra/marinbiologi, og Marin forsøpling

<https://www.oslofjorden.org/livet-i-fjaera/>

<https://www.oslofjorden.org/uteundervisning-marin-forsopling/>

Norsk Friluftsliv: «Naturen som læringsarena».

<https://naturensomlaeringsarena.no/>

<https://norskfriluftsliv.no/vi-mener/naturen-som-l%C3%A6ringsarena>

<https://norskfriluftsliv.no/materials/Natur-og-friluftsliv-i-skolen.pdf>

<https://norskfriluftsliv.no/forskning-i-friluft/forskning-i-friluft-2024>

Målet med besøket denne dagen er å orientere om tilbudet, samt inspirere til å delta med sine klasser og dermed bidra i pilotprosjektet "Padling, friluftsliv og tverrfaglig uteskole".

Vi kan ta imot hele skoleklasser og mindre grupper (ofte sårbare grupper/ungdommer med utfordringer).

### Reservering av padling for skoler hos Oslo kajakklubb

- For perioden mai- juni og august - september, fortrinnsvis på dagtid ca. kl. 9-13.
- Ved besøk av hele skoleklasser vil kajakklubben ta ansvar for padleaktiviteter på vann, mens lærerne kan lede resten av klassen på land.
- For sårbare grupper/ungdom med utfordringer (opptil ca. 10 deltakere) kan det være aktuelt med en til flere padledager vår/høst.

Med vennlig hilsen

Stein Hagen, Aktivitetskonsulent i Oslo kajakklubb

## Samarbeid med Øraker skole 2021-2024



## EVALUERING AV KAJAKKPROSJEKT HOS OSLO KAJAKKLUBB 2021-2022

Tilbud for elever med behov for en alternativ læringsarena

### Prosjektbeskrivelse

Øraker skole inngikk våren 2021 et samarbeid med OKK, som fortsatte i 2022.

Elever ved skolen fikk tilbud om [pading i skoletiden](#). Tidsrammen ble lagt til ca. 5-8 dager fra klokken 9- 13. Elevene fikk være med ut i kajak og lærte blant annet [livredning](#), [vanntilvenning](#), [teknikk](#) og [sikkerhet i vann](#). Elevene fikk [våttkort](#) og [introduksjonskurs](#).

Det var elever fra [8. og 9. trinn](#) som deltok. De ble plukket ut av rådgiver i samarbeid med kontaktlærere ved skolen. Dette skulle være et tilbud for elever som av ulike grunner hadde [behov for en alternativ læringsarena](#), et sted de kunne oppleve [mestring](#). Det var også med elever som er trygghetspersoner for andre.

### Mitt perspektiv

Jeg tenker at dette er undervisning i [livsmestring](#), og helt i tråd med den nye [læreplanen](#) vår. Det har vært [lærerikt](#) og [nyttig](#) for elevene å delta på dette prosjektet.

De har måtte [utfordre seg selv](#) ved å gjøre ting de ikke trodde de skulle få til. Elevene har [gledet seg](#) til disse dagene i kajak, og de har vært [stolte](#) over det de har fått til. Læreplanen viser til bruken av [alternative læringsarenaer](#), [undervisning utenfor klasserommet](#).

De har fått oppleve mestring på en ny arena, og mange har fått økt selvtillit som de tar med seg inn i nye læringssituasjoner i klasserommet.

Jeg ser at dette har vært [positivt](#) for disse elevene. Det har vært et meget [godt samarbeid](#) med aktivitetskonsulent Stein i OKK. Jeg har vært så heldig å få være med på dette prosjektet og opplever at jeg har fått en [god relasjon til elevene](#), noe som er gunstig i jobben min som rådgiver. Det er flott at [livsmestring](#) har fått en tydeligere plass i [læreplanen](#), samtidig tenker jeg det er nødvendig at det organiseres [opplegg](#) som dette slik at det blir [prioritert](#). Opplegget bør inn i skolens [årshjul](#) som et fast tilbud til utvalgte elever.

