

Årsplan i kroppsøving for 6. klasse 2025-2026

Kjerneelement i faget	Tverrfaglige temaer
Bevegelse og kroppslig læring Elevane skal bli kjende med å vere i bevegelse åleine og saman med andre ut frå eigne interesser, intensjonar og føresetnader. Elevane utforskar eigen identitet og eige sjølvbilete, og reflekterer over og tenkjer kritisk om samanhengane mellom bevegelse, kropp, trening og helse. Kroppsøving gir rom for kroppsleg læring gjennom leik og øving i friluftsliv, dans, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar. Kroppsleg læring handlar om allsidig motorisk læring, utvikling av kroppsmedvit og stimulering til bevegelsesglede Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar Elevane skal løyse utfordringar og oppgåver i eit læringsfellesskap og kunne reflektere over samspel, samhandling og likeverd. I mange bevegelsesaktivitetar er deltaking, medverknad og samarbeid nødvendig for å fremje læring hos seg sjølv og andre. Det inneber å anerkjenne ulikskap og inkludere alle, uavhengig av føresetnader. Uteaktivitetar og naturferdsel Elevane skal bruke nærområdet og utforske naturen gjennom varierte uteaktivitetar under vekslende årstider. Naturopplevingar og trygg og berekraftig ferdsl er sentralt. I kroppsøving skal elevane få oppleve ulike kulturar innanfor friluftsliv, inkludert aktivitetar knytte til samisk kultur.	Folkehelse og livsmeistring I kroppsøving handlar det tverrfaglege temaet folkehelse og livsmeistring om å fremje god psykisk og fysisk helse og gi elevane verktøy til å ta ansvarlege livsval. Faget skal fremje eit positivt sjølvbilete som kan gi elevane ein trygg identitet. Faget skal medverke til at elevane får kunnskap om ulike perspektiv på bevegelsesaktivitetar og helse. Elevane skal òg lære å forvalte helse som ressurs på ein måte som gagnar den enkelte, og lære å ta val som er gode for eiga og andre si helse gjennom livet. Demokrati og medborgarskap I kroppsøving handlar det tverrfaglege temaet demokrati og medborgarskap om å fremje evne til samspel i aktivitetar og refleksjon over kva eiga deltaking og eigen innsats inneber for samspel og læring i faget. Faget skal medverke til at elevane får kunnskap om og forståing av demokratiske verdiar og spelereglar gjennom medverknad og medansvar i deltaking og samarbeid. Faget skal òg gi rom for å øve opp kritisk tenking og lære å handtere meiningsbrytingar og respektere usemje. <u>Demokrati og medborgarskap i overordna del</u> Berekraftig utvikling I kroppsøving handlar det tverrfaglege temaet berekraftig utvikling om naturopplevingar med vekt på trygg og berekraftig ferdsl. Faget skal medverke til forståing for at vala den enkelte gjer, har betydning og konsekvensar for berekraftig utvikling og vern av livet på jorda både lokalt, regionalt og globalt.

Fagrelevans og sentrale verdier

Kroppsøving er et sentralt fag for å stimulere til livslang bevegelsesglede og til en fysisk aktiv livsstil ut fra egne forutsetninger. Faget skal bidra til at elevene lærer, sanser, opplever og skaper med kroppen. Gjennom bevegelsesaktivitet og naturferdsel sammen med andre fremmer kroppsøving samarbeid, forståelse og respekt for hverandre. Faget skal bidra til at elevene utvikler kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva egen innsats har å si for å oppnå mål. Innsatsen til elevene er derfor en del av kompetansen i kroppsøving. Faget skal motivere elevene til å vedlikeholde en fysisk aktiv og helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv.

