

Årsplan kroppsøving

Fag: Kroppsøving

Klasse: 5

Hovedområder / tverrfaglig temaer	Kompetansemål	Læringsmål	Lærestoff	Arbeidsmåter	Vurderingsform
Kjerneelement: Deltagelse og samspill i bevegelsesaktiviteter. Tverrfaglig tema Demokrati og medborgarskap.	-Utforske og gjennomføre lek og spill sammen med andre i ulike bevegelsesaktiviteter.	-Kunne delta å gjøre sitt beste i lek og spill sammen med andre. -Utføre varierte aktiviteter og delta i lek som fremmer utholdenhet, koordinasjon og annen kroppslig utvikling.	-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: Bevegelse og kroppsleg læring. Deltaking og samspel i bevegelsesaktiviteter.	-Øve på sammensatte bevegelser, alene og sammen med andre.	-Bruke grunnleggende bevegelsesmønster og teknikker i noen individuelle idretter, noen utvalgte lagidretter og i	-Undervisningen foregår ved at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å	Dette vil foregå ved undervisning og trening der vi jobber med ulike former for individuelle opp	-Eleven vil bli vurdert ut fra det de klarer å vise gjennom ulike former for aktiviteter og samarbeidsøvelser.

		alternative bevegelsesaktiviteter	bruke andre elever.	gaver og gruppe oppgaver	
		-Utføre enkel førstehjelp		Munnlege ferdigheter	
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	-Elevne 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: Demokrati og medborgarskap	-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 individuelle	-Elevne blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser. Med god innsats menes:

		Kunne inkludere alle i lek og ballspill.	man kan bruke egne ferdigheter eller kunnskaper for å hjelpe andre og øve oss på å tape og vinne med samme sinn.	oppgaver og gruppeoppgaver Munnlege ferdigheter Å kunne lese	-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: Folkehelse og livsmeistring Demokrati og medborgarskap .	-Forstå ulikheter mellom seg selv og andre og delta i bevegelsesaktiviteter som kan være tilpasset ikke bare egne forutsetninger, men også andre sine.	Kunne forklare hvorfor fysisk aktivitet er viktig hver dag.	Dette vil foregå gjennom muntlig informasjon / undervisning	Dette er et kontinuerlig mål som skal prege hverdagen, særlig i de oppgavene som krever samarbeid i en gruppe. 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. - 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 kroppsøvingsfaget 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 eigne 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.

Framdriftsplan

Måned	Uke	Hovedtema
August	34	- Utholdenhetstrening med bruk av naturen - Utholdenhetstrening gjennom lek og ballspill - Samarbeidsøvelser
	35	
September	36	
	37	
	38	
	39	
Oktober	40	Høstferie
	41	
	42	- Kurs i fotball: - Regler - Spilleforståelse - Pasninger - Skudd - Styrketrening
	43	
	44	
	45	
November	46	- Innebandy: - Trening av teknikk - Regler - Spille kamp
	47	
	48	
	49	
Desember	50	Juleferie
	51	
	52 og 1	
	2	Turn
Januar		

	3	• Styrketrening • Dans
	4	
	5	
Februar	6	Vinterferie
	7	
	8	
Mars	9	• Innføring i basketball: - Regler - Teknikk - Spilleforståelse • Friluftsliv
	10	
	11	
	12	
	13	
	14	Påskeferie
April	15	• Innføring i håndball - Regler - Teknikk - Spilleforståelse • Sykkeltur
	16	
	17	
	18	
Mai	19	
	20	
	21	
	22	
Juni	23	
	24	

Endringer i framdriftsplanen kan komme.