

KROPPSØVING

Føremål

Rørsle er grunnleggjande hos mennesket. Rørslekultur i form av leik, idrett, dans og friluftsliv er ein del av den felles danninga og identitetsskapinga i samfunnet. Det er difor viktig å gje barn og unge føresetnader for å vere med i og utvikle ferdigheiter i idrett og andre aktivitetar i rørslekulturen, og for å ferdast og opphalde seg i naturen. Fysisk aktivitet for alle i oppveksten er òg viktig for å fremje god helse. Kroppsleg aktivitet, som tidlegare høyrde kvardagslivet til, må ein no meir aktivt leggje til rette for og utvikle i allsidige rørslemiljø.

Kroppsøving som allmenndannande fag skal medverke til at mennesket sansar, opplever, lærer og skaper med kroppen. Sentralt i faget står rørsleleik, allsidig idrett, dans og friluftsliv, der elevane ut frå egne føresetnader skal kunne oppleve meistring og meistringsglede. Faget skal inspirere til rørsle, kreativitet og sjølvstende hos den einskilde. Det skal òg vere med og gje elevane naturopplevingar og innsikt i å nytte naturen til idrett og friluftsliv på ein miljøvennleg måte. Faget skal gje kunnskap om korleis kroppen fungerer i aktivitet og kvile, og erfaring med korleis ein kan utvikle praktiske ferdigheiter i dei ulike aktivitetsformene. Det skal òg vere med og gje fysiske utfordringar og mot til å tøyje egne grenser for meistring, i både spontan og organisert verksemd. Faget skal gje erfaring i korleis ein kan øve opp god motorikk, styrke og uthald, og kunnskap om korleis ein kan unngå uheldige følgjer av fysisk aktivitet. Det skal gje kunnskap om trening og helse og om korleis ein kan møte krav til å meistre rørsler i kvardagen. Dei sosiale aspekta ved fysisk aktivitet gjer kroppsøvinga viktig for å styrkje sjølvbiletet, identiteten og fleirkulturell forståing. Gode opplevingar i kroppsøving kan vere med og leggje grunnlaget for ein fysisk aktiv og helsefremjande livsstil hos dei unge.

Opplæringa i faget skal medverke til at elevane opplever glede, inspirasjon og sjølvforståing ved å vere i rørsle og samhandle med andre. Dei skal òg få øving i å gjere greie for opplevingar, vurdere praktiske aktivitetar og reflektere over verksemda og sin eigen innsats i faget. Mange element i faget eignar seg for tverrfagleg samarbeid og samspel med lokalsamfunnet slik at elevane får breiare kompetanse. Læringsarbeidet skal fungere haldningsskapande ut frå innhaldet i faget og dei overordna måla og prinsippa for opplæringa i skulen.

Timetall pr år

1. trinn	2. trinn	3. trinn	4. trinn	5. trinn	6. trinn	7. trinn	SUM
62, 5	62, 5	62, 5	62, 5	76	76	76	478

1-4. trinn

1,6 timer pr trinn pr uke.

5-7. trinn

2 timer pr trinn pr uke.

Grunnleggende ferdigheter i faget

Grunnleggende ferdigheter er integrert i kompetansemål, der de medvirker til utvikling av og er en del av fagkompetansen. I kroppsøving forstår man grunnleggende ferdigheter slik:

Å *kunne uttrykke seg muntlig* i kroppsøving dreier seg blant annet om å kunne formidle inntrykk og opplevelser fra forskjellige aktiviteter. Man uttrykker seg muntlig i utformingen av regler for lek, ulike typer spill og annen samhandling. Evne til muntlig formidling er også nødvendig når man skal organisere og lede aktiviteter.

Å *kunne skrive* i kroppsøving dreier seg primært om enkelte skriftlige fremstillinger av virksomhet og vurdering. Det er mest relevant på høyere årstrinn.

Å *kunne lese* i kroppsøving dreier seg om å kunne hente, tolke og utnytte informasjon fra fagspesifikke tekster. Dette gir videre grunnlag for å vurdere viktige sider ved arbeidet i faget.

