



Lokal læreplan – kroppsøving 5. trinn

Lærebok:

Antall uker	Tema:	Læringsstrategi	Lærebok. Annet lærestoff.
4	Friidrett (ute)		Gøy i gymsal og mer gøy i gymsal. Kroppsøving: Et prgressivt og delatjert undervisningsopplegg på baretrinne
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Bruke grunnleggende bevegelsesmønster og teknikker i noen individuelle idretter, noen utvalgte lagidretter og i alternative bevegelsesaktiviteter		
Læringsmål	Beherske teknikken i lengde, 60 m, ballkast, spyd og kule. Utholdenhet: Klare å løpe rundt Haneberg under 40 min. Kjenne til ulike aktiviteter til oppvarming. Fair play		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	Beherske teknikken i lengde, 60 m, ballkast, spyd og kule. Utholdenhet: Klare å løpe rundt Haneberg under 20 min. Kjenne til ulike aktiviteter til oppvarming. Fair play		
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse	Beherske teknikken i lengde, 60 m, ballkast, Utholdenhet: Klare å løpe rundt Haneberg under 25 min. Kjenne til ulike aktiviteter til oppvarming. Fair play		
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse	Beherske teknikken i lengde, 60 m, ballkast, spyd og kule. Utholdenhet: Klare å løpe rundt Haneberg under 30 min. Kjenne til ulike aktiviteter til oppvarming. Fair play		
Fra bibliotekplan			
Fra IKT plan			

Antall uker	Tema:	Læringsstrategi	Lærebok. Annet lærestoff.
2	Orientering (ute)		Hvitt hefte med forslag til stafetter i gymsal og svømmehall
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Orienter seg ved hjelp av kart i kjent terreng		
Læringsmål	Kunne orientere seg ut fra kart i området rundt hallen Lære(himmelretninger på kartet) nord, sør, øst og vest på kartet Fair play		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	Kunne orientere seg ut fra kart i området rundt hallen Lære(himmelretninger på kartet) nord, sør, øst og vest på kartet Fair play		
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse	Kunne orientere seg ut fra kart i området rundt hallen Lære Fair play		
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse	Kunne orientere seg ut fra kart i området rundt hallen Med rettledning fra en voksen Fair play		
Fra bibliotekplan			
Fra IKT plan			

Antall uker	Tema:	Læringsstrategi	Lærebok. Annet lærestoff.
1	Friluftsliv (ute)		
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Være med i ulike friluftaktiviteter og praktisere trygg ferdsel under varierte værforhold		
Læringsmål	Sykkeltur til sjø/vann. Lære regler for opphold ved vann Følge reglene som gjelder her		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	Sykkeltur til sjø/vann. Lære regler for opphold ved vann Følge reglene som gjelder her		
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse	Sykkeltur til sjø/vann. Lære regler for opphold ved vann		
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse	Gå til sjø/vann Lære regler for opphold ved vann Følge reglene som gjelder her		
Fra bibliotekplan			
Fra IKT plan			

Antall uker 4	Tema: <i>Spenst/styrke (Inne)</i> <i>Utføre aktiviteter som bygger opp: spenst, balanse. Kondisjon, styrke og koordinasjon</i>	Læringsstrategi	Lærebok. Annet lærestoff.
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Bruke grunnleggende bevegelsesmønster og teknikker i noen individuelle idretter, noen utvalgte lagidretter og i alternative bevegelsesaktiviteter		
Læringsmål	Bygge opp kondisjonen Vite forskjell på langkjøring og intervall Forklare hvorfor fysisk aktivitet hver dag er viktig. Beherske spenst/hoppteknikk. Trene opp god balanse Fair play		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	Bygge opp kondisjonen Løpe rundt Haneberg uten stopp Vite forskjell på langkjøring og intervall Forklare hvorfor fysisk aktivitet hver dag er viktig. Beherske spenst/hoppteknikk. Trene opp god balanse Fair play		
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse	Bygge opp kondisjonen Vite forskjell på langkjøring og intervall Forklare hvorfor fysisk aktivitet hver dag er viktig. Beherske spenst/hoppteknikk. Trene opp god balanse Fair play		
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse	Bygge opp kondisjonen Vite forskjell på langkjøring og intervall Beherske spenst/hoppteknikk. Trene opp god balanse Fair play		
Fra bibliotekplan			
Fra IKT plan			

Antall uker	Tema:	Læringsstrategi	Lærebok. Annet lærestoff.
2	Dans/sangleker		
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Eksperimenter med kroppslige uttrykk og danse enkle danser fra ulike kulturer		
Læringsmål	Kjenne til: Aerobic Sangleker som f. eks Tyven, Tyven Linedans Fair play		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	Aerobic Sangleker som f. eks Tyven, Tyven Linedans Fair play		
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse	Aerobic Sangleker som f. eks Tyven, Tyven Linedans Fair play		
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse	Aerobic Sangleker som f. eks Tyven, Tyven Linedans Fair play		
Fra bibliotekplan			
Fra IKT plan			

