

Ferd plan friluftsliv aktivitetslære 2

Høsten 2026



Læreplanmål:

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- anvende forpliktende samarbeid og fair play
- utvikle ferdigheter og gjennomføre målrettet trening i et variert utvalg av idretter fra ulike miljøkategorier
- reflektere over erfaring fra turer og aktiviteter
- utforske og vise allsidighet i lek og aktiviteter i ulike miljøkategorier
- utvikle fysiske, psykiske og koordinative egenskaper gjennom målrettet trening
- planlegge, gjennomføre og vurdere tur med og uten overnatting i ulike naturmiljøer og til ulike årstider, hvor naturopplevelsen står sentralt
- utvikle og anvende basisferdigheter i friluftsliv på en hensiktsmessig og bærekraftig måte

Ferd plan friluftsliv aktivitetslære 2

Høsten 2026

Tidspunkt: Onsdag 9.september 2026 – torsdag 10. september 2026

Transport: Avgang med buss fra Alta vgs. kl. 08:30

Ankomst til Alta ca. 16.00 torsdag.

Sted/område: Suolovuopmi/Lille og store Suolojavri

Kart:



Rute Plan A: Dag 1: Buss fra Alta VGS til Suolovuopmi. Laste av utstyr, kanoer m. m.

Forflytning på vann, fra lille Suolojavri, over til Store Suolojavri. Etablere

Ferd plan friluftsliv aktivitetslære 2

Høsten 2026

camp og drive leirliv, fiske og lek aktiviteter i leirområdet. Overnatting i telt, gruppevis.

Dag 2: Leirliv, rive leir, forflytning på vann, via Store Suolojavri, Lille Suolojavri, tilbake til utgangspunktet. Busstransport tilbake til skolen 15.00-16.00.

Rute Plan B: Om værforholdene blir så dårlige at opprinnelig plan ikke lar seg gjøre blir forflytningen på vann nedskalert til å være kun i området Lille Suolojavri. Hvis det ikke er forsvarlig å tilbringe tid i fjellet blir turen flyttet til Storsjøen i Kvenvik.

Plan C: Vi har god mobildekning og vi kan få hjelp og assistanse forholdsvis enkelt. Turen er i relativt nær tilknytning til vei (E45). To lærere. Relativt omfattende 1.hjelps utstyr både lærere og elev-grupper.

Deltakere: Totalt; 16 elever + to lærere

Faglig ansvarlig; Daniel Strand (95026771) og Eirik Berg 99122385

Kontaktperson på skolen: Alf Roger Storhaug 48 28 66 19

Det meste av turen vil være innenfor telefondekning.

Ha på: Ull/superull fra topp til tå, skall/ytterbekledning, fjellstøveler/sko

I sekken: Se vedlagt utstyrsliste. Telt og kokeapparat er fellesutstyr.

Momenter på turen;

- Skaffe erfaring i å planlegge, gjennomføre og vurdere tur på barmark med overnatting i telt
- Holde orden på utstyret sitt og fellesutstyr
- Praktisere sikkerhetsprosedyrer når man skal padle kano
- Praktisere padleteknikk når man padler kano
- Ivaretagelse av utstyr og sikring av last
- Mestre bruk og vedlikehold av og personlig utstyr

Ferd plan friluftsliv aktivitetslære 2

Høsten 2026

- Pakke med seg å vurdere betydningen av hensiktsmessig bekledning for denne typen friluftsliv på denne årstiden.
- Pakke tørt!
- Lære seg å lese kart, bruke kartreferanser og kompass
- Få mer erfaring med å lage mat ute

Vurderingskriterier

Før, underveis og etter turen skal elevene vise kompetanse i:

- Evne til planlegging i gruppe og individuelt
 - Pakke med seg nødvendig utstyr/mat til overnatting, kanopadling
 - Pakket praktisk og tørt i kano
- Bruk av utstyr, redskap, mat, bekledning på turen: Praktisere sporløs ferdsel i naturen
- Vise ferdigheter i bruk av kart
- Vise ferdigheter i kano
 - Generelle sikkerhetsrutiner
 - Padleteknikk
 - (Hva skal vi gjøre hvis noen velter? Kameratredning?)
- Vise sosiale ferdigheter ved å
 - Samarbeide
 - Vise positiv innstilling og godt humør
 - hjelpe til dersom noen trenger det
- Leirliv og aktiviteter
- Gruppeoppgave og samarbeid i gruppe
 - Initiativ
 - Samarbeidsevne
 - Planlegging og gjennomføring av felles aktivitet
- Egenvurdering
 - Refleksjonsevne og beskrivelse av hva du mestret og hva som var utfordrende
 - Hvilke erfaringer du har gjort deg

Ferd plan friluftsliv aktivitetslære 2

Høsten 2026

Værvarsel for området. Per. 7. september 2026

Onsdag 9. september

Tid	Vær	Temp.	Nedbør mm	Vind(kast) m/s	Vindbeskrivelse
00		3°	0-0,2	1 (2) ↑	Flau vind fra sør med vindkast på 2 m/s
01		2°		2 (3) ↗	Svak vind fra sørvest med vindkast på 3 m/s
02		2°		2 (4) ↑	Svak vind fra sør med vindkast på 4 m/s
03		2°		2 (3) ↖	Svak vind fra sørøst med vindkast på 3 m/s
04		2°		2 (3) ↖	Svak vind fra sørøst med vindkast på 3 m/s
05		2°		3 (4) ↖	Svak vind fra sørøst med vindkast på 4 m/s
06		2°		3 (5) ↖	Svak vind fra sørøst med vindkast på 5 m/s
07		3°		3 (5) ↖	Svak vind fra sørøst med vindkast på 5 m/s
08		4°		3 (6) ↖	Svak vind fra sørøst med vindkast på 6 m/s
09		6°		3 (6) ↖	Svak vind fra sørøst med vindkast på 6 m/s
10		8°		4 (6) ↗	Lett bris fra sørvest med vindkast på 6 m/s
11		9°		4 (8) ↗	Lett bris fra sørvest med vindkast på 8 m/s
12		10°		4 (8) ↗	Lett bris fra sørvest med vindkast på 8 m/s
13		11°		5 (9) ↗	Lett bris fra sørvest med vindkast på 9 m/s
14-20		12°		5 (9) ↗	Lett bris fra sørvest med vindkast på 9 m/s
20-02		6°		3 ➡	Svak vind fra vest

🌅 Sol opp 05:15 🌇 Sol ned 19:28

Torsdag 10. september

Tid	Vær	Temp.	Nedbør mm	Vind m/s	Vindbeskrivelse
02-08		3°		3 ➡	Svak vind fra nordvest
08-14		6°		3 ↗	Svak vind fra sørvest
14-20		11°		4 ➡	Lett bris fra vest
20-02		7°		2 ➡	Svak vind fra vest

🌅 Sol opp 05:19 🌇 Sol ned 19:24