

Hej!

Efter isvaksbadet som skedde under våren kommer nu nästa projekt att genomföras i början av åk 6. Nu får ni informationen mitt i semestern, på grund av lite problem som jag var tvungen att lösa kunde jag inte skicka ut informationen tidigare. Jag hoppas att ni har överseende med det och nu är allt bokad och klart.

Friluftsliv

Som ett led i att ta eleverna genom kursplanens innehåll och mål i ämnet idrott och hälsa har vi nu kommit fram till momentet friluftsliv.

Enligt kursplanens syfte i ämnet ska eleverna ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att *"genomföra och anpassa utevistelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer."* samt utveckla förmågan att *"vistas i utemiljöer och naturen under olika årstider och få förståelse för värdet av ett aktivt friluftsliv"*.

I det centrala innehållet ska elever i årskurs 4-6 ges möjligheter att genomföra *"lekar och andra fysiska aktiviteter i skiftande natur- och utemiljöer under olika årstider"* samt förstå *"rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten"*.

Eleverna kommer att bedömas i förmågan att *"genomföra olika aktiviteter i natur- och utemiljö med anpassning till olika förhållanden och till allemansrättens regler"*.

Utifrån detta har jag planerat ett projekt som jag hoppas både ska uppskattas av eleverna och vara lite äventyrligt där dessa mål genomförs, beaktas och uppfylls.

Projektets upplägg och innehåll

Eleverna kommer att genomföra en övernattning så det kan vara bra att redan nu informera ledare och tränare i olika föreningar och klubbar att dessa elever inte kommer att finnas tillgängliga dessa datum.

Paddlingen sker för:

Klass 6 A torsdagen den 22 augusti – fredagen den 23 augusti.

Klass 6 B måndagen den 26 augusti – tisdagen den 27 augusti.

Vi kommer att samlas vid skolan på morgonen för att sedan med buss ta oss till Sollentuna kanotklubb (vid Norrvikens IP), där kommer vi att hämta ut kanoter (Canadensare), flytvästar och paddlar. Sedan kommer vi att paddla runt Norrviken en sväng för att sedan övernatta vid Torparängarna.

Vid Torparängarna kommer eleverna delas in i grupper. Grupperna ska resa varsitt tält som de sedan kommer att sova i. Vi kommer att ha en del andra uppgifter som eleverna kommer att genomföra bland annat så kommer eleverna att få laga mat på stormkök. Under vistelsen vid Torparängarna hoppas jag att vi kommer att kunna genomföra lite olika aktiviteter.

På kvällen kommer vi att grilla korv och sitta vid elden. Dagen efter kommer vi bara att äta frukost och sedan göra ordning platsen för att sedan bege oss hemåt. Jag räknar med att vi är tillbaka vid skolan straxt efter lunch men det är lite svårt att svara på i dagsläget. Eleverna får gå hem direkt när vi kommer tillbaka.

Utrustning

Det kan vara bra att se över barnens utrustning. De kommer att behöva **liggunderlag** och **sovsäck**.

Kläder

Eleverna behöver ha kläder som de kan ha utomhus oavsett väder. Tänk på att de kommer att vara ute i lite mer än ett dygn. Varma kläder gäller, bra skor, extra strumpor och underkläder. Underställ, vantar, mössa och eventuellt regnkläder kommer att behövas. Vi övernattar vid en badplats så eleverna ska ha med sig badkläder och handduk. Badtofflor som eleverna kan gå i vattnet med utan att skära sig på stenar.

Mat och dryck

Eleverna kommer att ta med sig egen lunch och fika första dagen, resten ordnar jag. Eleverna kommer att laga middag på stormkök i olika grupper.

Det som var mest krångligt förra året med maten var de elever som har specialkost och de som är vegetarianer, hjälp mig gärna med det så det inte blir fel för eleven när vi är ute. Längst ner ser ni vad vi kommer att laga på stormköket. Till frukost blir det mackor, fil och juice. Maila mig om det är något ert barn är allergiska mot.

Övrig information

Eftersom eleverna åker redan första och andra skolveckan kommer jag att ge eleverna information redan första skoldagen vad som förväntas av eleverna och hur de ska genomföra paddlingen.

Under informationen första dagen så kommer eleverna att få fylla i era telefonnummer på en klasslista, se till att eleverna kan era nummer och att ni finns tillgängliga under hela vistelsen. Under informationen kommer jag att vara tydlig mot eleverna vad som gäller under dessa dagar vilka regler som gäller, hur man betar sig mot varandra och hur man på bästa sätt klarar av detta som individ och grupp. Tänk på att bedömningen i friluftsliv i stora delar utgår från detta projekt vilket sedan ligger till grund för betygsättningen. Så därför är det inte ett bra alternativ att inte delta på detta.

Föräldrar

Om man som förälder känner att man vill vara en del av detta projekt så vore jag väldigt tacksam om någon/några har möjlighet att vara med under hela resan. Kontakta mig om så är fallet.

Vill man som förälder vara med på en del av resan så kan man komma och besöka oss på Torparängarna, vi borde vara där någon gång på eftermiddagen.

Ni kommer att få ett nytt mail angående paddlingen i augusti där ni får tillgång till telefonnummer till oss lärare och lite annan information.

Personal som åker med

Klass 6 A – Anders, Kenia, Maria T och ev. förälder.

Klass 6 B – Anders, Kenia, Sophia och ev. förälder.

Ha en fortsatt trevlig sommar!

Anders Isaksson, Idrottslärare, Vaxmoraskolan.

andis_s@edu.sollentuna.se

För mer information om tidigare paddlingar och övernattningar besök gärna hemsidan <https://idrottochhalsaiskolan.se/>

Gå in under idrottsprojekt och sedan under fliken paddling. Där finns mer information om paddlingen.

Fullständig packlista hittar ni på den här länken

<https://idrottochhalsaiskolan.se/packlista-for-elever-2/>

Om jag missat något eller om ni funderar över något så får ni gärna höra av er till mig.

Lagas över stormkök

Chili con carne

3 portioner

350 g nötfärs

3 tsk olja

1 liten gul lök

1 paprika i valfri färg

1 vitlöksklyfta

3 matskedar tomatpuré

1 burk krossade tomater

1 burk vita bönor

Lite chilipeppar

Salt och svartpeppar

Serveras med tacobröd.