

Rapellering

Rapellering betyr å fire seg ned under fjellklatring. Det er en spennende aktivitet der elevene får utfordret egne grenser. Å takle utfordringene i klatreveggen kan være med på å øke mestringsfølelsen. Rapellering foregår med toptau i boltede klatrefelt. Det finnes egnede områder nær leirskola, eller så finner vi en plass i skolens nærområde.

Læringsmål:

- Lære å ta på klatresele og binde seg inn i tauet på riktig måte.
- Rutiner for kameratsjekk.
- Lære teknikk for sikring.
- Opplive aktiviteten som trygg og få kjenne at man stoler på egne ferdigheter.
- Få oppleve klatring som en spennende friluftaktivitet.



Aktuelle kompetansemål i Kunnskapsløftet:

- Bruke kroppen til å utforske aktiviteter og utvikle grunnleggende bevegelser. (Kroppsøving, e. 4. årstrinn)
- Øve på samansette bevegelser, åleine og saman med andre. (Kroppsøving, e. 7. årstrinn)
- Gjennomføre aktiviteter ut får egne interesser og føresetnader i dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter. (Kroppsøving e. 7. årstrinn)
- Trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter. (Kroppsøving, e. 10. årstrinn)