



Bodø naturskole

SKØYTER

Finn fram skøytene og bli med på en fartsfylt dag på isen. Vi kan friste med bandy, curling eller isdans. Fokuset kan også være på innlæring av ren skøyteteknikk. Dagen vil inneholde elementer av både rytme, balanse og koordinasjon. Vi kjenner til hvor det er god skøyteis. Frosktjønna, Soløyvatnet og Vatnvatnet kan være gode alternativer. Naturskolen har ordentlige bandykøller, hjelmer, og noen skøyter til utlån.

Læringsmål:

- Lære sikker ferdsel på is.
- Oppleve gleden og mestringsfølelsen av å gå på skøyter.
- Få kjennskap til isen som element, f eks hardhet og friksjon.
- Lære grunnleggende skøyteteknikk.



Aktuelle kompetansemål i Kunnskapsløftet:

- Praktisere ski- og skøyteteknikker der det ligg 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. årstrinn / aktivitet i ulike bevegelsesmiljø)
- Vere med i aktivitetar som utfordrar 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)
- Benytte ulike treningsformer med utgangspunkt i kjente aktiviteter. (Kroppsøving, etter 10. årstrinn / aktivitet og livsstil)