Mvh, rådgiver  
Osloskolen - Øraker skole  
[www.oraker.osloskolen.no](http://www.oraker.osloskolen.no)

Elevene sier: *"Dette var så gøy", "Kan vi få bli med igjen?", "Jeg trodde aldri jeg skulle klare dette", "Det er så digg å slippe å være i klasserommet", "Jeg har blitt kjent med mange nye" "Vi har liksom blitt en gjeng", "Det var gøy å lære kameratredning"*



# «Padling på dagtid» 2020-2024

## - Sollerudstranda ungdomsskole

### Samarbeid Sollerudstranda ungdomsskole - Introkurs og Grunnkurs HAV-padling

- 8-10. klasse, grupper på opptil 8 ungdommer samt 2 pedagoger
- Opplæring i padle-ferdigheter i Hav-kajakk og friluftsliv gjennom hyggelige padleturer i Oslofjorden.
- Alle bestod Våttkort intro- og grunnkurs HAV-padling, inkludert trening i livredning.
- Stor variasjon av utfordringer hos elevene
- Etter introkurs og grunnkurs i HAV-padling i 2020, fikk 4 av 8 elever sommerjobb på kajakkskolen i Oslo kajakkklubb, og alle 4 elevene utmerket seg med gode padleferdigheter og utførte sine arbeidsoppgaver på utmerket måte.

#### Tilbakemelding fra lærer Sollerudstranda Ungdomsskole

##### Hva fungerte godt?

- Elevene ble møtt av to dyktige kajakkinstruktører som klarte å tilpasse undervisningen og øvelsene på kurset til ungdommene.
- Lite prat, og mye vise frem å gjøre selv er viktig.
- At de kom i gang raskt med padlingen, men også tok seg tid til at elevene fikk prøve det som instruktørene formidlet underveis.
- Elevene fikk oppgaver som de måtte presse seg litt for å få til.
- Der øvelsene var ekstra vanskelige, og noen av elevene fikk problemer, fikk de ekstra tett oppfølging av instruktørene som sørget for at alle fikk det til og følte mestring.

##### Hvorfor ble opplevelsen positiv for ungdommene?

- Kurset opplevdes som litt vanskelig og veldig spennende.
- De hadde en tro på at de kunne klare kurset og få beviset fordi de hadde full tiltro til at instruktørene ville hjelpe dem igjennom.
- De hadde en følelse av å bli heiet på.
- Medmenneskelighet - når ungdommene møter andre voksne enn lærerne sine som bryr seg om dem og har tillit til dem.
- Elever tror ikke på at andre voksne enn lærerne deres kan ha tro på dem og like dem.
- Underveis i kurset ble de godt kjent med instruktørene som bød på seg selv og sine ferdigheter og som interesserte seg i dem.
- Instruktørene var gode relasjonsbyggere.

##### Forslag og kommentarer til det som skjer videre etter kurset

- De som var egnet fikk mulighet til å arbeide som instruktører for yngre barn under sommerskolen.
- Dette fikk stor betydning for de elevene som fikk muligheten.
- En av ungdommene selv sa at han hadde hatt den beste sommerferien noensinne som følge av jobben han fikk i klubben.
- Vi som skole prøver å hjelpe ungdommene til å få sommerjobb, men det er ofte vanskelig å få de ut i jobber hvor de ikke har et nettverk fra tidligere.

##### Litt om ungdommene på Sollerudstranda skole

- Ungdommene som går på Sollerudstranda ungdomsskole, er fra hele Oslo.
- Flere har begrenset omgangskrets.
- Ved å involveres i klubben får de muligheter til å treffe andre ungdommer med helt annen bakgrunn enn dem selv.
- Her tror jeg klubben kunne fått mye igjen, dersom de hadde organisert flere aktiviteter mer rettet mot ungdom.
- Tilbudet kunne da være noe de kunne fortsatt med etter at de har deltatt på kurset.
- Ungdomsgruppe med lek og sosialt fokus, ikke bare konkurranseidrett, endel ungdommer er redde for situasjoner der det kreves at de presterer og konkurrerer mot andre.
- Ungdommene har fått en veldig interesse for kajakk som det kan spinnes videre på, men den er nok dessverre ferskvare.

##### Kommentar angående ideen om uteskole og kajakkpadling

FORSLAG: En kombinasjon av uteskole og kajakkpadling etter at kurset er gjennomført og våttkort-beviset mottatt.

