

Årsplan i kroppsøving for 7. klasse 2023-24

Kjerneelement i faget

Bevegelse og kroppsleg læring

Elevane skal bli kjende med å vere i bevegelse åleine og saman med andre ut frå egne 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 ferdsel er sentralt. I kroppsøving skal elevane få oppleve ulike kulturar innanfor friluftsliv, inkludert aktivitetar knytte til samisk kultur.

Tverrfaglige tema:

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.

Demokrati og medborgarskap i overordna del

Berekraftig utvikling

I kroppsøving handlar det tverrfaglege temaet berekraftig utvikling om naturopplevingar med vekt på trygg og berekraftig ferdsel. 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.

Periode	Hovedområder / tverrfaglig temaer	Kompetansemål	Læringsmål	Lærestoff	Arbeidsmåter	Vurderingsform
33-37	K: Uteaktivitetar og naturferdsel T:Berekraftig utvikling T:Folkehelse og livsmeistring	-bruke nærmiljøet og utforske lokale kulturar for friluftsliv. - vurdere sikkerheten i uteaktivitet og naturferdsel og gjennomføre sjølberging fra vatn.	Bevegelse og kroppslig læring. Uteaktiviteter og naturferdsel.	Utholdenhet Styrke	Lek og ballspill i varierte omgivelser	
38-40	K: Uteaktivitetar og naturferdsel T:Folkehelse og livsmeistring T:Berekraftig utvikling	-bruke kart, digitale verktøy og teikn i naturen til orientere seg i natur og nærmiljø. - gjere greie for allemannsretten under ferdsel og opphald i naturen.	Uteaktiviteter og naturferdsel.	Enkel orientering. Lære om allemannsretten. Minidilten.	Orientering og tur i nærmiljøet. Friidrett.	

Høstferie uke 41						
42-45	K:Bevegelse og kroppsleg læring T:Folkehelse og livsmeistring	-Gjennomføre aktivitetar ut i frå eigen interesse og føresetnader i dans friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar	Elevmedvirkning Kunne bruke egne interesser som inspirasjonskilde til aktivitetar i gym. Kunne få teste hvordan det er å lede en gymsal	Spille på samme lag. Kunne samarbeide Kunne planlegge	Leiker og stafetter	
45-51	K:Bevegelse og kroppsleg læring K:Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar T:Folkehelse og livsmeistring	øve på sammensatte bevegelser alene og sammen med andre.	Kunne bruke kroppen på en hensiktsmessig måte for å nå ønsket effekt		Akrobatikk, turn og styrke	
Juleferie						
1-4	K:Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar T:Demokrati og medborgarskap K:Uteaktivitetar og naturferdsel T:Folkehelse og livsmeistring	-Utforske og gjennomføre leik og spel saman med andre i ulike bevegelsesaktivitetar. -bruke kart, digitale verktøy og teikn i naturen til orientere seg i natur og nærmiljø	Kunne bruke vinteren som læringsarena og «Gymsal»		Ski, aking og skøyter	

5-7	K:Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar T:Demokrati og medborgarskap	-forstå og praktisere reglar for aktivitet og spel og respektere resultatet.	Deltaking og samspill i bevegelsesaktiviteter.		Lage oppvarming for de andre elevene. Øve på å følge regler i spill. Innebandy	
Vinterferie uke 8						
9-12	K:Bevegelse og kroppsleg læring T:Folkehelse og livsmeistring	-Gjennomføre aktivitetar ut i frå eigen interesse og føresetnader i dans friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar.			Utholdenhet, dans bevegelsestrening. Sirkeltrening Løpe langt «Hoelsrunden»	
Påskeferie uke 13						
13-20	K:Uteaktivitetar og naturferdsel T:Berekraftig utvikling	-utføre grunnleggjande teknikkar i symjing på magen, på ryggen og under vatn		- Brystsvømming - Ryggsvømming - Svømme under vann - Selvberging i vann		
20-24	K:Bevegelse og kroppsleg læring T:Folkehelse og livsmeistring K:Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar	-Gjennomføre aktivitetar ut i frå eigen interesse og føresetnader i dans friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar.			Aktiviteter ute Skogtur Sykkel Orientering Friidrett	

	T:Demokrati og medborgarskap	-Utforske og gjennomføre leik og spel saman med andre i ulike bevegelsesaktivitetar. Uteaktiviteter og naturferdsel.			Svømming?	
Sommerferie						

Fagrelevans og sentrale verdiar

Kroppsøving er eit sentralt fag for å stimulere til livslang bevegelsesglede og til ein fysisk aktiv livsstil ut frå eigne føresetnader. Faget skal bidra til at elevane lærer, sansar, opplever og skaper med kroppen. Gjennom bevegelsesaktivitet og naturferdsel saman med andre fremjar kroppsøving samarbeid, forståing og respekt for kvarandre. Faget skal bidra til at elevane utvikler kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer kva eigen innsats har å seie for å oppnå mål. Innsatsen til elevane er derfor ein del av kompetansen i kroppsøving. Faget skal motivere elevane til å halde ved like ein fysisk aktiv og helsefremjande livsstil etter avslutta skulegang og i framtidig arbeidsliv.

Alle fag skal bidra til å realisere verdigrunnlaget for opplæringa. Kroppsøving skal bidra til å gi elevane høve til å praktisere og reflektere over samspel, medverknad, likestilling og likeverd. I kroppsøving skal elevane løyse utfordringar og oppgåver i eit mangfaldig læringsfellesskap. Faget skal òg utfordre motet deira til å tøyje eigne grenser. Leik, friluftsliv, dans, symjing, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar er ein del av den felles danninga og identitetsskapinga i samfunnet. Kroppsøving tek vare på tradisjonell bevegelsesaktivitet i samfunnet, men stimulerer òg til eksperimentering og kreativ utfolding i alternative bevegelsesformer. Kroppsøving fremjar kritisk tenking omkring kroppsideal som kan påverke sjølvkjensle, helse, trening og livsstil. Uteaktivitet og naturferdsel gir grunnlag for naturglede, respekt for naturen og miljømedvit.