



Lokal læreplan – Kroppsøving 7. trinn

Lærebok:

Antall uker	Tema:	Læringsstrategi	Lærebok. Annet lærestoff.
4	Friidrett/utholdenhet (ute)		Kroppsøving: Erling Vinje. Et progressivt og detaljert undervisningsopplegg for barnetrinnet. Gøy i gymsal og mer gøy i gymsal. Nors turn og gymnastikkforbund
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Bruke grunnleggende bevegelsesmønstre og teknikker i noen individuelle idretter, noen utvalgte lagidretter og i alternative bevegelses aktiviteter		
Læringsmål	Vite forskjell på intervalltrening og utholdenhetstrening. Beherske teknikkene i de ulike friidrettsøvelsene 60 m Lengde Kule Høyde Ballkast Spyd Løpe rundt Haneberg på 18 min		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	Vite forskjell på intervalltrening og utholdenhetstrening. Beherske teknikkene i de ulike friidrettsøvelsene 60 m Lengde Kule Høyde Ballkast Spyd Løpe rundt Haneberg på 18 min		

Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse	Vite forskjell på intervalltrening og utholdenhetstrening. Beherske teknikkene i de ulike friidrettsøvelsene 60 m Lengde Kule Høyde Ballkast Løpe rundt Haneberg på 25 min
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse	Vite forskjell på intervalltrening og utholdenhetstrening. Beherske teknikkene i de ulike friidrettsøvelsene 60 m Lengde Høyde Ballkast Løpe rundt Haneberg på 30 min
Fra bibliotekplan	
Fra IKT plan	Sjekke ulike øvelser på nettet

Antall uker	Tema:	Læringsstrategi	Lærebok. Annet lærestoff. Kroppsøving: Erling Vinje. Et progressivt og detaljert undervisningsopplegg for barnetrinnet. Gøy i gymsal og mer gøy i gymsal. Nors turn og gymnstaikkforbund
2	Orientering (ute)		
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Orienter seg ved kart i kjent terreng		
Læringsmål	Gateorientering Gjøre seg kjent med kart. Lære de 4 himmelretningene. Nord, sør, øst vest på kartet Kunne samarbeide med medelev Fair play		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	Gateorientering Gjøre seg kjent med kart. Lære de 4 himmelretningene. Nord, sør, øst vest på kartet Fair play		
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse	Gateorientering Gjøre seg kjent med kart. Lære de 4 himmelretningene. Nord, sør, øst vest på kartet Kunne samarbeide med medelev Fair play		
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse	Gateorientering Gjøre seg kjent med kart. Lære de 4 himmelretningene. Nord, sør, øst vest på kartet Kunne samarbeide med medelev og en voksen Fair play		
Fra bibliotekplan			
Fra IKT plan			

Antall uker	Tema:	Læringsstrategi	Lærebok. Annet lærestoff. Kroppsøving: Erling Vinje. Et progressivt og detaljert undervisningsopplegg for barnetrinnet. Gøy i gymsal og mer gøy i gymsal. Nors turn og gymnstaikkforbund
1	Friluftsliv (ute)		
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Være med i ulike friluftaktiviteter og praktisere trygg ferdsel under varierte værforhold		
Læringsmål	Sykkeltur Kjenne til når vi kan tenne et bål ute i naturen Kjenne fjellvett reglene Kjenne sjøvett reglene Kunne samarbeide med medelever Vise respekt for naturen Vite hvordan en kan varle ulykker: Hvem, Hva og Hvor		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	Sykkeltur Kjenne til når vi kan tenne et bål ute i naturen Kjenne fjellvett reglene Kjenne sjøvett reglene Kunne samarbeide med medelever Vise respekt for naturen Vite hvordan en kan varsle ulykker: Hvem, Hva og Hvor		
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse			
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse			
Fra bibliotekplan			
Fra IKT plan			

