

# ÅRSPLAN kroppsøving – 5. trinn - SINNES SKULE 2020/2021

Lærer: Terje Sinnes

Veke	Emne	Lærebøker og anna læringsmateriell	Omgrep	Læringsmål m/undervegs vurdering
<b>Emne.</b>  Mål for opplæringa er at eleven skal kunna: <ul style="list-style-type: none"><li>• Gjennomføre aktivitetar ut frå egne interesser og føresetnader i dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</li><li>• Bruke kart, digitale verktøy og teikn i naturen til å orientere seg i natur og nærmiljø</li><li>• Forstå ulikskapar mellom seg sjølv og andre og delta i bevegelsesaktivitetar som kan vere tilpassa ikkje berre egne føresetnader, men òg andre sine</li><li>• Vurdere sikkerheit i uteaktivitet og naturferdsel og gjennomføre sjølvberging i vatn</li><li>• gjennomføre overnattingstur og reflektere over egne naturopplevingar</li></ul> <b>Kjerneelement:</b>  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.  Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar: Elevane skal løyse utfordringar og oppgåver i eit læringsfellesskap og kunne reflektere over samspel, samhandling og likeverd.  Uteaktivitetar og naturferdsel: Elevane skal bruke nærområdet og utforske naturen gjennom varierte uteaktivitetar under vekslende årstider.  <b>Grunnleggjande dugleikar:</b>  Munnleg: Kunne lytte og kommunisere i bevegelsesaktivitetar, og å kunne forklare og uttrykkje egne erfaringar og refleksjonar.  Lesing: Finne, tolke og kritisk vurdere ulike former for tekstar og informasjon og å søkje kunnskap som er nødvendig for å utvikle kompetanse i faget.  <b>Tverrfaglege tema:</b>  Folkehelse og livsmeistring: Fremje god psykisk og fysisk helse og gi elevane verktøy til å ta ansvarlege livsval.  Berekraftig utvikling: Gje elevane naturopplevingar med vekt på trygg og berekraftig ferdsl.  Demokrati og medborgarskap: Fremje evne til samspel i aktivitetar og refleksjon over kva eiga deltaking og eigen innsats inneber for samspel og læring i faget.				
34 - 36	Orjentering  Overnattingstur  Livredning ute.	Norges orienteringsforbund <ul style="list-style-type: none"><li>- Lære kartteign</li><li>- Lære fargene på kartet</li><li>- Forstå farene ved å falle i kaldt vann.</li></ul>	Kartkontakt. Tommelgrep. Høgdekurver Målestokk Ekvidistanse. Den forlengde arm	<ul style="list-style-type: none"><li>- Eleven forstår bruken av kart.</li><li>- Eleven klarer å finne poster ved bruk av kart,</li></ul>

--	--	--	--	--

### Emne

Mål for opplæringa er at eleven skal kunna:

- Utforske og gjennomføre leik og spel saman med andre i ulike bevegelsesaktivitetar
- Forstå og praktisere reglar for aktivitet og spel og respektere resultatata
- Forstå ulikskapar mellom seg sjølv og andre og delta i bevegelsesaktivitetar som kan vere tilpassa ikkje berre egne føresetnader, men òg andre sine

### Kjerneelement:

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.

Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar: Elevane skal løyse utfordringar og oppgåver i eit læringsfellesskap og kunne reflektere over samspel, samhandling og likeverd.

Uteaktivitetar og naturferdsel: Elevane skal bruke nærområdet og utforske naturen gjennom varierte uteaktivitetar under vekslende årstider.

### Grunnleggjande dugleikar:

Munnleg: Kunne lytte og kommunisere i bevegelsesaktivitetar, og å kunne forklare og uttrykkje egne erfaringar og refleksjonar.

Lesing: Finne, tolke og kritisk vurdere ulike former for tekstar og informasjon og å søkje kunnskap som er nødvendig for å utvikle kompetanse i faget.

### Tverrfaglege tema:

Folkehelse og livsmeistring: Fremje god psykisk og fysisk helse og gi elevane verktøy til å ta ansvarlege livsval.

Demokrati og medborgarskap: Fremje evne til samspel i aktivitetar og refleksjon over kva eiga deltaking og eigen innsats inneber for samspel og læring i faget.