- Utfordring: Ungdommen blir satt i en ny situasjon som vil kreve en god relasjon for å få en god læringseffekt.
- Dette må man i så fall investere mer tid i for å lykkes med.
- Kanskje at man ser for seg å følge opp en gruppe elever som har deltatt på tidligere kurs.
- Eks en tur der målet er å være i det miljøet man lærer om, ta på, føle på, være i det man lærer. Enkelte elever profiterer veldig på en slik læringsmetode.
- Tema kan være kystkultur, sjøliv, historiske hendelser, osv.
- Dette kunne være et samarbeid med skolen og lærerne i større grad.
- Spille på kunnskap og ferdigheter som evt. ligger i gruppa allerede kan også være et godt alternativ både relasjonsmessig og økonomisk.

Takk for jobben dere gjør!

**Vennlig hilsen lærer, Sollerudstranda Skole**

## Prosjekt «Padling og friluftsliv» - Samarbeid med Bestum skole



# OSLO KAJAKKLUBB



### Oslo kajakklubb hadde besøk fra tre skoleklasser (6. trinn) fra Bestum skole.

Mange anser Ullern bydel som et ressurssterkt område, men det er kanskje spesielt i en slik bydel at mange barn opplever et stort gap mht. ressurser. Prestasjonspress og økonomi gjør at barna føler seg annerledes og utenfor sosialt. Det økonomiske presset og statussymboler som barn og unge utsettes for, er kanskje derfor ekstra synlig i Ullern bydel/Oslo Vest.

#### Tilbakemelding fra lærer etter besøket hos Oslo Kajakklubb

- Fin tur for klassemiljøet
- Annerledes dag der det skjer mer enn en vanlig skoledag
- Felles positive opplevelser i uteskole styrker vennskapsbånd på en slik klassetur.
- Barna får lære nye ting som padling, geologi og livet i fjæra.
- Noen har god erfaring med kajak, men også de uten padleerfaring fikk positive mestringsopplevelser gjennom padlingen.
- De som ikke er sterkest i faglige ting ellers på skolen, får blomstre på en slik dag fordi de er flinke til å padle.
- Fint å se at de som er mest skeptisk og bekymret for padlingen, syns det var super gøy!
- Gøy å se den mestringsfølelsen i barnas ansikter. Det er kjempes fint.
- Etter denne fine dagen er det flere klasser som ønsker lignende opplegg.

#### Dette opplegget kan kobles til kompetansemål i flere fag:

- - kroppsøving
- - naturfag
- - samfunnsfag (kjenne til arter i nærmiljøet ditt)
- - dybdeløring

Midt i blinken i forhold til den nye læreplanen i LK20 og de tre overordnede mål.

Tidligere har det vært strenge mål i hvert fag, mens den nye læreplanen har noen tverrfaglige verdigrunnlag som skal gjennomsyre alle fag, blant annet:

- - respekt for natur og miljøbevissthet
- - utforskertrang, få lov til å utforske
- - menneskeverd, sosial læring, kulturelt mangfold, sosialt mangfold,

En slik dag er absolutt i tråd med nye læreplaner fordi vi har så mange fag i ett opplegg.

#### På skolen har vi et pågående prosjekt som oppfyller læringsmål i flere fag:

- Vi er på tur en dag i uka.
- Barna lærer å produsere bok
- Barna skal dokumentere med bilder og skrive litt om det.
- Legger alt inn på læringsbrettet.
- Bilder av planter, stein og bergarter og fjellformasjoner, tang, skjell, fisk, krabber mm.

#### Forslag for videre utvikling av tverrfaglig uteskole-prosjektet.

- OKK videreutvikler i samarbeid med skolene og Oslofjorden friluftsråd
- Ta utgangspunkt i LIVET i FJÆRA og aktiviteten PADLING og FRILUFTSLIV,
- Utvikle ulike undervisningspakker som kan anvendes av ulike målgrupper og alderstrinn, både i skolen og på fritiden
- Lag en HELÅRSPLAN, ÅRSHJUL

#### OKK prosjekter som er relatert:

- OKK Sammen på vannet (dagtid)
- OKK UNG - Padling og friluftsliv (fritid/helger/ferier)
- OKK bøyjakten (kortere padleruter, padle til poster i nærområdet, for alle aldersgrupper.

Læreren har tidligere mange års erfaring fra Bærumsskolen.

Bærumsskolene bruker aktivitetstilbudet på Sjøholmen. Sjøholmen sendte ut info hvert år til skolene. På Jar skole var det satt opp ulike tema per klassetrinn, f.eks.:

- 6. trinn i sept/okt ut i båt, kunnskap om livet i fjæra,
- 5. trinn, isfiske,
- 7. trinn ut i naturen.