Antall uker	Tema:	Læringsstrategi	Lærebok. Annet lærestoff.
5	Spenst/utholdenhet (inne)		Kroppsøving: Erling Vinje. Et progressivt og detaljert undervisningsopplegg for barnetrinnet. Gøy i gymsal og mer gøy i gymsal. Nors turn og gymnstaikkforbund
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Forklare hvorfor fysisk aktivitet er viktig hver dag		
Læringsmål	Utvide spenst og utholdenhet Intervall trening Ulike øvelser med ”stigene” Ulike former for sirkeltrening Kunne forskjell på langkjøring og utholdenhet Spenst øvelser: hopp fra springbrett. Hoppe over en lav høyde(60cm) fra stillestående. Vite hvorfor pulsen stiger når man er i aktivitet		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	Utvide spenst og utholdenhet Intervall trening Ulike øvelser med ”stigene” Ulike former for sirkeltrening Kunne forskjell på langkjøring og utholdenhet Spenst øvelser: hopp fra springbrett. Hoppe over en lav høyde(60cm) fra stillestående. Vite hvorfor pulsen stiger når man er i aktivitet		
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse	Utvide spenst og utholdenhet Intervall trening Ulike øvelser med ”stigene” Ulike former for sirkeltrening Kunne forskjell på langkjøring og utholdenhet Spenst øvelser: hopp fra springbrett. Hoppe over en lav høyde(50cm) fra stillestående. Vite hvorfor pulsen stiger når man er i aktivitet		

Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse	Utvide spenst og utholdenhet Intervall trening Ulike øvelser med "stigene" Ulike former for sirkeltrening Kunne forskjell på langkjøring og utholdenhet Spenst øvelser: hopp fra springbrett. Hoppe over en lav høyde(40cm) fra stillestående. Vite hvorfor pulsen stiger når man er i aktivitet
Fra bibliotekplan	
Fra IKT plan	

Antall uker	Tema:	Læringsstrategi	Lærebok. Annet lærestoff.
2	Dans/sangleker		Kroppsøving: Erling Vinje. Et progressivt og detaljert undervisningsopplegg for barnetrinnet. Gøy i gymsal og mer gøy i gymsal. Nors turn og gymnstaikkforbund
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Eksperimentere med kroppslig uttrykk og danse enkle danser fra ulike kulturer		
Læringsmål	Aerobic, linedans Kjenne til danser fra egne kulturer Lage egen dans Delta i aktiviteten		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse		Aerobic, linedans Kjenne til danser fra egne kulturer Lage egen dans Delta i aktiviteten	
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse			
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse			
Fra bibliotekplan			
Fra IKT plan			

Antall uker	Tema:	Læringsstrategi	Lærebok. Annet lærestoff.
3	Leker (inne)		Kroppsøving: Erling Vinje. Et progressivt og detaljert undervisningsopplegg for barnetrinnet. Gøy i gymsal og mer gøy i gymsal. Nors turn og gymnstaikkforbund
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Utføre varierte aktiviteter og delta i lek som fremmer utholdenhet, koordinasjon og annen kroppslig utvikling		
Læringsmål	Stafetter, balleker og lignende		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse			
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse			
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse			
Fra bibliotekplan			
Fra IKT plan			

Antall uker	Tema:	Læringsstrategi	Lærebok. Annet lærestoff.
5	Volleyball (inne)		
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Bruke grunnleggende bevegelsesmønstre og teknikker i noen individuelle idretter, noen utvalgte lagidretter og i alternative bevegelses aktiviteter		
Læringsmål	Beherske de grunnleggende teknikker som baggerslag, fingerslag og serve Kunne være lagspiller Kjenne til spillets regler Fair play		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse		Beherske de grunnleggende teknikker som baggerslag, fingerslag og serve Kunne være lagspiller Kjenne til spillets regler Fair play	
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse		Beherske de grunnleggende teknikker som baggerslag fingerslag og serve Kunne være lagspiller Kjenne til spillets regler Fair play	
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse		Beherske de grunnleggende teknikker som baggerslag g serve Kunne være lagspiller Kjenne til spillets regler Fair play	
Fra bibliotekplan			
Fra IKT plan			

Antall uker	Tema:	Læringsstrategi	Lærebok. Annet lærestoff.
3	Badminton (inne)		
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Bruke grunnleggende bevegelsesmønstre og teknikker i noen individuelle idretter, noen utvalgte lagidretter og i alternative bevegelses aktiviteter		
Læringsmål	Beherske grunnslag. Eleven skal kunne serve, smache og slå back hand og forhand Kunne spille. Godta resultatet og fair play		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	Beherske grunnslag. Eleven skal kunne serve, smache og slå back hand og forhand Kunne spille. Godta resultatet og fair play		
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse	Beherske grunnslag. Eleven skal kunne serve, smache og og forhand Kunne spille. Godta resultatet og fair play		
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse	Beherske grunnslag. Eleven skal kunne serve, smache og Kunne spille. Godta resultatet og fair play		
Fra bibliotekplan			
Fra IKT plan			

