

Læreplan for kroppsøving 5.klasse 2023/2024

Fag: Kroppsøving

Klasse: 5

Hovedområder / tverrfaglig temaer	Kompetansemål	Læringsmål	Lærestoff	Arbeidsmåter	Vurderingsform
<p>Kjerneelement: Deltagelse og samspill i bevegelsesaktiviteter.</p> <p>Tverrfaglig tema Demokrati og medborgarskap.</p>	<p>-Utforske og gjennomføre lek og spill sammen med andre i ulike bevegelsesaktiviteter.</p>	<p>-Kunne delta å gjøre sitt beste i lek og spill sammen med andre.</p> <p>-Utføre varierte aktiviteter og delta i lek som fremmer utholdenhet, koordinasjon og annen kroppslig utvikling.</p>	<p>-Undervisningen foregår ved at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever.</p>	<p>Dette vil foregå ved undervisning og trening der vi jobber med ulike former for individuelle oppgaver og gruppe oppgaver</p> <p>Munnlege ferdigheter</p>	<p>-Elevene blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser.</p> <p>Med god innsats menes:</p> <p>-Løse oppgaver etter beste evne uten å gi opp.</p> <p>- Vise selvstendighet og utfordre seg selv.</p> <p>-Samarbeid med andre og bidra til at andre lærer faget.</p>
<p>Kjerneelement: Bevegelse og kroppsleg læring.</p>	<p>-Øve på sammensatte bevegelser, alene og sammen med andre.</p>	<p>-Bruke grunnleggende bevegelsesmønster og teknikker i noen individuelle idretter, noen utvalgte lagidretter og i</p>	<p>-Undervisningen foregår ved at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å</p>	<p>Dette vil foregå ved undervisning og trening der vi jobber med ulike former for</p>	<p>-Eleven vil bli vurdert ut fra det de klarer å vise gjennom ulike former for</p>

Deltaking og samspel i bevegelsesaktiviteter.		alternative bevegelsesaktiviteter -Utføre enkel førstehjelp	bruke andre elever.	individuelle oppgaver og gruppe oppgaver Munnlege ferdigheter	aktiviteter og samarbeidsøvelser.
Kjerneelement: Bevegelse og kroppsleg læring. Tverrfaglege tema: Folkehelse og livsmeistring	-Gjennomføre aktiviteter ut ifra egne interesser og forutsetninger i dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter.	Eksperimentere med kroppslige uttrykk og danse enkle folkedanser fra ulike kulturer. Praktisere trygg bruk av sykkel som framkomstmiddel.	Undervisningen foregår ved at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever.	Dette vil foregå ved undervisning og trening der vi jobber med ulike former for individuelle oppgaver og gruppe oppgaver Munnlege ferdigheter	-Elevene blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser. Med god innsats menes: -Løse oppgaver etter beste evne uten å gi opp. - Vise selvstendighet og utfordre seg selv. -Samarbeid med andre og bidra til at andre lærer faget.
Kjerneelement: Deltagelse og samspill i bevegelsesaktiviteter. Tverrfaglege tema:	-Forstå og praktisere regler for aktivitet og spill og respektere resultater.	-Følge enkle regler og prinsipper for samhandling og samspill og respektere resultatene	Undervisningen foregår gjennom muntlig samtale / diskusjon om konkrete situasjoner der	Dette vil foregå ved undervisning og trening der vi jobber med ulike former for	-Elevene blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser.