Området ved Sollerudstranda brukes hvert år av følgende barneskoler - Lysejordet 1-7- Bestum skole 1-7 - Lilleaker 1-7 - Bjørnsletta barne- og ungdomsskole - Øraker ungdomsskole - Montessori Lyse skole 1-7

# Prosjekt «Padling og friluftsliv»

Samarbeid med Voksentoppen skole <https://voksentoppen.osloskolen.no/>

- Pilotprosjekt i padleferdigheter med 6.-10. klasse
- Padleturer og friluftsliv i nærheten av klubben med mindre grupper der det er behov for støtte/følgeperson.
- Dette er helt i startgropen og vi ønsker å utvikle dette tilbudet.
- Skolen har gode faglige miljøer som tilrettelegger undervisning for elevene med mer fysisk aktivitet enn i vanlig skole. Tilbakemeldingene fra elever, pedagoger og foreldre og har vært veldig positive.

## Voksentoppens elever og skoletilbud

- Voksentoppen gir et skoletilbud til elever med sosiale, emosjonelle og / eller psykiske vansker.
- Konkret betyr dette at elevene har en sammensatt problematikk som ofte består av en kombinasjon av en eller flere av følgende vansker: autismspekterforstyrrelser, tilknytningsvansker, traumatiserte barn, angstproblematikk, psykoseproblematikk, språkvansker (impressiv eller ekspressive), lese- og skrivevansker, dysleksi og dyskalkuli.
- Det er elever som i utgangspunktet har gode lærings-forutsetninger men som på grunn av deres vansker og det de har vært gjennom ikke får brukt sitt potensiale.
- Derfor har alle elever behov for særskilt tilrettelegging av undervisningen (alle eller har vedtak om spesialundervisning i alle fag og timer).
- Flere av elevene har over lengre tid hatt problemer med å komme til skolen, andre har problemer med å gå tilbake til sin bostedsskole etter at de har vært innlagt på barneavdelingen, barnepsykiatrisk avdeling.
- Elevene har behov for tydelige og forutsigbare rammer, stressreduksjon og trygge og kompetente voksne som i undervisningen tar utgangspunkt i elevenes interesser som motivasjon for læring.

## Til pedagogene ved Voksentoppen skole: "Prosjekt Padling og friluftsliv"

Veldig hyggelig at Voksentoppen skole kom på besøk med pedagoger og elever i august/september.

Håper dere hadde et bra utbytte av pilot-opplegget med korte padleturer, nærfriluftsliv, og litt om padleteknikk. Frister det til gjentakelse, gjerne med litt mer tid til rådighet?

Vi har hatt gode erfaringer med klasser fra Sollerudstranda skole (8.-10. klasse) der vi har gjennomført både introkurs (3t) og grunnkurs (4 ganger 4 timer). I tillegg har vi hatt fine turer i Oslofjorden og tatt med matpakke.

Det hadde vært fint om dere kunne skrive noen få linjer:

1. hva dette kan bety for dere og elevene.
2. forslag/ideer som gjør dette til et enda bedre tilbud for pedagogene og elevene.

Vi ønsker å utforske mulighetene for å tilby padling og friluftsliv til elever i Oslo-skolene inspirert av tilbudet i Markaskolen. Se <https://markaskolen.osloskolen.no/>

mvh Stein Hagen,  
Aktivitetskonsulent i Oslo kajakklubb

## Tilbakemelding fra lærere ved Voksentoppen skole

Vi har hatt veldig bra utbytte av de turene vi ned til dere. Våre elever har vært utelukkende positive og takknemlige for å ha fått anledning til å være med til dere å padle. Det er også flere takknemlige og positive foreldre som har satt pris på muligheten deres barn har fått. Det er absolutt noe som frister til gjentakelse, og gjerne med litt mer tid til rådighet.

Noen av våre elever kunne virkelig ha dratt nytte av å kunne få være jevnlig på kajakklubben og padle. Det kunne være en fin ting å kombinere med type naturfag og friluftsliv. Videre har jeg pratet litt med et par av mine kollegaer og vi er vel enige om at en type «aktivitetsdag» der nede med en større gruppe (5-10 elever) også kunne fungert godt.

Jeg har også vært inne på tanken at kanskje OKK kunne være en bedrift som en elev kunne få ha litt arbeidstrening på?

- Miljøterapeut, Voksentoppen skole

## Tilbakemelding fra lærer ved Voksentoppen skole

Hei og takk for sist, Stein!