37	Ballspel ute. Volleyball.	- trene ulike aktivitetar som gir bedre ballkontroll. - pasning/mottak - fingerslag og baggerslag	Samspel. Beggarslag Fingerslag	- Delta i ulike ballspel og forhalde seg til reglar og ulike lag. - Betre eigenferdighet i ballspel.
39				

### Emne

Mål for opplæringa er at eleven skal kunna:

- Gjennomføre aktivitetar ut frå egne interesser og føresetnader i dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar
- Forstå og praktisere reglar for aktivitet og spel og respektere resultatata
- Forstå ulikskapar mellom seg sjølv og andre og delta i bevegelsesaktivitetar som kan vere tilpassa ikkje berre egne føresetnader, men òg andre sine

### Kjerneelement:

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.

Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar: Elevane skal løyse utfordringar og oppgåver i eit læringsfellesskap og kunne reflektere over samspel, samhandling og likeverd.

Uteaktivitetar og naturferdsel: Elevane skal bruke nærområdet og utforske naturen gjennom varierte uteaktivitetar under vekslende årstider.

### Grunnleggjande dugleikar:

<p>Munnleg: Kunne lytte og kommunisere i bevegelsesaktivitetar, og å kunne forklare og uttrykkje egne erfaringar og refleksjonar.</p> <p>Lesing: Finne, tolke og kritisk vurdere ulike former for tekstar og informasjon og å søkje kunnskap som er nødvendig for å utvikle kompetanse i faget.</p> <p><b>Tverrfaglege tema:</b></p> <p>Folkehelse og livsmeistring: Fremje god psykisk og fysisk helse og gi elevane verktøy til å ta ansvarlege livsval.</p> <p>Demokrati og medborgarskap: Fremje evne til samspel i aktivitetar og refleksjon over kva eiga deltaking og eigen innsats inneber for samspel og læring i faget.</p>				
40	Aerob uthaldenhet og styrke.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trene aerob uth gjennom intervaktrening</li> <li>- Trene uth styrke ved stasjonstrening.</li> </ul>	Aerob. Buls. Anaerob terskel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eg kan delta i uth. trening på mitt nivå.</li> <li>- Eg forstår kva aerob trening er.</li> <li>- Eg gjer styrkeøvingane riktig.</li> </ul>
41	<b>HAUSTFERIE</b>			
<p><b>Emne</b></p> <p>Mål for opplæringa er at eleven skal kunna:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utforske og gjennomføre leik og spel saman med andre i ulike bevegelsesaktivitetar</li> <li>• Øve på samansette bevegelsar, åleine og saman med andre</li> <li>• Gjennomføre aktivitetar ut frå egne interesser og føresetnader i dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</li> <li>• Forstå og praktisere reglar for aktivitet og spel og respektere resultatata</li> <li>• Forstå ulikskapar mellom seg sjølv og andre og delta i bevegelsesaktivitetar som kan vere tilpassa ikkje berre egne føresetnader, men òg andre sine</li> <li>• Utføre grunnleggjande teknikkar i symjing på magen, på ryggen og under vatn</li> </ul> <p><b>Kjerneelement:</b></p> <p>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.</p> <p>Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar: Elevane skal løyse utfordringar og oppgåver i eit læringsfellesskap og kunne reflektere over samspel, samhandling og likeverd.</p> <p>Uteaktivitetar og naturferdsel: Elevane skal bruke nærområdet og utforske naturen gjennom varierte uteaktivitetar under vekslende årstider.</p> <p>Grunnleggjande dugleikar:</p> <p>Munnleg: Kunne lytte og kommunisere i bevegelsesaktivitetar, og å kunne forklare og uttrykkje egne erfaringar og refleksjonar.</p> <p>Lesing: Finne, tolke og kritisk vurdere ulike former for tekstar og informasjon og å søkje kunnskap som er nødvendig for å utvikle kompetanse i faget.</p> <p><b>Tverrfaglege tema:</b></p> <p>Folkehelse og livsmeistring: Fremje god psykisk og fysisk helse og gi elevane verktøy til å ta ansvarlege livsval.</p> <p>Demokrati og medborgarskap: Fremje evne til samspel i aktivitetar og refleksjon over kva eiga deltaking og eigen innsats inneber for samspel og læring i faget.</p>				
42-45	<p>Friddrett</p> <p>Håndball</p>	<p>trene ballferdighet - kast og mottak</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lære regler</li> <li>- spille håndball.</li> </ul>	<p>Samspel</p> <p>Uth Styrke</p> <p>Max styrke</p> <p>Fairplay</p> <p>Muskelgrupper</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eg beherskar ulike kast, hopp og løpsøvingar i friddrett.</li> <li>- Eg kan sende og motta pasningar med ein</li> </ul>