<p>Demokrati og medborgarskap</p>		<p>Kunne inkludere alle i lek og ballspill.</p>	<p>man kan bruke egne ferdigheter eller kunnskaper for å hjelpe andre og øve oss på å tape og vinne med samme sinn.</p>	<p>individuelle oppgaver og gruppeoppgaver</p> <p>Munnlege ferdigheter</p> <p>Å kunne lese</p>	<p>Med god innsats menes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Løse oppgaver etter beste evne uten å gi opp. - Vise selvstendighet og utfordre seg selv. -Samarbeid med andre og bidra til at andre lærer faget.
<p>Kjerneelement: Deltagelse og samspill i bevegelsesaktiviteter.</p> <p>Tverrfaglege tema: Folkehelse og livsmeistring</p> <p>Demokrati og medborgarskap .</p>	<p>-Forstå ulikheter mellom seg selv og andre og delta i bevegelsesaktiviteter som kan være tilpasset ikke bare egne forutsetninger, men også andre sine.</p>	<p>Kunne forklare hvorfor fysisk aktivitet er viktig hver dag.</p>	<p>Dette vil foregå gjennom muntlig informasjon / undervisning</p>	<p>Dette er et kontinuerlig mål som skal prege hverdagen, særlig i de oppgavene som krever samarbeid i en gruppe.</p> <p>Munnlege ferdigheter</p>	<p>Elevene blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser.</p> <p>Med god innsats menes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Løse oppgaver etter beste evne uten å gi opp. - Vise selvstendighet og utfordre seg selv. -Samarbeid med andre og bidra til at andre lærer faget.

					- Eleven vil bli vurdert ut fra det de klarer å vise gjennom ulike former for aktiviteter og samarbeidsøvelser.
--	--	--	--	--	---

Synliggjøringstillegg i kroppsøving:

Mennesket er skapt av Gud som ein integrert heilskap av ånd, sjel og kropp. Menneska er ulike, men alle har same verdi. I kroppsøvingfaget vert likeverdet utfordra på ein særskilt måte, faget skal motivere elevane til å sjå at deira verdi er uavhengig av prestasjonar og funksjonsevne. Elevane skal lære å setje pris på seg sjølve, med den kroppen dei har, og å ta vare på kroppen som ein del av skaparverket. Faget skal fremje positiv livsutfalding og innsats ut frå egne føresetnader, og motverke det seksualfikserte og marknadsstyrte fokuset på kroppen som er utbreidd i samfunnet. Samspel i lek og idrett legg til rette for gode fellesopplevingar. Faget skal gje elevane høve til å vise omsorg for kvarandre og oppmuntre kvarandre slik at rørsleglede og sjølvkjensle vert styrkt. Friluftsliv skal gje elevane glede gjennom naturopplevingar og aktivt motivere til forvaltaransvar for alt Guds skaparverk.

Måned	Uke	Hovedtema
August	34	<ul style="list-style-type: none"> • Utholdenhetstrening med bruk av naturen. • Utholdenhetstrening gjennom lek og ballspill. • Samarbeidsøvelser.
	35	
September	36	
	37	

	38	• Samarbeidsøvelser.
	39	
	40	
Oktober	41	Høstferie
	42	<ul style="list-style-type: none"> • Kurs i fotball: • Regler • Spilleforståelse • Pasninger • Skudd
	43	
	44	
November	45	
	46	• Styrketrening.
	47	
	48	
Desember	49	<ul style="list-style-type: none"> • Innebandy: • Trening av teknikk • Regler • Spille kamp.
	50	
	51	
	52	Juleferie
Januar	1	<ul style="list-style-type: none"> - Utholdenhetstrening med bruk av naturen. - Utholdenhetstrening gjennom lek og ballspill. - Samarbeidsøvelser. - Turnering
	2	
	3	
	4	
	5	
Februar	6	

	7	
	8	Vinterferie
Mars	9	<ul style="list-style-type: none"> • Innføring i basketball: • Regler • Teknikk • Spilleforståelse
	10	
	11	
	12	
	Påskferie	
April	14	
	15	
	16	
	17	
	18	
Mai	19	
	20	
	21	
	22	
Juni	23	<ul style="list-style-type: none"> • Innføring i håndball: • Teknikk • Regler • Spilleforståelse.
	24	

Endringer i årsplan kan forekomme

Tobias Lode Thorsen