Alle fag skal bidra til å realisere verdigrunnlaget for opplæringen. Kroppsøving skal bidra til å gi elevene høve til å praktisere og reflektere over samspill, medvirkning, likestilling og likeverd. I kroppsøving skal elevene løse utfordringer og oppgaver i et mangfoldig læringsfellesskap. Faget skal også utfordre motet deres til å tøyne egne grenser. Lek, friluftsliv, dans, svømming, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter er en del av den felles dannelsen og identitetsskapingen i samfunnet. Kroppsøving ivaretar tradisjonell bevegelsesaktivitet i samfunnet, men stimulerer også til eksperimentering og kreativ utfolding i alternative bevegelsesformer. Kroppsøving fremmer kritisk tenkning omkring kroppsideal som kan påvirke selvfølelse, helse, trening og livsstil. Uteaktivitet og naturferdsel gir grunnlag for naturglede, respekt for naturen og miljøbevisstheter.

Fremdriftsplan:

Periode	Hovedtema (Kjerneelementer og tverrfaglige temaer)	Arbeidsmåter	Kompetansemål	Læringsmål
34–40	Svømmekurs: bevegelse og kroppslig læring (folkehelse og livsmestring)	Svømmekurs (se plan etter tabellen) ▪ Flyte og gli ▪ Puste og dykke ▪ Crawl – bein og armer ▪ Ryggsvømming ▪ Crawl + rygg – hele lengder ▪ Livredning og sikkerhet ▪ Utholdenhet og teknikk ▪ Lek og mestring Svømmeprøve og oppsummering.		- Følge regler for trygg ferdsel i og ved vann. - Svømmeknappen fra 4.rinn: grunnleggende vannferdigheter som å flyte, gli og dykke, svømme 200m. - Svømme en lengde på magen og en på ryggen. - Vis enkel livredningsteknikk (f.eks. kaste en redningsline). - Delta aktivt i ulike øvelser og vise respekt for medelever og instruktører.
41	Høstferie			
42-46	Svømmeopplæringen fortsetter.			

47-51	Uteaktiviteter og naturferdsel (folkehelse og livsmestring, bærekraftig utvikling)	Utholdenhetstrening gjennom lek og aktiviteter (både ut i naturen og i gymsal) ▪ Stafetter ▪ Sistenleker ▪ Capture the flag ▪ Hentelek ▪ Kanonball	Bruke nærmiljøet og utforske lokale kulturar for friluftsliv. Gjennomføre aktiviteter i variert terreng og natur.	- Delta i samspill med andre. - Være i aktivitet i naturen og bruke kroppen på ulike måter. - Vise utholdenhet i aktiviteter over tid.
51 -1	Juleferie			
2–4	Uteaktivitet vinter Naturferdsel (Demokrati og medborgerskap)	Uteaktiviteter ▪ Skileker ▪ Skitur ▪ Aketur ▪ Skøyter ▪ Stafetter i snø	Utforske og gjennomføre leik og spel saman med andre. Bruke kart og teikn i naturen	- Delta aktivt i uteaktiviteter på snø. - Samhandle og vise respekt i leik.
5–7	Bevegelse og kroppslig læring (folkehelse og livsmestring)	Dans ▪ Tradisjonelle sang/danseleker (bamsefar i lia) ▪ Linedance, HipHop, ▪ BliMed-danser	Gjennomføre aktiviteter ut i frå eigen interesse og føresetnader. Øve på samansette rørsler aleine og saman med andre.	- Utforske og gjennomføre ulike danser. - Øve på dans alene og sammen med andre. - Være i aktivitet med fokus på rytme og koordinasjon.
8	Vinterferie			

9-11	Medvirkning og regelforståelse (demokrati og medborgerskap)	Samarbeidsleker og stafetter Ballspill (lag) ▪ Kanonball ▪ Basket ▪ Innebandy ▪ Volleyball ▪ Fotball ▪ Håndball ▪ Spikeball ▪ Aktiviteter med KinBall Elevstyrte aktiviteter. Lage oppvarming (gruppeoppgave) Regeløving og Fair Play	Gjennomføre aktiviteter ut i fra egen interesse og føresetnader. Utforske og gjennomføre lek og spel saman med andre. Forstå og praktisere reglar for aktivitet og spel. Respektere resultatet.	- Kunne forstå og følge regler i aktiviteter og spill. - Øve på ulike kasteteknikker. - Spille på samme lag og bruke hverandre (inkludering). - Samarbeide og gjøre andre gode. - Bruke egne interesser i valg av aktivitet. - Øve på skuddteknikk. - Få prøve å lede (i grupper) deler av en økt. - Kunne lage og lede enkel oppvarming.
12-13				- Øve på og vise enkle og ulike akrobatiske-/turnbevegelser (f.eks. forlengs- og baklengsrulle, stå på hode og slå hjul). - Samarbeide om øvelser og vise ansvar for sikkerhet.