	<p>Styrketrening/ basistrening</p> <p>Symjing med vekt på flyting og brystsvømming.</p>	<p>- stasjons trening med musikk</p> <p>- lære øvelser der en bruker egen kropp som vekt</p> <p>- apparater</p> <p>- lære å flyte på mage og rygg.</p> <p>- lære korrekt bryst teknikk med pusting.</p>		<p>håndball.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eg kan regel om 3 skritt og stuss.</li> <li>- Eg er ein fairplay-spelar og samarbeidar med die andre på laget.</li> <li>- Eg lærer og utfører øvelser som styrker de ulike muskelgruppene.</li> <li>- Eg kan symje lengre distansar ved bruk av bryst teknikk.</li> </ul>
--	---	---	--	---

### Emne

Mål for opplæringa er at eleven skal kunna:

- Utforske og gjennomføre leik og spel saman med andre i ulike bevegelsesaktivitetar
- Øve på samansette bevegelsar, åleine og saman med andre
- Gjennomføre aktivitetar ut frå egne interesser og føresetnader i dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar
- Forstå og praktisere reglar for aktivitet og spel og respektere resultatata
- Utføre grunnleggjande teknikkar i symjing på magen, på ryggen og under vatn

### Kjerneelement:

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.

Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar: Elevane skal løyse utfordringar og oppgåver i eit læringsfellesskap og kunne reflektere over samspel, samhandling og likeverd.

Uteaktivitetar og naturferdsel: Elevane skal bruke nærområdet og utforske naturen gjennom varierte uteaktivitetar under vekslande årstider.

### Grunnleggjande dugleikar:

Munnleg: Kunne lytte og kommunisere i bevegelsesaktivitetar, og å kunne forklare og uttrykkje egne erfaringar og refleksjonar.

Lesing: Finne, tolke og kritisk vurdere ulike former for tekstar og informasjon og å søkje kunnskap som er nødvendig for å utvikle kompetanse i faget.

### Tverrfaglege tema:

Folkehelse og livsmeistring: Fremje god psykisk og fysisk helse og gi elevane verktøy til å ta ansvarlege livsval.

Demokrati og medborgarskap: Fremje evne til samspel i aktivitetar og refleksjon over kva eiga deltaking og eigen innsats inneber for samspel og læring i faget.

46-48	<p>Basketball</p> <p>Turn</p> <p>Dans</p> <p>Skøyter (dersom is).</p>	<p>-trene ballferdighet</p> <p>-lære regler</p> <p>-spille kamper</p> <p>-framover/bakover rulle</p> <p>-slå hjul</p> <p>-stå på hodet</p> <p>-hopp over kasse</p> <p>-balansebom</p> <p>-salto</p>	<p>Stuss</p> <p>Samspel</p> <p>Lay-up</p> <p>Takt</p> <p>2/4</p> <p>4/4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eg kan sende og motta pasninger med en basketball.</li> <li>- -Eg kan regel om 1 skritt og stuss.</li> <li>- Eg kan framover /bakover rulle</li> <li>- -Eg kan stå på hovudet</li> <li>- Eg kan gjøre ulike øvingar på trampett og kasse.</li> </ul>
-------	---	---	---	---

	Symjing med vekt på brystsvømming og crawl.	-Lære en dans til en moderne sang4 -Lære en tradisjonell dans -Lage eigen dans. - Lære korrekt crawl teknikk.		- Eg kan delta og vise ein tradisjonell dans. - Eg kan lage eigne bevegelser til musikk. - Eg kan symje lengre distansar ved bruk av riktig bryst og crawl teknikk.
--	---	--	--	---

### Emne

Mål for opplæringa er at eleven skal kunna:

- Gjennomføre aktivitetar ut frå eigne interesser og føresetnader i dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar
- Forstå ulikskapar mellom seg sjølv og andre og delta i bevegelsesaktivitetar som kan vere tilpassa ikkje berre eigne føresetnader, men òg andre sine
- Utføre grunnleggjande teknikkar i symjing på magen, på ryggen og under vatn

K

### Kjerneelement:

Bevegelse og kroppsleg læring: Elevane skal bli kjende med å vere i bevegelse åleine og saman med andre ut frå eigne interesser, intensjonar og føresetnader.

Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar: Elevane skal løyse utfordringar og oppgåver i eit læringsfellesskap og kunne reflektere over samspel, samhandling og likeverd.

Uteaktivitetar og naturferdsel: Elevane skal bruke nærområdet og utforske naturen gjennom varierte uteaktivitetar under vekslande årstider.

### Grunnleggjande dugleikar:

Munnleg: Kunne lytte og kommunisere i bevegelsesaktivitetar, og å kunne forklare og uttrykkje eigne erfaringar og refleksjonar.

Lesing: Finne, tolke og kritisk vurdere ulike former for tekstar og informasjon og å søkje kunnskap som er nødvendig for å utvikle kompetanse i faget.

Skriving: Å kunne skrive i kroppsøving er å planleggje, gi uttrykk for og vurdere eiga utvikling i faget. Her inneberer det å utforme treningsplanar.

### Tverrfaglege tema:

Folkehelse og livsmeistring: Fremje god psykisk og fysisk helse og gi elevane verktøy til å ta ansvarlege livsval.

Berekraftig utvikling: Gje elevane naturopplevingar med vekt på trygg og berekraftig ferdsl.

Demokrati og medborgarskap: Fremje evne til samspel i aktivitetar og refleksjon over kva eiga deltaking og eigen innsats inneber for samspel og læring i faget.

49-51	Elevstyrte aktivitetar	- grupper med elever forbereder og holder timene. Veiledning på forhånd. - symjing med trening på ilandføring og HLR.	Oppvarming Hovedel Avslutning Trenings mål	• Eg kan planlegge og gjennomføre deler av ein gymtime. • Eg kan ilandføre ein medelev og
-------	------------------------	--	---	--

	Symjing med vekt på livredning og førstehjelp.  Skøyter (dersom is).	-		fortelje korleis ein utfører HLR
52	Juleferie			
<p><b>Emne</b></p> <p>Mål for opplæringa er at eleven skal kunna:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utforske og gjennomføre leik og spel saman med andre i ulike bevegelsesaktivitetar</li> <li>• Øve på samansette bevegelsar, åleine og saman med andre</li> <li>• Forstå og praktisere reglar for aktivitet og spel og respektere resultatata</li> <li>• Utføre grunnleggjande teknikkar i symjing på magen, på ryggen og under vatn</li> <li>• Bruke nærmiljøet og utforske lokale kulturar for friluftsliv</li> </ul> <p><b>Kjerneelement:</b></p> <p>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.</p> <p>Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar: Elevane skal løyse utfordringar og oppgåver i eit læringsfellesskap og kunne reflektere over samspel, samhandling og likeverd.</p> <p>Uteaktivitetar og naturferdsel: Elevane skal bruke nærområdet og utforske naturen gjennom varierte uteaktivitetar under vekslande årstider.</p> <p><b>Grunnleggjande dugleikar:</b></p> <p>Munnleg: Kunne lytte og kommunisere i bevegelsesaktivitetar, og å kunne forklare og uttrykkje egne erfaringar og refleksjonar.</p> <p>Lesing: Finne, tolke og kritisk vurdere ulike former for tekstar og informasjon og å søkje kunnskap som er nødvendig for å utvikle kompetanse i faget.</p> <p><b>Tverrfaglege tema:</b></p> <p>Folkehelse og livsmeistring: Fremje god psykisk og fysisk helse og gi elevane verktøy til å ta ansvarlege livsval.</p> <p>Berekraftig utvikling: Gje elevane naturopplevingar med vekt på trygg og berekraftig ferdsl.</p> <p>Demokrati og medborgarskap: Fremje evne til samspel i aktivitetar og refleksjon over kva eiga deltaking og eigen innsats inneber for samspel og læring i faget.</p>				
1-5	Skileik  Langrenn  Skøyter  Fotball  Stasjonstrening, basistrening, leik og stafettar  Symjing	- skileik og balansetrening - enkel teknikk i klassisk og fri. - skidag? -Distansemerke  - lek og balansetrening - spill ishockey  - spille fotball - øve ballkontroll  -øve ryggsymjing -øve dykking	Balanse Teknikk Koordinasjon Samspill Fair-play	- Eg veit om forskjellige aktivitetar som bedrar balansen på ski. - Eg lærer enkel teknikk som bedrar skiferdighetane. - Eg vet om forskjellige aktivitetar som bedrar balansen på skøyter.  -Eg kan enkle regler i fotball -Eg kan plassere meg på banen -Eg kan føre ball.  - Eg kan vise korrekt ryggsymjing - Eg kan dykke ned å finne gjenstandar utan bruk av