Det dreier seg også om å tolke kart og forstå symbol.

Å *kunne regne* i kroppsøving innebærer blant annet å kunne måle lengder, tider og krefter. Å forstå tall er nødvendig i forbindelse med planlegging og gjennomføring av treningsarbeid.

Å *kunne bruke digitalt verktøy* i kroppsøving er viktig når man skal hente inn informasjon for å planlegge ulike aktiviteter, dokumentere og rapportere.

Kroppsøvingsplan 1 – 7. trinn. Grønnåsen Skole

LK06	1.trinn	2.trinn	3.trinn	4.trinn
Aktivitet i ulike bevegelsesmiljøer <i>Mål for opplæringen er at eleven skal kunne</i> <ul style="list-style-type: none"> • bruke grunnleggende bevegelser i varierte miljø og i tilrettelagte aktiviteter 	Bruke grunnleggende bevegelser i varierte miljø og i tilrettelagte aktiviteter			
<ul style="list-style-type: none"> • delta i aktiviteter som utfordrer hele sanseapparatet og de koordinative ferdighetene 	delta i aktiviteter som utfordrer hele sanseapparatet og de koordinative ferdighetene	delta i aktiviteter som utfordrer hele sanseapparatet og de koordinative ferdighetene	delta i aktiviteter som utfordrer hele sanseapparatet og de koordinative ferdighetene	delta i aktiviteter som utfordrer hele sanseapparatet og de koordinative ferdighetene
<ul style="list-style-type: none"> • være trygg i vann og være svømmedyktig 			være trygg i vann	være svømmedyktig
<ul style="list-style-type: none"> • bruke småredskaper og apparater 	Kunne gjennomføre sansemotorisk løype med ulike apparater	Kunne hoppe tau		
<ul style="list-style-type: none"> • bruke ball i leker og noen ballspill 	Kunne kaste og motta ball	Kunne droppe og ta i mot en ball	Kunne spille kanonball	Kunne spille dødball
<ul style="list-style-type: none"> • utforske og leke med ulike rytmer og uttrykke dem med bevegelse 	utforske og leke med ulike rytmer og uttrykke dem med bevegelse	utforske og leke med ulike rytmer og uttrykke dem med bevegelse	utforske og leke med ulike rytmer og uttrykke dem med bevegelse	utforske og leke med ulike rytmer og uttrykke dem med bevegelse
<ul style="list-style-type: none"> • delta i sangleker og enkle danser fra ulike kulturer 	Kunne delta i enkle sangleker	Kunne delta i enkle danser (ringdanser/fellesdanser)	Kunne danse noen norske folketradisjonsdanser.	Kunne delta i dans fra fremmede kulturer

Kroppsøvingsplan 1 – 7. trinn. Grønnåsen Skole

• bruke ski og skøyter der forholdene tillater det	Kunne bruke ski og skøyter der forholdene tillater det	Kunne bruke ski og skøyter der forholdene tillater det	Kunne bruke ski og skøyter der forholdene tillater det	Kunne bruke ski og skøyter der forholdene tillater det
• lage og bruke enkle kart til å orientere seg i nærområdet	Kunne delta i stjerneorientering i skolens nærområde	Kunne bruke enkelt kart med inntegna punkter for å orientere seg i nærmiljøet	Kunne delta i stjerneorientering i nærmiljøet	Kunne bruke enkelt kart og kompass.
• bruke enkle hjelpemidler og bruksredskaper for opphold i naturen			Kunne lage egne grillspyd.	Kunne fyre opp bål på ulike måter.
• samtale om regler som gjelder for opphold i naturen og kunne praktisere sporløs ferdsel	Kunne forlate området slik du ønsker at det skal være når andre kommer dit.	Kunne forlate området slik du ønsker at det skal være når andre kommer dit.	Kunne forlate området slik du ønsker at det skal være når andre kommer dit.	Kunne forlate området slik du ønsker at det skal være når andre kommer dit.
• ferdes ved og på vann og gjøre greie for farene		Natursti, alle typer sisten og orientering	Natursti, alle typer sisten og orientering	Natursti, alle typer sisten og orientering
• vise evne til samhandling i ulike aktiviteter	Kunne samarbeide og holde seg til gitte regler	Kunne samarbeide og holde seg til gitte regler	Kunne samarbeide og holde seg til gitte regler	Kunne samarbeide og holde seg til gitte regler
• fortelle fra egne opplevelser med ulike aktiviteter	Kunne gjengi med tekst og bilde faglige og sosiale opplevelser (Turboka)	Kunne gjengi med tekst og bilde faglige og sosiale opplevelser (Turboka)	Kunne gjengi med tekst og bilde faglige og sosiale opplevelser (Turboka)	Kunne gjengi med tekst og bilde faglige og sosiale opplevelser (Turboka)
• sette navn på kroppsdelar og bevegelsesmåter				