	Kroppskontroll og styrke Deltaking og samspill (folkehelse og livsmeistring)	Akrobatikk, turn Sirkeltrening Stafetter	Øve på samansette rørsler aleine og saman med andre. Gjennomføre leik og spel saman med andre.	
14	Påskeferie			
15–25	Uteaktiviteter og friidrett Bevegelse og kroppslig læring (bærekraftig utvikling, demokrati og medborgerskap)	Friidrett Orientering Stafetter Skogtur Sykkeltur ▪ Litt teori (gjennomgang av sykkelutstyr) ▪ Øve på ulike ferdigheter på sykkel ute (rep. sykkelprøve) ▪ Stisykling	Gjennomføre aktivitetar ut i frå eigen interesse og føresetnader. Utforske og gjennomføre leik og spel saman med andre. Bruke kart og teikn i naturen.	- Prøve seg i ulike friidrettsøvelser. - Vise samhandling og fair play i uteaktiviteter. - Kunne bruke kart til å orientere seg. - Vise trygg og ansvarlig ferdsel på sykkel.

	Naturferdsel og orientering (bærekraftig utvikling, folkehelse og livsmestring)	Orientering med kart og kompass Tur i nærmiljøet Lære om allemannsretten.	Bruke kart, digitale verktøy og teikn i naturen til å orientere seg. Gjere greie for allemannsretten.	- Kunne orientere seg i nærområdet ved hjelp av kart. - Kjenne til ulike karttegn. - Finne poster ved hjelp av kart og kompass. - Vite hva allemannsretten innebærer og praktisere den i naturen.
--	---	---	--	--

Endringer kan forekomme.

Svømmekurs:

Uke	Tema / Fokus	Aktiviteter	Læringsmål (Eleven skal kunne...)
34	Vannvane og trygghet	Dusjregler, lek i vann, dykke under, blåse bobler, flyte med hjelpemiddel, svømme	Bli trygg i vann, følge bassengregler, kunne flyte med hjelpemiddel
35	Flyte og gli	Gli på mage og rygg, svømme, hente gjenstand under vann, "stjerne-flyt"	Flyte og gli i vann med og uten hjelpemiddel
36	Puste og dykke	Dykke ned, hente gjenstand, øve pustekontroll	Kontrollere pust, dykke under vann, hente gjenstand
37	Crawl – bein og armer	Crawlbeinspark med brett, enkle armtak	Mestre crawlbeinspark og koordinere med armtak
38	Ryggsømming	Ryggsark, ryggak med og uten brett	Mestre grunnleggende ryggsømming
39	Crawl + rygg – hele lengder	Svømme en hel lengde på magen og en på ryggen	Svømme én hel lengde på mage og én på rygg

40	Livredning og sikkerhet	Flyte med klær, enkel livredning, kaste redningsline	Kjenne til og vise enkel livredning og trygghet i vann med klær
42	Utholdenhet og teknikk	Svømmeserier, stafetter, teknikkforbedringer	Øke utholdenhet og forbedre teknikk i crawl og rygg
43	Lek og mestring	Vannleker, dykkeøvelser, hinderløype i vann	Oppleve mestring og glede ved variasjon i vannaktiviteter
44	Svømmeprøve og oppsummering	Svømmeprøve: én lengde på mage og rygg, repetisjon av favorittøvelser	Vise trygghet i vann, mestre svømming på mage og rygg