				briller.
<p><b>Emne</b></p> <p>Mål for opplæringa er at eleven skal kunna:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utforske og gjennomføre leik og spel saman med andre i ulike bevegelsesaktivitetar</li> <li>• Øve på samansette bevegelsar, åleine og saman med andre</li> <li>• Forstå og praktisere reglar for aktivitet og spel og respektere resultatata</li> <li>• Utføre grunnleggjande teknikkar i symjing på magen, på ryggen og under vatn</li> <li>• Bruke nærmiljøet og utforske lokale kulturar for friluftsliv</li> </ul> <p><b>Kjerneelement:</b></p> <p><b>Bevegelse og kroppsleg læring:</b> Elevane skal bli kjende med å vere i bevegelse åleine og saman med andre ut frå egne interesser, intensjonar og føresetnader.</p> <p>Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar: Elevane skal løyse utfordringar og oppgåver i eit læringsfellesskap og kunne reflektere over samspel, samhandling og likeverd.</p> <p>Uteaktivitetar og naturferdsel: Elevane skal bruke nærområdet og utforske naturen gjennom varierte uteaktivitetar under vekslende årstider.</p> <p><b>Grunnleggjande dugleikar:</b></p> <p>Munnleg: Kunne lytte og kommunisere i bevegelsesaktivitetar, og å kunne forklare og uttrykkje egne erfaringar og refleksjonar.</p> <p>Lesing: Finne, tolke og kritisk vurdere ulike former for tekstar og informasjon og å søkje kunnskap som er nødvendig for å utvikle kompetanse i faget.</p> <p><b>Tverrfaglege tema:</b></p> <p>Folkehelse og livsmeistring: Fremje god psykisk og fysisk helse og gi elevane verktøy til å ta ansvarlege livsval.</p> <p>Berekraftig utvikling: Gje elevane naturopplevingar med vekt på trygg og berekraftig ferdsel.</p> <p>Demokrati og medborgarskap: Fremje evne til samspel i aktivitetar og refleksjon over kva eiga deltaking og eigen innsats inneber for samspel og læring i faget.</p>				
5-8	<p>Skileik</p> <p>Langrenn</p> <p>Innebandy</p> <p>Badminton</p> <p>Symjing</p>	<p>skileik og balansetrening</p> <p>- enkel teknikk i klassisk og fri.</p> <p>- skidag?</p> <p>-Jeg kan enkle regler i innebandy</p> <p>-Jeg kan plassere meg på banen</p> <p>-Jeg kan føre ball.</p> <p>- Jeg kan slå badmintonballen kontrollert</p> <p>-øve på dei ulike symjeartane</p> <p>-øve undervannssymjing</p>	<p>Balanse</p> <p>Teknikk</p> <p>Koordinasjon</p> <p>Samspill</p> <p>Fair-play</p>	<p>- Eg veit om forskjellige aktivitetar som bedrar balansen på ski.</p> <p>- Eg lærer enkel teknikk som bedrar skiferdighetane.</p> <p>- Eg vet om forskjellige aktivitetar som bedrar balansen på skøyter.</p> <p>-Eg kan enkle regler i innebandy</p> <p>-Eg kan plassere meg på banen</p> <p>-Eg kan føre ball.</p> <p>- Eg kan slå badmintonballen kontrollert.</p> <p>- Eg kan vise korrekt symjeteknikker</p> <p>- Eg kan symje lengre distansar under vann.</p>
9	VINTERFERIE			

**Emne**

Mål for opplæringa er at eleven skal kunna:

- Utforske og gjennomføre leik og spel saman med andre i ulike bevegelsesaktivitetar
- Øve på samansette bevegelsar, åleine og saman med andre
- Forstå og praktisere reglar for aktivitet og spel og respektere resultatata
- Utføre grunnleggjande teknikkar i symjing på magen, på ryggen og under vatn
- Bruke nærmiljøet og utforske lokale kulturar for friluftsliv

**Kjerneelement:**

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.

Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar: Elevane skal løyse utfordringar og oppgåver i eit læringsfellesskap og kunne reflektere over samspel, samhandling og likeverd.

Uteaktivitetar og naturferdsel: Elevane skal bruke nærområdet og utforske naturen gjennom varierte uteaktivitetar under vekslande årstider.

**Grunnleggjande dugleikar:**

Munnleg: Kunne lytte og kommunisere i bevegelsesaktivitetar, og å kunne forklare og uttrykkje egne erfaringar og refleksjonar.

Lesing: Finne, tolke og kritisk vurdere ulike former for tekstar og informasjon og å søkje kunnskap som er nødvendig for å utvikle kompetanse i faget.

**Tverrfaglege tema:**

Folkehelse og livsmeistring: Fremje god psykisk og fysisk helse og gi elevane verktøy til å ta ansvarlege livsval.

Berekraftig utvikling: Gje elevane naturopplevingar med vekt på trygg og berekraftig ferdsl.

Demokrati og medborgarskap: Fremje evne til samspel i aktivitetar og refleksjon over kva eiga deltaking og eigen innsats inneber for samspel og læring i faget.

10-12	Skileik  Langrenn  Stasjonstrening, leik og stafettar  Symjing.	skileik og balansetrening - enkel teknikk i klassisk og fri.  - stasjons trening med musikk - apparatar - Tarzan tikken  -div. konkurransar  -div stafettar og konkurransar.	Balanse Teknikk Koordinasjon Samspill Fair-play Rettferdighet	- Eg veit om forskjellige aktivitetar som bedrar balansen på ski. - Eg lærer enkel teknikk som bedrar skiferdighetane. - Eg vet om forskjellige aktiviteter som bedrar balansen på skøyter - Utføre varierte aktivitetar som byggjer opp kroppen på ulike måtar - Utføre basisferdigheter i individuelle idrettsaktiviteter, med og utan bruk av apparat og små-reiskapar- - Kunne symje med korrekt symjeteknikk under ulik aktivitetar med et innslag av konkuranse.
-------	---	---	--	---

13

PÅSKEFERIE

**Emne**

Mål for opplæringa er at eleven skal kunna:

- Utforske og gjennomføre leik og spel saman med andre i ulike bevegelsesaktivitetar
- Øve på samansette bevegelsar, åleine og saman med andre
- Forstå og praktisere reglar for aktivitet og spel og respektere resultatata
- Utføre grunnleggjande teknikkar i symjing på magen, på ryggen og under vatn
- Bruke nærmiljøet og utforske lokale kulturar for friluftsliv

**Kjerneelement:**

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.

Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar: Elevane skal løyse utfordringar og oppgåver i eit læringsfellesskap og kunne reflektere over samspel, samhandling og likeverd.

Uteaktivitetar og naturferdsel: Elevane skal bruke nærområdet og utforske naturen gjennom varierte uteaktivitetar under vekslende årstider.

**Grunnleggjande dugleikar:**

Munnleg: Kunne lytte og kommunisere i bevegelsesaktivitetar, og å kunne forklare og uttrykkje egne erfaringar og refleksjonar.

Lesing: Finne, tolke og kritisk vurdere ulike former for tekstar og informasjon og å søkje kunnskap som er nødvendig for å utvikle kompetanse i faget.

**Tverrfaglege tema:**

Folkehelse og livsmeistring: Fremje god psykisk og fysisk helse og gi elevane verktøy til å ta ansvarlege livsval.

Berekraftig utvikling: Gje elevane naturopplevingar med vekt på trygg og berekraftig ferdsl.

Demokrati og medborgarskap: Fremje evne til samspel i aktivitetar og refleksjon over kva eiga deltaking og eigen innsats inneber for samspel og læring i faget.

