

Fag: Kroppsøving 7. Klasse 2025-2026

Faglærer: Marikken Riis og Jørgen Grytnes

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 vekslande 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.

Periode	Hovedområder / tverrfaglig temaer	Kompetansemål	Læringsmål	Lærestoff	Arbeidsmåter	Vurderingsform
34-40	Uteaktiviteter og naturferdsel Berekraftig utvikling Folkehelse og livsmeistring	-Bruke nærmiljøet og utforske lokale kulturar for friluftsliv. -Bruke kart, digitale verktøy og teikn i naturen til orientere seg i natur og nærmiljø. - Gjere greie for allemannsretten under ferdsl og opphald i naturen.	- Vise innsats og god holdning i uteaktiviteter - Kunne samarbeide i lagaktiviteter i naturen - Forklare enkle prinsipper for trygg ferdsl og naturhensyn - Finne poster ved hjelp av kart og tegn - Kunne forklare allemannsretten og regler i naturen - Samarbeide	Ulike ressurser fra internett	Variert trening i nærmiljøet: - Orientering i nærområdet - Natursti med refleksjonsspørsmål - Kartlek - Tur i nærområdet med oppdrag - Sykkeltur - Skogsorientering - Enkel orientering. - Lære om allemannsretten. - Tur i nærmiljøet. Utholdenhet - Styrke - Lek og stafetter Ballspill: - Slåball - Fotball - Kanonball - Basket	

Høstferie uke 41

42 -51	Bevegelse og kroppsleg læring Folkehelse og livsmeistring Bevegelse og kroppsleg læring Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar Folkehelse og livsmeistring	-Gjennomføre aktivitetar ut i frå eigen interesse og føresetnader i dans friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar -Øve på sammensatte bevegelser alene og sammen med andre. - Utforske og gjennomføre leik og spel saman med andre i ulike bevegelsesaktivitetar.	- Spille på samme lag (sentre og bruke hverandre) - Kunne samarbeide ved å gjøre andre gode. - Vise samarbeidsevne og støtte lagkamerater - Kunne planlegge og lede enkel aktivitet - Være med å bestemme innhold i timene og få teste hvordan det er å lede en gymtime -Kunne utfordrekroppen til å tåle 'litt mer'. - Mestre grunnleggende øvelser i turn og styrke - Kunne utfordre kroppen fysisk og mentalt - Samarbeide og gi støtte i partnerøvelser		Ulike samarbeidsleker og stafetter - Haien kommer - Rødt lys - Kortstafett - Dø maur Elevmedvirkning - Elevstyrt oppvarming og leker. Grunnstyrke - Stasjonsbasert sirkeltrening - Koordinasjonsleker - Utholdenhetsøker med egen innsatsmåling - Sirkeltrening - Læring i par/grupper Akrobatikk, turn og styrke - Akrobatikk (ruller, håndstående, partnerløft) - Grunnleggende turn (matte, balanse)	
--------	---	--	--	--	---	--

Juleferie						
1-4	Deltaking og samspel i bevegelsesaktiviteter Demokrati og medborgarskap Uteaktiviteter og naturferdsel Folkehelse og livsmeistring	-Utforske og gjennomføre lek og spel saman med andre i ulike bevegelsesaktiviteter. -Bruke kart, digitale verktøy og teikn i naturen til orientere seg i natur og nærmiljø	-Kunne bruke vinteren som læringsarena så langt det lar seg gjøre - Bruke vinteren som læringsarena - Kunne forklare trygg og sporløs ferdsel - Være deltakende og vise god innstilling		Ski, aking og skøyter (Vi er bruker naturen som 'gymsal' så langt det lar seg gjøre). - Uteaktiviteter i snø - Stasjonsbasert opplegg - Aking, ski, snøleker - Capture the flag - Snøballstafett - Lage snøskulpturer - Snøorientering	
5-7	Deltaking og samspel i bevegelsesaktiviteter Demokrati og medborgarskap	-Forstå og praktisere regler for aktivitet og spel og respektere resultatet.	- Følge regler i spill - Vise sportsånd og respekt i aktivitet - Øve på å være en god vinner og taper - Øve på samarbeid gjennom å gjøre andre gode.		Ulike ballspill: Øve på å følge regler i spill. - Innebandy - Volleyball - Stikkballturnering - Hjørnefotball - Fotball varianter - Spille med/bytte regler - Elevledet oppvarming - Rollespill og refleksjon	
Vinterferie uke 8						
9-15	Bevegelse og kroppsleg læring Folkehelse og livsmeistring	-Gjennomføre aktiviteter ut i fra egen interesse og føresetnader i dans friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter.	- Være deltakende og vise god innstilling - Være medskapende i timer - Øve teknikk i dans og bevegelse		Utholdenhet og koordinasjon Sirkeltrening Dans og bevegelsestrening: - Være medskapende i timer	

		-Øve på sammensatte bevegelser alene og sammen med andre.	- Øke kroppskontroll og bevegelighet		- Øve teknikk i dans og bevegelse - Øke kroppskontroll og bevegelighet - blime-dansen - Musikk og rytme	
Påskeferie uke 16						
17-24	Uteaktiviteter og naturferdsel Berekraftig utvikling Bevegelse og kroppslig læring Folkehelse og livsmeistring Deltaking og samspel i bevegelsesaktiviteter Demokrati og medborgarskap	-Gjennomføre aktiviteter ut i fra egen interesse og føresetnader i dans friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter. -Utforske og gjennomføre lek og spel saman med andre i ulike bevegelsesaktiviteter. Uteaktiviteter og naturferdsel.	- Mestres ulike aktiviteter i naturen - Vise ansvar og initiativ - Delta i valg og ledelse av timer - Kunne bruke egne interesser som inspirasjonskilde til aktiviteter i gym.		Aktiviteter ute - Sykkeltur - Capture the Flag - Friidrett (lengde, høyde, 60m, ball) - Skogspill - Stratego - Mesternes Mester - Stafetter og hinderløype - Elevmedvirkning - Aktivitet i grupper - Læring gjennom lek og refleksjon	
Sommerferie						

NB! Endringer kan forekomme.

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.