Takk igjen for en veldig hyggelig dag med personalet i august, og flott å få tatt noen turer der på privaten i begynnelsen av september. Her kommer mine svar til spørsmål ang. "Prosjekt kajakk-skole på dagtid"

### 1. Hva dette kan bety for dere og elevene?

Jeg tenker dette kan bety svært mye for våre elever, av ulike grunner:

- Mange elever er mer praktisk enn teoretisk anlagt, og vil kunne oppleve stor mestring og læringsglede ved å prøve et slikt opplegg (som du sikkert har hørt kom dette utsagnet spontant fra en av våre elever, som har deltatt i pilotprosjekt nå i høst: «i dag har jeg virkelig opplevd mestring!»).
- Vi er pliktige å prøve å lære elever å svømme, og det å være i/nær vannet gjennom et slikt prosjekt vil kunne bidra til en mye større trygghet, som i ytterste fall kan redde liv på et senere tidspunkt.
- Noen elever er av ulike grunner ikke med i vanlig kroppsøvingundervisning, og har vist interesse for dette tilbudet i stedet.
- Det er selvfølgelig også et flott opplegg i kroppsøving generelt, og har det store positive fortrinnet at de fleste elevene starter på bar bakke, sammen, i motsetning til f.eks. ski, der det ofte er en mye større terskel å bli med for de som har liten eller ingen erfaring fra før (når mange har mye erfaring).
- Livet i fjæra er et tema som er kjent og kjært fra naturfag, så det ville vi forhåpentligvis kunne kombinere med kajakk-kurs og -turer.
- Det er en flott aktivitet for å bygge relasjoner med elevene våre, både gjennom at de kan ha med oss som voksne de er trygge på (og forhåpentligvis kan bli enda mer trygge på ila et slikt prosjekt), og gjennom at vi har tid sammen, f.eks. på kajakk-tur, til å prate sammen og dele positive opplevelser
- Å være ute i naturen gjør noe med oss alle, noe iallfall jeg selv opplevde da jeg deltok på kurs (og på egne turer), nemlig en stor følelse av ro, og det å bli kjent med andre måter å bruke kroppen på, i møte med elementene. Mange av våre elever har mye uro fysisk og/eller mentalt, som gjør at de vil kunne ha ekstra stort utbytte av et slikt prosjekt.
- Både kursing og turer kan selvfølgelig også være med på å bygge samhold og samarbeidsevner elevene imellom.
- Etter å ha gjennomført kurs håper jeg selvfølgelig at vi på en eller annen måte kunne ordne medlemskap for (iallfall noen) lærere og elever, slik at vi kan dra på kajakk-turer også ved andre anledninger (noen lærere har allerede blitt medlemmer).

### 2. Forslag/ideer som gjør dette til et enda bedre tilbud for pedagogene og elevene?

- Kombinere med naturfag: opplegg rundt livet i fjæra/strandsonen og evt. på noen av øyene i nærheten.
- Om det er mulighet for å få lånt noen våt-/tørrdrakter, så er det jo sikkert svært spennende å virkelig få en følelse av å mestre elementene, dersom det er litt kaldt/surt, men de likevel får en god opplevelse i kajakken/på vannet. Om det finnes slike drakter tilgjengelig kan det sikkert også være veldig godt supplement til svømme-opplæring.
- Kanskje noen av elevene som får dette til raskt/bra (evt. har erfaring fra før) kunne få noe ekstra ansvar for å følge opp/lære opp medelever? Det er jo alltid noe som potensielt kan gi veldig mye mestringsfølelse og være svært nyttig videre i livet.
- Kanskje vi til og med kunne fått til en overnattingstur en gang? Det er jo et kompetansemål å gjennomføre en overnatting ute i kroppsøving.

Keep up the great work!

Mvh Lærer ved Voksentoppen skole



## Tilbakemelding fra lærerne ved Ullern videregående skole

Pilotprosjektet omfatter en Vg1-klasse på studieforbereidende utdanningsprogram. Klassen besøkte Oslo Kajakklubb torsdag 15. oktober (0830–1130), og to faglærere i naturfag og geografi fulgte med elevene. OKK stilte med utstyr og mange instruktører og hjelpere. Både lærere og elever var svært fornøyde med oppholdet og er takknemlige for den innsatsen som OKK har lagt ned.

