



Bodø naturskole

Skitur

Den tradisjonelle skituren står sterkt i norsk friluftstradisjon. På skituren ønsker vi at elevene skal komme nær naturen gjerne i urørt terreng. Vi tar oss tid til å observere omgivelsene og kjenne på roen og stemningen i vinterlandskapet. Samtidig tar vi oss også tid til skilek og moro i snøen, og mat og hyggelig samvær rundt bålet. For å få med oss reinskinn og evt lavvu, kan vi bruke pulken. Denne kan elevene få bryne seg på.

Læringsmål:

- Oppleve nærhet til natur og landskap i vinterdrakt.
- Oppleve vinterfriluftsliv (finne ly, hente ved, lage bål, lage leirplass, holde varmen).
- Kjenne på gleden med å gå på ski og dra pulk ut i urørt vinternatur.



Aktuelle kompetansemål fra Kunnskapsløftet:

- Praktisere ski- og skøyteknikker 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 utfordrar heile sanseapparatet og koordinasjonen. (Kroppsøving, etter 4. årstrinn / aktivitet i ulike bevegelsesmiljø)
- Utføre basisferdigheter 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)