

## 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 langrennsteknikkene og bruker ulike øvelser og ikke minst lek for å øve opp ferdighetene. Naturskolen har noen ski og skisko til utlån.

### Læringsmål:

- Å gi elevene inngående innføring i ulike skiteknikker. Dette kan være:
  - Klassisk (diagonalgang, dobbeltak og fiskebein)
  - Skøyteteknikk (padling, dobbeldans, enkeldans)
  - Plogsving



### Aktuelle kompetansemål fra Fagfornyelsen:

- Forstå og praktisere turreglar og bruke klede etter vêr og forhold i naturen. (Kroppsøving, e. 2. årstrinn)
- Bruke kroppen til å utforske aktivitetar og utvikle grunnleggjande bevegelsar. (Kroppsøving, e. 4. årstrinn)
- Øve på samansette bevegelsar, åleine og saman med andre. (Kroppsøving, e. 7. årstrinn)
- Utforske og gjennomføre leik og spel saman med andre i ulike bevegelsesaktivitetar. (Kroppsøving, e. 7. årstrinn)
- Forstå ulikskapar mellom seg sjølv og andre og delta i bevegelsesaktivitetar som kan vere tilpassa ikkje berre egne føresetnader, men òg andre sine. (Kroppsøving, e. 7. årstrinn)
- Bruke nærmiljøet og utforske lokale kulturar for friluftsliv. (Kroppsøving, e. 7. årstrinn)
- Gjere greie for allemannsretten under ferdsel og opphald i naturen. (Kroppsøving, e. 7. årstrinn)