Antall uker	Tema:	Læringsstrategi	Lærebok. Annet lærestoff.
2	Dans/sangleker		
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Eksperimentere med kroppslig uttrykk og danse enkle danser fra ulike kulturer		
Læringsmål	Linedans, aerobic Kjenne til danser fra andre kulturer Lage egne danser		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	Linedans, aerobic Kjenne til danser fra andre kulturer Lage egne danser		
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse			
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse			
Fra bibliotekplan			
Fra IKT plan			

Antall uker	Tema:	Læringsstrategi	Lærebok. Annet lærestoff.
5	Ballspill (inne)		
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Bruke grunnleggende bevegelsesmønster og teknikker i noen individuelle idretter, noen utvalgte lagidretter og i alternative bevegelsesaktiviteter		
Læringsmål	Håndball, Beherske teknikker i håndball Kjenne til reglene for spillet. Kunne ta imot kaste ball Kunne føre ballen med beina Kunne stusse ballen Være lagspiller Respekttere dommerens avgjørelser Fair play Volleyball Beherske de grunnleggende teknikker som backhand, fingerslag og serve Kunne være lagspiller Kjenne til spillets regler Fair play Fotball. Beherske grunnleggende ferdigheter. Kunne skyte mot mål Sende pasninger Motta og dempe en ball Rett tilslag på ballen Føre ballen over en distanse Nikke ballen med hodet Kunne styre i hvilken retning ballen går når du nikker Være en god lagspiller Kjenne til spillets regler, respektere resultatet Fair play Kunne spillets gang. Godta resultatet og fair play		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	Håndball, Beherske teknikker i håndball. Kjenne til reglene for spillet. Kunne ta imot kaste en ball Kunne skjerme ballen Kunne stusse ballen		

	Være lagspiller Respekttere dommerens avgjørelser Fair play Volleyball Beherske de grunnleggende teknikker som backhand, fingerslag og serve Kunne være lagspiller Kjenne til spillets regler Fair play Fotball. Beherske grunnleggende ferdigheter. Kunne skyte mot mål Sende pasninger Motta og dempe en ball Rett tilslag på ballen Føre ballen over en distanse Nikke ballen med hodet Kunne styre i hvilken retning ballen går når du nikker Være en god lagspiller Kjenne til spillets regler, respekttere resultatet Fair play Kunne spillets gang. Godta resultatet og fair play
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse	Håndball, Beherske teknikker i håndball. Kjenne til reglene for spillet. Kunne ta imot kaste en ball Kunne stusse ballen Være lagspiller Respekttere dommerens avgjørelser Fair play Volleyball Beherske de grunnleggende teknikker som fingerslag og serve Kunne være lagspiller Kjenne til spillets regler Fair play Fotball. Beherske grunnleggende ferdigheter. Kunne skyte mot mål Sende pasninger Motta og dempe en ball Føre ballen over en distanse Nikke ballen med hodet

	Kunne styre i hvilken retning ballen går når du nikker Være en god lagspiller Kjenne til spillets regler, respektere resultatet Fair play Kunne spillets gang. Godta resultatet og fair play
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse	Håndball, Beherske teknikker i håndball. Kjenne til reglene for spillet. Kunne ta imot kaste en ball Være lagspiller Respektere dommerens avgjørelser Fair play Volleyball Beherske de grunnleggende teknikker som serve Kunne være lagspiller Kjenne til spillets regler Fair play Fotball. Beherske grunnleggende ferdigheter. Kunne skyte mot mål Sende pasninger Motta og dempe en ball Føre ballen over en distanse Være en god lagspiller Kjenne til spillets regler, respektere resultatet Fair play Kunne spillets gang. Godta resultatet og fair play
Fra bibliotekplan	
Fra IKT plan	