Kroppsøvingsplan 1 – 7. trinn. Grønnåsen Skole

• forklare betydningen av personlig hygiene			Dusje før og etter svømming	Kunne dusje etter gym
• følge trafikkregler for fotgjengere og syklist	Snakke om regler for fotgjengere og snakke om de på tur.	Snakke om regler for fotgjengere og snakke om de på tur	Snakke om regler for fotgjengere og snakke om de på tur	Snakke om regler for fotgjengere og snakke om de på tur Snakke om regler for syklist i trafikken
LK-06 Idrettsaktivitet og dans	5.trinn	6.trinn	7.trinn	

Kroppsøvingsplan 1 – 7. trinn. Grønnåsen Skole

<ul style="list-style-type: none"> Utføre varierte aktiviteter som bygger opp kroppen på ulike måter. 	<p>Sykle og gå til skolen Uteskole Uteleker Gymsal Ski Skøyter Hinderløype</p>	<p>Sykle og gå til skolen Uteskole Uteleker Gymsal Ski Skøyter Hinderløype</p>	<p>Sykle og gå til skolen Uteskole Uteleker Gymsal Ski Skøyter Hinderløype</p>	
<ul style="list-style-type: none"> Utføre basisferdigheter i individuelle idrettsaktiviteter, med og uten bruk av apparat. 	<p>Kunne sikre hverandre i øvelser som krever det. Kunne tilløp, sats og svev. Kunne hoppe bukk Kunne forlengs og baklengs rulle Friidrettsdag Lengde med og uten tilløp Høyde med og uten tilløp</p>	<p>Kunne sikre hverandre i øvelser som krever det. Kunne tilløp, sats og svev. Kunne hode- og handstående, samt slå hjul. Kunne forlengs og baklengs rulle Friidrettsdag Lengde med og uten tilløp</p>	<p>Kunne sikre hverandre i øvelser som krever det. Kunne tilløp, sats og svev. Kunne hode- og handstående, samt slå hjul. Kunne gjøre enkle øvelser på trampet (husk sikring) Friidrettsdag Lengde med og uten tilløp Høyde med og uten tilløp Kast med liten ball</p>	

Kroppsøvingsplan 1 – 7. trinn. Grønnåsen Skole

	Kast med liten ball 60 meter	Høyde med og uten tilløp Kast med liten ball 60 meter Stafettveksling Slengball	60 meter Stafettveksling Jogg i variert terreng Slengball Kulestøt	
<ul style="list-style-type: none"> Bruke grunnleggende teknikker og enkel taktikk i noen utvalgte lagidretter 	<p>Basket: Sprette og føre basketball Ulike leker og stafetter med basketball Pasningsøvelser Grunnleggende skuddteknikker Enkle spillsituasjoner med grunnleggende regler</p> <p>Innebandy: Føre ball med ulike variasjoner Pasninger</p>	<p>Sprette og føre basketball Ulike leker og stafetter med basketball Pasningsøvelser Grunnleggende skuddteknikker Enkle spillsituasjoner med grunnleggende regler</p> <p>Føre ball med ulike variasjoner Pasninger</p>	<p>Sprette og føre basketball Ulike leker og stafetter med basketball Pasningsøvelser Enkle spillsituasjoner med grunnleggende regler Rundløyper som kombinerer føring av ball,</p>	