Antall uker	Tema:	Læringsstrategi	Lærebok. Annet lærestoff.
4	Turn		
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Bruke grunnleggende bevegelsesmønstre og teknikker i noen individuelle idretter, noen utvalgte lagidretter og i alternative bevegelsesaktiviteter		
Læringsmål	Kunne forlengs og baklengs rulle. Slå hjul, stå på hendene Hoppe over bukk/kasse Satse fra trampoline Fair play		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse		Kunne forlengs og baklengs rulle. Slå hjul, stå på hendene Hoppe over bukk/kasse Satse fra trampoline Fair play	
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse		Kunne forlengs og baklengs rulle. Hoppe over bukk/kasse Satse fra trampoline Fair play	
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse		Kunne forlengs og baklengs rulle. Satse fra trampoline Fair play	
Fra bibliotekplan			
Fra IKT plan			

Antall uker	Tema:	Læringsstrategi	Lærebok. Annet lærestoff.
4	Utholdenhet (inne)		
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Utføre varierte aktiviteter og delta i lek som fremmer utholdenhet, koordinasjon og annen kroppslig utvikling		
Læringsmål	Øke lungekapasitet Kunne forskjell på langkjøring og intervall. Trene opp god koordinasjon Vite hvorfor man blir andpusten og at hjertet slår fortere når man er fysisk aktiv		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse		Øke lungekapasitet Kunne forskjell på langkjøring og intervall. Trene opp god koordinasjon Vite hvorfor man blir andpusten og at hjertet slår fortere når man er fysisk aktiv	
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse		Øke lungekapasitet Kunne forskjell på langkjøring og intervall. Trene opp god koordinasjon Vite hvorfor man blir andpusten og at hjertet slår fortere når man er fysisk aktiv	
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse		Øke lungekapasitet Kunne forskjell på langkjøring og intervall. Trene opp god koordinasjon	
Fra bibliotekplan			
Fra IKT plan			

Antall uker	Tema:	Læringsstrategi	Lærebok. Annet lærestoff.
3	Basketball (inne)		
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Bruke grunnleggende bevegelsesmønster og teknikker i noen individuelle idretter, noen utvalgte lagidretter og i alternative bevegelsesaktiviteter		
Læringsmål	Beherske grunnleggende teknikker i basketball Kjenne til reglene for basketball. Vise at de kan være lagspiller Fair play		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	Beherske grunnleggende teknikker i basketball Kjenne til reglene for basketball. Vise at de kan være lagspiller Fair play		
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse	Kjenne til reglene for basketball. Vise at de kan være lagspiller Fair play		
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse	Kjenne til reglene for basketball. Fair play		
Fra bibliotekplan			
Fra IKT plan			

Antall uker	Tema:	Læringsstrategi	Lærebok. Annet lærestoff.
3	Volleyball (inne)		
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Bruke grunnleggende bevegelsesmønstre og teknikker i noen individuelle idretter, noen utvalgte lagidretter og i alternative bevegelsesaktiviteter		
Læringsmål	Beherske grunnleggende teknikker i volleyball Backhand, smash og serve Kunne stusse, finte med ball Kunne reglene for volleyball Vise at de kan være en lagspiller Fair play		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	Beherske grunnleggende teknikker i volleyball Backhand, smash og serve Kunne stusse, finte med ball Kunne reglene for volleyball Vise at de kan være en lagspiller Fair play		
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse	Beherske grunnleggende teknikker i volleyball (serve) Kunne stusse, finte med ball Kunne reglene for volleyball Vise at de kan være en lagspiller Fair play		
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse	Beherske grunnleggende teknikker i volleyball Backhand, smash og serve Kunne reglene for volleyball Fair play		
Fra bibliotekplan			
Fra IKT plan			

Antall uker	Tema:	Læringsstrategi	Lærebok. Annet lærestoff.
2	Lek/stafetter (inne)		småkonkurranser.pdf
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Utføre varierte aktiviteter og delta i lek som fremmer utholdenhet, koordinasjon og annen kroppslig utvikling		
Læringsmål	Fair play Kunne følge regler for aktiviteten og godta resultatene Bedre utholdenhet Bedre koordinasjon og balanse Godta vondter		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	Fair play Kunne følge regler for aktiviteten og godta resultatene Bedre utholdenhet Bedre koordinasjon og balanse Godta vondter		
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse	Fair play Kunne følge regler for aktiviteten og godta resultatene Bedre utholdenhet Godta vondter		
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse	Fair play Kunne følge regler for aktiviteten og godta resultatene Godta vondter		
Fra bibliotekplan			
Fra IKT plan			