Antall uker	Tema:	Læringsstrategi	Lærebok. Annet lærestoff.
2	Ta idrettsmerke (ute)		
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Bruke grunnleggende bevegelsesmønstre og teknikker i noen individuelle idretter, noen utvalgte lagidretter og i alternative bevegelses aktiviteter		
Læringsmål	Klare kravene til idrettsmerke i gull Kravene ligger i kroppsøvingsmappa på G		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse		Klare kravene til idrettsmerke i gull	
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse		Klare kravene til idrettsmerke i sølv	
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse		Klare kravene til idrettsmerke i bronse	
Fra bibliotekplan			
Fra IKT plan			

Antall uker	Tema:	Læringsstrategi	Lærebok. Annet lærestoff.
2	Friidrett/utholdenhet (ute)		
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Forklare hvorfor fysisk aktivitet er viktig hver dag		
Læringsmål	Kjenne til hvordan kroppen reagerer når du er i fysisk aktivitet. Pust og hjerteslag(puls) Langkjøring rundt Haneberg og Lindland Ulike øvelser med "stigene" Intervall øvelser 60 m Spyd Kule Lengde Ballkast høyde		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	Kjenne til hvordan kroppen reagerer når du er i fysisk aktivitet. Pust og hjerteslag(puls) Langkjøring rundt Haneberg og Lindland Ulike øvelser med "stigene" Intervall øvelser 60 m 10 sek Spyd Kule Lengde Ballkast høyde		
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse	Kjenne til hvordan kroppen reagerer når du er i fysisk aktivitet. Pust og hjerteslag(puls) Langkjøring rundt Haneberg og Lindland Ulike øvelser med "stigene" Intervall øvelser		

	60 m 10,3 sek Spyd Kule Lengde Ballkast høyde
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse	Kjenne til hvordan kroppen reagerer når du er i fysisk aktivitet. Pust og hjertereslag(puls) Langkjøring rundt Haneberg Ulike øvelser med "stigene" Intervall øvelser 60 m 11 sek Spyd Kule Lengde Ballkast høyde
Fra bibliotekplan	
Fra IKT plan	

Antall uker	Tema:	Læringsstrategi	Lærebok. Annet lærestoff.
2	<i>Orientering (ute)</i>		
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Orienter seg ved hjelp av kart i terreng		
Læringsmål	Kunne løpe etter orienteringskart på Bøstølen/Gaudland Kunne lese og forstå et orienteringskart Kunne løpe og orientere seg ved hjelp av et orienteringskart		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse		Kunne løpe etter orienteringskart på Bøstølen/Gaudland Kunne lese og forstå et orienteringskart Kunne løpe og orientere seg ved hjelp av et orienteringskart	
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse		Kunne løpe etter orienteringskart på Bøstølen/Gaudland Kunne lese og forstå et orienteringskart Kunne løpe og orientere seg ved hjelp av et orienteringskart ved at en voksen går igjennom kartet på forhånd	
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse		Kunne løpe etter orienteringskart på Bøstølen/Gaudland Kunne lese og forstå et orienteringskart Kunne løpe og orientere seg ved hjelp av et orienteringskart ved hjelp av en voksen	
Fra bibliotekplan			
Fra IKT plan			

Antall uker	Tema:	Læringsstrategi	Lærebok. Annet lærestoff.
2	Sykkelferdighet (ute)		
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Praktisere trygg bruk av sykkel som fremkomstmiddel		
Læringsmål	Ta ferdighetsmerke Sykle en tur rundt i bygda der de viser at de kan overholde trafikk reglene og bruke hjelm Kunne trafikkskiltene Kjenne til de trafikkreglene som gjelder for syklist og gående		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	Ta ferdighetsmerke Sykle en tur rundt i bygda der de viser at de kan overholde trafikk reglene og bruke hjelm Kunne trafikkskiltene Kjenne til de trafikkreglene som gjelder for syklist og gående		
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse			
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse			
Fra bibliotekplan			
Fra IKT plan			

Antall uker	Tema: <i>Ski-/skøytedag</i>	Læringsstrategi	Lærebok. Annet lærestoff.
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Praktisere ski- og skøyteteknikk der det ligger til rette for det		
Læringsmål	Det blir avholdt en ski og skøytedag hvis forholdene legges til rette for det		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	Det blir avholdt en ski og skøytedag hvis forholdene legges til rette for det		
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse			
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse			
Fra bibliotekplan			
Fra IKT plan			