Kroppsøvingsplan 1 – 7. trinn. Grønnåsen Skole

	<p>Rundløyper som kombinerer føring av ball, pasninger og skuddferdigheter</p> <p>Spill med enkle regler</p> <p>Håndball: Samme progresjon som basketball</p> <p>Fotball: Ulike pasningsvarianter – ytterside/innside</p> <p>Føre ball i ulike varianter, bruk kjegler</p> <p>Avgi og motta pasninger</p> <p>Enkle spilløvelser – få på hvert lag</p> <p>Volleyball/beachvolleyball: Grunnslag – baggerslag/fingerslag</p>	<p>Rundløyper som kombinerer føring av ball, pasninger og skuddferdigheter</p> <p>Spill med enkle regler</p> <p>Samme progresjon som basketball</p> <p>Enkle ”headeferdigheter”</p> <p>Enkle spilløvelser – få på hvert lag</p> <p>Grunnslag – baggerslag/fingerslag</p> <p>Underarmsserve</p>	<p>pasninger og skuddferdigheter</p> <p>Spill med enkle regler</p> <p>Samme progresjon som basketball</p> <p>Enkle ”headeferdigheter”</p> <p>Enkle spilløvelser – få på hvert lag</p> <p>Trikseleker</p> <p>Grunnslag – baggerslag/fingerslag</p> <p>Underarmsserve</p> <p>Spill i små grupper med inntrening av grunnslag</p>	
--	---	--	--	--

Kroppsøvingsplan 1 – 7. trinn. Grønnåsen Skole

	<p>Underarmsserve</p> <p>Spill i små grupper med inntrening av grunnslag uten nett</p> <p>Grunnleggende spilleregler, rotering, plass på banen</p> <p>Dødball/slåball: Lære spillets grunnregler</p> <p>Stafetter: Med forskjellige baller</p>	<p>Spill i små grupper med inntrening av grunnslag uten nett</p> <p>Grunnleggende spilleregler, rotering, plass på banen</p> <p>Spill på tilpasset banestørrelse og med nett</p> <p>Lære spillets grunnregler</p> <p>Med forskjellige baller</p>	<p>uten nett</p> <p>Grunnleggende spilleregler, rotering, plass på banen</p> <p>Spill på tilpasset banestørrelse og med nett</p> <p>Lære spillets grunnregler</p> <p>Med forskjellige baller</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Praktisere ski- og skøyteteknikker der det ligg til rette for det 	<p>Ski: Tyngdeoverføring ved diagonalgang.</p> <p>Gå uten staver</p> <p>Balansetrening</p>	<p>Tyngdeoverføring ved diagonalgang.</p> <p>Gå uten staver</p> <p>Balansetrening</p>	<p>Tyngdeoverføring ved diagonalgang.</p> <p>Gå uten staver</p> <p>Balansetrening</p>	

Kroppsøvingsplan 1 – 7. trinn. Grønnåsen Skole

	<p>Fiskebein</p> <p>Teknikk ved utforkjøring</p> <p>Svingteknikk</p> <p>Leker og sistenøvelser</p> <p>Skøyter: Balanseøvelser og tyngdeoverføring</p> <p>Svingteknikk og stoppteknikk</p> <p>Leker og sistenøvelser</p>	<p>Teknikk ved utforkjøring</p> <p>Svingteknikk</p> <p>Leker og sistenøvelser</p> <p>Balanseøvelser og tyngdeoverføring</p> <p>Svingteknikk og stoppteknikk</p> <p>Leker og sistenøvelser</p>	<p>Smøring av ski</p> <p>Svingteknikk</p> <p>Leker og sistenøvelser</p> <p>Svingteknikk og stoppteknikk</p> <p>Leker og sistenøvelser</p>	
<ul style="list-style-type: none"> Utføre grunnleggende teknikker i svømming på magen, på ryggen og under vatn 	<p>Badeland</p>	<p>Badeland</p>	<p>Badeland</p>	
<ul style="list-style-type: none"> Danse enkle danser fra ulike kulturer 	<p>Dans: Line dance</p> <p>Jenka</p>	<p>Line dance</p> <p>Polka</p> <p>Freestyle</p>	<p>Line dance</p> <p>Polka</p> <p>Freestyle</p>	

