



Bodø naturskole

Skikurs

Ski og skiglede står sterkt i norsk kulturarv. Å kunne grunnleggende skiteknikk er viktig for å få en positiv skiopplevelse. På skikurset fokuserer vi på de ulike teknikkene og bruker ulike øvelser og ikke minst lek for å øve opp ferdighetene. Naturskolen har ski og skisko til utlån.

Læringsmål:

- Å gi elevene god innføring i ulike skiteknikker:
 - Klassisk (Diagonalgang, dobbeltak, fiskebein og baut).
 - Skøyteteknikk (glidende fiskebein, padling, dobbeldans, enkeldans friskøyting).
 - Plogsving .



Aktuelle kompetansemål fra Kunnskapsløftet:

- Praktisere ski- og skøyteteknikker der det ligger til rette for det. (Kroppsøving, etter 4. årstrinn / aktivitet i ulike bevegelsesmiljø og 7. årstrinn / idrettsaktivitet og dans)
- Bruke grunnleggende bevegelser i varierte miljø og i tilrettelagte aktiviteter. (Kroppsøving, etter 4. årstrin / aktivitet i ulike bevegelsesmiljø)
- Vere med i aktiviteter som utfordrer heile sanseapparatet og koordinasjonen. (Kroppsøving, etter 4. årstrinn / aktivitet i ulike bevegelsesmiljø)
- Utføre basisferdigheiter i individuelle idrettsaktiviteter, med og uten bruk av apparat og småredskaper. (Kroppsøving, etter 7. årstrinn / idrettsaktivitet og dans)
- Utføre varierte aktiviteter som bygger opp kroppen på ulike måter. (Kroppsøving, etter 7. årstrinn / idrettsaktivitet og dans)
- Praktisere ulike former for friluftsliv i ulike naturmiljø. (Kroppsøving, etter 10. årstrinn / friluftsliv)
- Benytte ulike treningsformer med utgangspunkt i kjente aktiviteter. (Kroppsøving, etter 10. årstrinn / aktivitet og livsstil)