Antall uker	Tema:	Læringsstrategi	Lærebok. Annet lærestoff.
4	Håndball/fotball (inne)		
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Utføre varierte aktiviteter og delta i lek som fremmer utholdenhet, koordinasjon og annen kroppslig utvikling		
Læringsmål	Beherske teknikker i håndball/fotball. Kjenne til reglene for spillet. Kunne ta imot kaste/sparke en ball Kunne føre ballen med beina Kunne stusse ballen Være lagspiller Respektere dommerens avgjørelser Fair play		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	Beherske teknikker i håndball/fotball. Kjenne til reglene for spillet. Kunne ta imot kaste/sparke en ball Kunne føre ballen med beina Kunne stusse ballen Være lagspiller Respektere dommerens avgjørelser Fair play		
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse	Beherske teknikker i håndball/fotball. Kjenne til reglene for spillet. Kunne ta imot kaste/sparke en ball Være lagspiller Respektere dommerens avgjørelser Fair play		
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse	Beherske teknikker i håndball/fotball. Kjenne til reglene for spillet. Være lagspiller Respektere dommerens avgjørelser Fair play		
Fra bibliotekplan			
Fra IKT plan			

Antall uker	Tema:	Læringsstrategi	Lærebok. Annet lærestoff.
3	Idrettsmerke (ute)		
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Utføre varierte aktiviteter og delta i lek som fremmer utholdenhet, koordinasjon og annen kroppslig utvikling		
Læringsmål	Klare idrettsmerke for 5 klasse		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse		Se kroppsøvingsmappa Kravene ligger der	
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse			
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse			
Fra bibliotekplan			
Fra IKT plan			

Antall uker	Tema:	Læringsstrategi	Lærebok. Annet lærestoff.
2	Utholdenhet		
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Utføre varierte aktiviteter og delta i lek som fremmer utholdenhet, koordinasjon og annen kroppslig utvikling		
Læringsmål	Øke lungekapasitet Kunne forskjell på langkjøring og intervall. Trene opp god koordinasjon Vite hvorfor man blir andpusten og at hjertet slår Fair play		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	Øke lungekapasitet Kunne forskjell på langkjøring og intervall. Trene opp god koordinasjon Vite hvorfor man blir andpusten og at hjertet slår fortere når man er fysisk aktiv		
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse	Øke lungekapasitet Kunne forskjell på langkjøring og intervall. Trene opp god koordinasjon Vite hvorfor man blir andpusten og at hjertet slår fortere når man er fysisk aktiv		
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse	Øke lungekapasitet Kunne forskjell på langkjøring og intervall. Trene opp god koordinasjon		
Fra bibliotekplan			
Fra IKT plan			

Antall uker	Tema:	Læringsstrategi	Lærebok. Annet lærestoff.
2	Friidrett		
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Bruke grunnleggende bevegelsesmønstre og teknikker i noen individuelle idretter, noen utvalgte lagidretter og i alternative bevegelsesaktiviteter		
Læringsmål	Beherske teknikken i lengde, 60 m, ballkast, spyd og kule. Utholdenhet: Klare å løpe rundt Haneberg under 40 min. Kjenne til ulike aktiviteter til oppvarming. Fair play		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse		Beherske teknikken i lengde, 60 m, ballkast, spyd og kule. Utholdenhet: Klare å løpe rundt Haneberg under 20 min. Kjenne til ulike aktiviteter til oppvarming. Fair play	
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse		Beherske teknikken i lengde, 60 m, ballkast, Utholdenhet: Klare å løpe rundt Haneberg under 25 min. Kjenne til ulike aktiviteter til oppvarming. Fair play	
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse		Beherske teknikken i lengde, 60 m, ballkast, spyd og kule. Utholdenhet: Klare å løpe rundt Haneberg under 30 min. Kjenne til ulike aktiviteter til oppvarming. Fair play	
Fra bibliotekplan			
Fra IKT plan			

Antall uker	Tema:	Læringsstrategi	Lærebok. Annet lærestoff.
2	Sykkelpørve		
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Praktisere trygg bruk sykkel som fremkomstmiddel		
Læringsmål	Klare sykkelferdighets Prøven Fair play		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse		Klare sykkelferdighets Prøven Fair play	
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse		Klare sykkelferdighets Prøven Fair play	
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse		Klare sykkelferdighets Prøven Fair play	
Fra bibliotekplan			
Fra IKT plan			

Antall uker	Tema: <i>Ski-/skøytedag</i>	Læringsstrategi	Lærebok. Annet lærestoff.
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Praktisere ski-og skøytetenikk der det ligger til rette for det		
Læringsmål	Dersom forholdene ligger til rette for det arrangeres det ski/skøytedag i løpet av vinteren		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse		Dersom forholdene ligger til rette for det arrangeres det ski/skøytedag i løpet av vinteren	
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse		Dersom forholdene ligger til rette for det arrangeres det ski/skøytedag i løpet av vinteren	
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse		Dersom forholdene ligger til rette for det arrangeres det ski/skøytedag i løpet av vinteren	
Fra bibliotekplan			
Fra IKT plan			