Kroppsøvingsplan 1 – 7. trinn. Grønnåsen Skole

	Aerobic	Breakdance Aerobic	Breakdance Afrikansk dans Aerobic	
<ul style="list-style-type: none"> Lage enkle danser og eksperimentere med rytmer og rørsler 			7.forestilling	
<ul style="list-style-type: none"> Følgje regler og prinsipp for samhandling og fair play 	Året rundt Idrettsdag Mørkvedlia	Året rundt Mini-vm i fotball Idrettsdag Mørkvedlia	Året rundt Mini-vm i fotball Idrettsdag Mørkvedlia	
<ul style="list-style-type: none"> Praktisere trygg bruk av sykkel som framkomstmiddel 	Sykle til skolen og på tur. Kunne følge trafikkreglene på sykkel	Sykle til skolen og på tur. Kunne følge trafikkreglene på sykkel	Sykle til skolen og på tur. Kunne følge trafikkreglene på sykkel	
LK-06 Friluftsliv				
<ul style="list-style-type: none"> Orienterer seg ved hjelp av kart og kompass i kjent 	Orienterer seg etter skole- og nærområdet. Bli kjent med de vanligste	Sykkeloriering Bruke kompasset til å	Sykkeloriering Bruke kompasset til å	

Kroppsøvingsplan 1 – 7. trinn. Grønnåsen Skole

terreng	karttegnene	orientere kartet i forhold til terrenget Enkel skogsorientering i lysløypa/nærområdet	orientere kartet i forhold til terrenget Enkel skogsorientering i lysløypa/nærområdet Bruk av kart ved dagsturer/overnattingssturer	
<ul style="list-style-type: none"> Beskrive lokale tradisjoner i friluftsliv 	<p>Elevene skal bli kjent med ulike muligheter for friluftsliv i Bodø. Gjerne i forbindelser med dagsturer i nærmiljøet eks. Bestemorenga</p>	<p>Elevene skal bli kjent med ulike muligheter for friluftsliv i Bodø. Gjerne i forbindelser med dagsturer i nærmiljøet eks. Bestemorenga</p>	<p>Elevene skal bli kjent med ulike muligheter for friluftsliv i Bodø. Gjerne i forbindelser med dagsturer i nærmiljøet eks. Vantlia</p>	
<ul style="list-style-type: none"> Planlegge og gjennomføre friluftaktiviteter og praktisere trygg ferdsel under varierte værforhold 	<p>Forberede og gjennomføre dagsturer</p> <p>Pakking av tursekk</p> <p>Riktig bekledning/utstyr</p> <p>Turvett</p> <p>Kjennskap til allemannsretten</p> <p>Etablere leirplass. Forlate leirplass</p>	<p>Forberede og gjennomføre dagsturer</p> <p>Pakking av tursekk</p> <p>Riktig bekledning/utstyr</p> <p>Turvett</p> <p>Kjennskap til allemannsretten</p> <p>Etablere leirplass. Forlate leirplass</p>	<p>Forberede og gjennomføre dagsturer</p> <p>Pakking av tursekk</p> <p>Riktig bekledning/utstyr</p> <p>Turvett</p> <p>Kjennskap til allemannsretten</p> <p>Etablere leirplass. Forlate leirplass</p>	

Kroppsøvingsplan 1 – 7. trinn. Grønnåsen Skole

tradisjon				
-----------	--	--	--	--