14-17	Langrenn Topptur. Vollyball Elevstyrte aktivitetar Symjing	skileik og balansetrening - enkel teknikk i klassisk og fri.  -«Topptur» på langrennsski/alpinski. -Lære om sikker ferdsl utanfor løypene.  trene ballferdighet - slag og mottak - lære regler - spille vollyball.  -div stafettar og konkurransar.	Balanse Teknikk Koordinasjon Samspill Fair-play Rettferdighet Fingerslag Baggerslag	- Eg veit om forskjellige aktivitetar som bedrar balansen på ski. - Eg lærer enkel teknikk som bedrar skiferdighetane.  -Eg kan enkle regler i vollyball. -Eg kan plassere meg på banen -Eg kan ta imot ball med korrekt teknikk..  - Eg kan vise korrekt symjeteknikker i høy hastighet.
-------	--	---	--	--

**Emne**

Mål for opplæringa er at eleven skal kunna:

- Utforske og gjennomføre leik og spel saman med andre i ulike bevegelsesaktivitetar
- Øve på samansette bevegelsar, åleine og saman med andre
- Forstå og praktisere reglar for aktivitet og spel og respektere resultatata
- Bruke nærmiljøet og utforske lokale kulturar for friluftsliv
- Forstå ulikskapar mellom seg sjølv og andre og delta i bevegelsesaktivitetar som kan vere tilpassa ikkje berre egne føresetnader, men òg andre sine

18-21	Elevstyrte aktivitetar  Turn/koordinasjon	-spenst -balanse -Koordinasjon  -stasjons trening med musikk	Balanse Teknikk Koordinasjon Samspill Fair-play Rettferdighet	- Eg kan planlegge og gjennomføre ein gymtime  -Utføre varierte aktivitetar som byggjer opp kroppen
-------	---	--	--	---

	Stasjonstrening, basistrening, leik og stafettar	- apparatar - Tarzan tikken	Spent Eksplosiv styrke	på ulike måtar - Utføre basisferdigheter i individuelle idrettsaktiviteter, med og utan bruk av apparat og små-reiskapar-
--	--	--------------------------------	---------------------------	--

### Emne

Mål for opplæringa er at eleven skal kunna:

- Utforske og gjennomføre leik og spel saman med andre i ulike bevegelsesaktivitetar
- Øve på samansette bevegelsar, åleine og saman med andre
- Forstå og praktisere reglar for aktivitet og spel og respektere resultatata
- Utføre grunnleggjande teknikkar i symjing på magen, på ryggen og under vatn
- Bruke nærmiljøet og utforske lokale kulturar for friluftsliv
- gjere greie for allemannsretten under ferdsel og opphald i naturen

### Kjerneelement:

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.

Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar: Elevane skal løyse utfordringar og oppgåver i eit læringsfellesskap og kunne reflektere over samspel, samhandling og likeverd.

Uteaktivitetar og naturferdsel: Elevane skal bruke nærområdet og utforske naturen gjennom varierte uteaktivitetar under vekslande årstider.

### Grunnleggjande dugleikar:

Munnleg: Kunne lytte og kommunisere i bevegelsesaktivitetar, og å kunne forklare og uttrykkje egne erfaringar og refleksjonar.

Lesing: Finne, tolke og kritisk vurdere ulike former for tekstar og informasjon og å søkje kunnskap som er nødvendig for å utvikle kompetanse i faget.

### Tverrfaglege tema:

Folkehelse og livsmeistring: Fremje god psykisk og fysisk helse og gi elevane verktøy til å ta ansvarlege livsval.

Berekraftig utvikling: Gje elevane naturopplevingar med vekt på trygg og berekraftig ferdsel.

Demokrati og medborgarskap: Fremje evne til samspel i aktivitetar og refleksjon over kva eiga deltaking og eigen innsats inneber for samspel og læring i faget.

22-24	Fotball. Friluftsliv. Leik og stafetter. Symjing og førstehjelp ute	- trene ballferdighet - spark og mottak - lære regler - spille fotball.  -Kano og sikkerhet ved vann. - Sykkeltur -øve på dei ulike symjeartane  -div stafettar og konkurransar.	Teknikk Samspill Fair-play Rettferdighet Allemannsretten	-Eg kan reglene i fotball. -Eg kan plassere meg på banen -Eg kan vise pasning og mottak med korrekt teknikk. -Eg kan forklare farene når en ferdes ved åpent vann. - Eg kan enkel førstehjelp og teknikker for vannredning.  - Eg kan vise korrekt symjeteknikker i høy hastighet.
-------	--	--	--	--

SOMMARFERIE				

Terje Sinnes

29.09.2020