



Bodø naturskole

TRUGETUR

Å gå på truger er en morsom og annerledes måte å bevege seg i snøen på. Dette er en aktivitet som er lett å mestre, og hvor erfaringsgrunnlaget stort sett er likt hos alle. Man kan enten velge å legge aktiviteten opp som en ren trugetur, eller man kan benytte trugene som framkomstmiddel der man har andre læringsmål for turen. Naturskolen har truger til hele klassen.

Læringsmål:

- Litt historikk om truger.
- Lære hvordan man tar på seg truger, og hva som er god trugeteknikk.
- Forstå prinsippet med en truge, og erfare fordelene med truger som framkomstmiddel.
- Opplive turglede og mestringsfølelse.
- Prøve en ny aktivitet.



Aktuelle kompetansemål i Kunnskapsløftet:

- Utføre varierte aktiviteter som bygger opp kroppen på ulike måtar. (Kroppsøving, etter 7. årstrinn)
- Vere med i eit breitt utval av idrettar
- Bruke enkle hjelpemiddel og bruksreiskapar for opphald i naturen. (Kroppsøving, etter 4. årstrinn / aktivitet i ulike rørslemiljø)