**Ullern videregående skole** [ullern.vgs.no](http://ullern.vgs.no)

Pilotprosjektet skjedde innenfor rammene av fagene geografi og samfunnskunnskap, men at også andre fag kan bruke Oslo Kajakklubb og Bestumkilen som samarbeidspartner/læringsarena.

Ullern videregående skole har hatt lange tradisjoner med idrett og friluftsliv. Skolen tilbyr breddeidrett som programfag for elever på Vg2 og Vg3.

Ullern videregående skole har tre grunnsteiner: samarbeid, omsorg og ambisjoner. Vektleggingen av samarbeid og omsorg knytter seg ikke minst til elevenes opplevelse av press og stress på skolen og i fritiden.

### Hva kan denne typen aktivitetstilbud bety for dere og elevene?

Ut fra et faglig perspektiv var det denne gangen særlig viktig å observere naturformasjoner fra sjøsiden og å utforske arealkonflikter i Bestumkilen. Ut fra overordnet del av læreplanen er det et klart ønske å utvikle elevenes naturglede: Elevene skal oppleve naturen og se den som en kilde til nytte, glede, helse og læring. Ved å bruke varierte læringsarenaer kan skolen gi elevene praktiske og livsnære erfaringer som fremmer motivasjon og innsikt.

Ullern videregående skole er lokalisert kloss inntil Ring 3, uten ordentlig skolegård og uten attraktive uteområder i umiddelbar nærhet. Med tanke på variasjon og kvalitet i opplæringen er det viktig at skolen får anledning til å utnytte de mulighetene som finnes i nærområdet. Oslo Kajakklubb og Bestumkilen representerer fritidstilbud og naturområder som er særegne for bydelen, men svært få elever er fra før av oppmerksomme på disse tilbudene. Et tilbud om padleaktiviteter i Bestumkilen vil på mange måter kunne hjelpe skolen til å oppfylle mål i den overordnede delen av læreplanverket og kompetansemål i fagplanene.

For skolen er det viktig å bygge gode et godt elevmiljø. Felles praktiske aktiviteter som padleaktiviteter i Bestumkilen vil kunne skape gode opplevelser og minner for elevene.

### Forslag/ideer om bedre tilbud for pedagogene og elevene

Besøket til Oslo Kajakklubb skulle egentlig gjennomføres før høstferien (uke 40), men ble utsatt til uke 42 på grunn av dårlig vær. På besøksdagen var været glimrende, men sjansen for en vellykket dag vil nok være enda større med høyere lufttemperatur og lysere dager, altså i perioden mai–september.

Det var avsatt tre klokke timer til oppholdet, og den opprinnelige planen var at elevene skulle alternere mellom tre ulike aktiviteter. Tidsskjemaet var stramt og holdt ikke helt. Med fire eller fem klokke timer kunne man fått til mer.

Det gikk litt i ball med rulleringen. Hvis én Ullern-lærer hadde vært på land hele tiden, kunne man på en bedre måte sørget for at alle ble ivaretatt. Plakater med tydelig oppsett kunne også ha løst utfordringene knyttet til organisering.

For skolens del er det svært praktisk med tilbud og aktiviteter som omfatter hele skoleklasser, altså opp til 32 elever, men så mange elever på én gang kan være krevende å takle for kajakklubben. Med et heldagsopplegg kunne skolens lærere sørget for landbaserte aktiviteter for halve elevgruppen deler av dagen, for eksempel opphold i Vækerøparken eller ekskursjon til Sjølyst og Hegnsåsen. Oppdeling i mindre grupper er også et spørsmål om økonomi, og finansieringen kan være en utfordring.

I tilknytning til pilotprosjektet har elevene hatt noe forarbeid og etterarbeid på skolen, men dette arbeidet kunne ha vært mer omfattende og systematisk. Hvis pilotprosjektet blir etterfulgt av et tettere samarbeid, bør det utvikles undervisningsmateriale og rike oppgaver som sikrer godt læringsutbytte.

Relativt få lærere ved Ullern videregående skole kjenner området rundt Bestumkilen og Bygdøy, og i alle fall ikke fra sjøsiden. Hvis lærerne ble bedre kjent med området, ville lærerne på en bedre måte kunne se de mulighetene som ligger i denne læringsarenaen.

