



# Bodø naturskole

## KANOPADLING

I Bodø-området er det mange flotte muligheter for å dra på tur med kano. Elevene får en innføring i grunnleggende padleteknikk, der sikkerhet og trygg ferdsel i kano står i fokus. Man padler to eller tre i hver kano, slik at samarbeid blir en viktig faktor underveis. Det er også mulig å øve seg på kameratredning fra kano. Naturskolen disponerer 17 kanoer, redningsvester og årer.

### Læringsmål:

- Opplive at man føler seg trygg under kanopadling.
- Erfare at man er avhengig av å samarbeide med sin padlekamerat for å komme seg fram.
- Lære hvordan man skal gå om bord i og i land fra en kano på en sikker måte, og hvordan håndtere kanoen for sikker ferdsel.
- Opplive hvordan vind, bølger og strøm virker inn på kanoen og dens framdrift.
- Få kjennskap til grunnleggende padleteknikk og ulike padletak (for eksempel sveip, heng, åttetalls-tak, styretak).



### Aktuelle kompetansemål i Kunnskapsløftet:

- Ferdast ved og på vatn og gjere greie for farane. (Kroppsøving, etter 4. årstrinn / aktivitet i ulike rørslemiljø)
- Planleggje og gjennomføre friluftaktivitetar og praktisere trygg ferdsel under varierte vêrforhold. (Kroppsøving, etter 7. årstrinn / friluftsliv)
- Praktisere ulike former for friluftsliv i ulike naturmiljø. (Kroppsøving, etter 10. årstrinn / friluftsliv)