

## 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 nok truger til hele klassen.

### Læringsmål:

- 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 Fagfornyelsen:

- Øve på samansette bevegelser, åleine og saman med andre. (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)
- Trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktiviteter. (Kroppsøving, e. 10. årstrinn)
- Vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel. (Kroppsøving, e. 10. årstrinn)