### Elevstemmer:

«Jeg synes det var bra at vi kunne prøve forskjellige typer kajaker på turen, og at vi kunne sette oss på et nivå, slik at vi fikk passende vanskelighetsgrad. Jeg synes også de som jobbet på kajakklubben var flinke til å forklare og lære oss opp.»

«Jeg synes det var bra at det var ulike kajaker, man kunne prøve seg på. Noe annet som var bra var at instruktørene var dyktige og viste mens de forklarte. En siste ting som var bra var at vi var der såpass lenge, slik at man fikk et ordentlig inntrykk av klubben og området.»

«Jeg synes det var bra at vi ble delt inn i forskjellige grupper sånn at alle fikk tilpasset sine ferdigheter, hvis ikke hadde noen kjedet seg og andre hatt skikkelige problemer. Noe annet var de varierende utfordringene de ulike kajakkerne ga, som

gjorde mye morsommere enn å bare høre på noen snakke. Det var også veldig fint med påfyll inne på land, med nøtter og sjokolade.»

«Det var bra at vi fikk kommet oss ut i naturen, og at det var annerledes enn en vanlig time. Det var bra at vi kunne se det vi lærte om fysisk.»

«Jeg synes hele turen var lærerikt og spennende. Det var kult å gjøre noe nytt som henger sammen med faget. Jeg likte at de hadde ulike kajakktilbud ut fra nivå. Veldig flinke trenere som gjorde dagen bedre.»

«Først og fremst må jeg si at jeg likte opplegget veldig godt. Det var en morsomt med noe annerledes, og det var veldig gode instruktører. Vi var jo også veldig heldige med været, noe som var et stort pluss.»

«Jeg likte at de som ikke skulle ut på vannet ikke kjedet seg. Det var et opplegg for ALLE. Folkene som var der, var veldig hyggelige og snakket med engasjement.»

«Opplegget på kajakkturen var imponerende. Instruktørene var hjelpsomme ved at de lærte alle elevene i klassen de mest relevante teknikktriksene. Dette var en be-givende tur, hvor vi lærte om geografi og var i fysisk aktivitet, det var et godt samspill med sosial aktivitet og læring. Kajakkturen var veldig bra, for det gjorde at vi ble bedre kjent med hverandre, og kanskje et bedre klassemiljø.»

«Kreativt, annerledes og gøy med noe nytt. Kult å blande en aktivitet med skole på en slik måte.»

«Da vi fikk undervisningen på vannet, var det vanskelig å høre alt som ble sagt, siden vi var så mange på vannet samtidig. Dette kan kanskje løses ved å ha litt mindre grupper og kanskje en litt mindre tur.»

«Jeg synes at turen kanskje kunne ha vært på en varm sommerdag slik at det ikke ble så ille for de som gikk rundt.»

«En annen ting jeg skulle ønske, var at vi var der en hel dag, det ble litt stress mot slutten og alle fikk ikke prøvd alle kajakkene, osv. Hvis vi hadde hatt bedre tid hadde vi også kunnet få bedre tid på geografi delen og lært enda mer.»

«Likte ikke at vi gjorde det så sent på året. Kunne ønske vi enten gjorde det etter sommerferien eller før sommerferien. Hvis vi skal gjøre det igjen synes jeg vi ikke skal tilbake til skolen etter padling.»

«Jeg tror det hadde vært morsommere hvis vi hadde gjort det på sommeren. Og den ene gruppen fikk bare padlet i ca 40 min mens de andre gruppene fikk mulighet til å padle hele tiden»

«Ja, jeg synes alle Vg1-klasser bør få et liknende tilbud i kommende skoleår. Jeg synes de fortjener å få et slikt tilbud nå som vi fikk det. Det er en gøy og aktiv aktivitet som passer bra for alle, og da slipper man å sitte inne og se en presentasjon hele timen. Slike tilbud er bra for da får man en variert undervisning, og man får lære noe samtidig.»

«Jeg synes at alle Vg1-klassene burde få lov til å være med på dette opplegget. Jeg synes det var veldig morsomt og kunne gjerne gjort det igjen. Ikke bare blir man introdusert til en sport som man kanskje ikke har gjort så mye av før, men jeg tror også at klassen blir bedre kjent.»

«Alle har godt av å komme seg ut og gå ut av komfortsonen.»

«Et slikt tilbud kan føre til bedre klassemiljø og moral. Sosiale forskjeller vil heller ikke være et problem i dette tilfellet på grunn av at aktiviteten er gratis.»