

TENKT PLAN, KROPPSØVING

6. KLASSE 2020/2021

UKE	TEMA	KOMPETANSEMÅL	LÆRINGSMÅL/innhold
34	Lek og samarbeid	<ul style="list-style-type: none"> Utføre varierte aktiviteter og delta i lek som fremjar uthald, koordinasjon og anna kroppsleg utvikling 	Sosialt samspill gjennom varierte aktiviteter, følge regler, fair play
35	Lek og samarbeid	<ul style="list-style-type: none"> Utføre varierte aktiviteter og delta i lek som fremmer utholdenhet, koordinasjon og annen kroppslig utvikling 	Sosialt samspill gjennom varierte aktiviteter, følge regler, fair play
36	FRIIDRETT Mosvannet.	<ul style="list-style-type: none"> Utføre varierte aktiviteter som bygger opp kroppen på ulike måter 	Øve på løpsteknikk Kondisjonstrening
37 og 38	STASJONSTRENING	<ul style="list-style-type: none"> Utføre basisferdigheter i individuelle idrettsaktiviteter, med og uten bruk av apparat og små-redskaper 	Ulike aktiviteter i stasjoner inne.
39 og 40	BALLSPILL	<ul style="list-style-type: none"> Utføre varierte aktiviteter og delta i lek som fremjar uthald, koordinasjon og anna kroppsleg utvikling Utføre basisferdigheter i individuelle idrettsaktiviteter, med og uten bruk av apparat og små-redskaper 	Øve på samspill, trene koordinasjon Spille ulike ballspill
42 og 43	BALANSE, BEVEGELIGHET + KOORDINASJONS- TRENING	<ul style="list-style-type: none"> Utføre basisferdigheter i individuelle idrettsaktiviteter, med og uten bruk av apparat og små-redskaper Utføre varierte aktiviteter og delta i lek som fremjar uthald, koordinasjon og anna kroppsleg utvikling 	Trene balanse, koordinasjon, tøyøvelser
44 og 45	TURN	<ul style="list-style-type: none"> Utføre basisferdigheter i individuelle idrettsaktiviteter, med og uten bruk av apparat og små-redskaper 	Trene på, håndstående, slå hjul, stå på hode, rulle, bevegelse/tøye, trene på hest, salto, øvelser i ribbeveg
46 og 47	TURNING I ULIKE BALLSPILL	<ul style="list-style-type: none"> Bruke grunnleggende teknikker og enkel taktikk i noen utvalgte lagidretter følgje enkle reglar og prinsipp for samhandling og samspel og respektere resultat. 	Trene på samspill, regler, teknikk, fairplay, samarbeid
48 og 49	INNEBANDY	<ul style="list-style-type: none"> Bruke grunnleggende teknikker og enkel taktikk i noen utvalgte lagidretter følgje enkle reglar og prinsipp for samhandling og samspel og respektere resultat. 	Samspill og ulike teknikker. Slagskudd, dragskudd
50	STASJONSTRENING	<ul style="list-style-type: none"> Utføre basisferdigheter i individuelle idrettsaktiviteter, med og uten bruk av apparat og små-redskaper 	Samarbeid. Samspill.

		<ul style="list-style-type: none"> Utføre varierte aktiviteter og delta i lek som fremjar uthald, koordinasjon og anna kroppsleg utvikling 	
UKE	TEMA	KOMPETANSEMÅL	LÆRINGSMÅL
2 og 3	FOTBALL Siddishallen (?)	<ul style="list-style-type: none"> Bruke grunnleggende teknikker og enkel taktikk i noen utvalgte lagidretter Følge regler for og prinsipp for samhandling og fair play 	Lære samspill, spille ball, føre ball, regler, skudd mot mål.
4 og 5	VOLLEYBALL Siddishallen (?)	<ul style="list-style-type: none"> Bruke grunnleggende teknikker og enkel taktikk i noen utvalgte lagidretter Følge regler for og prinsipp for samhandling og fair play 	Lære samspill fingerslag, baggerslag, regler, smash, opplegg
6 og 7	TURN OG DANS	<ul style="list-style-type: none"> Utføre basisferdigheter i individuelle idrettsaktiviteter, med og uten bruk av apparat og små-redskaper Eksperimentere med kroppslege uttrykk og danse enkel dansar frå ulike kulturar 	Trene på, håndstående, slå hjul, stå på hode, rulle, bevegelse/tøye, trene på hest, salto, øvelser i ribbevegg
8 og 10	HÅNDBALL	<ul style="list-style-type: none"> Bruke grunnleggende teknikker og enkel taktikk i noen utvalgte lagidretter Følge regler for og prinsipp for samhandling og fair play 	Lære samspill, spille ball, føre ball, regler, skudd mot mål.
11 og 12	BASKET	<ul style="list-style-type: none"> Bruke grunnleggende teknikker og enkel taktikk i noen utvalgte lagidretter Følge regler for og prinsipp for samhandling og fair play 	Lære samspill, spille ball, føre ball, regler, skudd mot mål. Sosialt samspill
14 og 15	TURNERING	<ul style="list-style-type: none"> Følge regler for og prinsipp for samhandling og fair play 	Trene på samspill, regler, teknikk for godt slag på ball.
16 og 17	FRIIDRETT	<ul style="list-style-type: none"> Utføre basisferdigheter i individuelle idrettsaktiviteter, med og uten bruk av apparat og små-redskaper 	Kast+ spyd; stemfot, kasteteknikk, rotere i overkropp, Høydehopp: sats på ytterfot, løpe i bue inn mot høydestativ
18 og 19 UTE-AKTIVITETER	TINE STAFETTEN	<ul style="list-style-type: none"> Utføre varierte aktiviteter som bygger opp kroppen på ulike måter 	Trene utholdenhet, løpsteknikk, vekslinger
20 og 21	DIVERSE LEK OG BALLSPILL	<ul style="list-style-type: none"> Utføre varierte aktiviteter som bygger opp kroppen på ulike måter 	Sosialt samspill
22-23	ORIENTERING	<ul style="list-style-type: none"> Orienter seg ved hjelp av kart i kjent terreng 	
24 - 25	UTELEKER	<ul style="list-style-type: none"> Følge regler for og prinsipp for samhandling og fair play 	Lære samspill, trene koordinasjon øye-balltre