

Årsplan i kroppsøving for 5. - 7. trinn

Faglærer: Hilde Sinnes

- **leike og vere med** i aktivitetar i varierte miljø der sansar, motorikk og koordinasjon blir utfordra
- **samhandle** med andre i ulike aktivitetar

Uke	Tema	Kompetansemål	Læringsmål	Aktivitet, metoder og læringsressurser
33-36	BALLSPEL OG LEIKER	<ul style="list-style-type: none">- •avlevere, ta i mot og leike med ulike balltyper og vere med i enkle ballspel- •forklare kva personleg hygiene har å seie for eiga og andres helse og trivsel	<ul style="list-style-type: none">- Lek, spill og aktivitet i fokus.- Fokus på å følge reglene i spillet og å sentre til de andre på laget.	<ul style="list-style-type: none">- Undervisningsopplegg handball.no
37-39	LEIK OG SPEL MED BALL "Kast ballen"	<ul style="list-style-type: none">- leike og vere med i aktivitetar i varierte miljø der sansar, motorikk og koordinasjon blir utfordra	<ul style="list-style-type: none">- Jeg kan følge reglene i spillet- Jeg kan glede meg hvis jeg selv vinner og jeg kan glede meg over at andre vinner.	<ul style="list-style-type: none">- Undervisningsopplegg handball.no

40	HØSTFERIE			
42	Skuletur til Duge	<ul style="list-style-type: none">- bruke klede, utstyr og enkle bruksreiskapar for å opphalde seg i naturen på ein trygg og funksjonell måte- samtale om reglar som gjeld for opphald i naturen, og kunne praktisere sporlaus ferdsel	<ul style="list-style-type: none">- Fokus på å snakke fint til hverandre og samarbeide om oppgaver- Fellestur med overnatting til _____ torsdag til fredag	

43-44	RØRIS SANGLEIKER STYRKETRENING	<ul style="list-style-type: none"> - vere med i songleikar og enkle dansar frå ulike kulturar - leike og vere med i aktivitetar i varierte miljø der sansar, motorikk og koordinasjon blir utfordra - bruke småreiskapar og apparat frå tradisjonelle og alternative rørsleaktivitetar 	<ul style="list-style-type: none"> - jeg kan hoppe over benker - jeg er aktiv i hinderløype og hjelper til med å hente ut redskaper/apparater og rydde dem inn igjen. - jeg kan hoppe tau - jeg kan bruke rokkering - jeg er aktiv i Tarzan-tikken 	<ul style="list-style-type: none"> - lære en enkel dans - bruke Røris - danse Troika (You Tube) - lære All american promenade (se YouTube) - leke Per Sjuspring (se You Tube) - enkel styrketrening i sirkel. 6-8 stasjoner med musikk. - hinderløype og Tarzantikken
-------	--------------------------------------	---	---	--

45-47	SANSEMOTORIKK KOORDINASJON	- samhandle med andre i ulike aktiviteter		<ul style="list-style-type: none"> - Hoppe tau - Bruke rockering - Balanse
48-52	TURN	<ul style="list-style-type: none"> - leike og vere med i aktiviteter i varierte miljø der sansar, motorikk og koordinasjon blir utfordra - samhandle med andre i ulike aktiviteter - bruke småreiskapar og apparat frå tradisjonelle og alternative rørsleaktivitetar 	<ul style="list-style-type: none"> - Jeg kan ta forlengs rulle - Jeg kan ta baklengs rulle - Jeg kan stå på hodet mot en vegg - Jeg kan hoppe over bukken - Jeg kan satse på satsebrett/springbrett, snu i lufta og lande på tjukkassen 	<ul style="list-style-type: none"> - Lære ved gjentakelse - Lære ved bevegelse - Lærer modellerer
JULEFERIE				
1-8	-LEIK OG SPEL MED BALL -STAFETTAR MED BALL - STYRKETRENING	<ul style="list-style-type: none"> - samhandle med andre i ulike aktiviteter - bruke småreiskapar og apparat frå tradisjonelle og alternative rørsleaktivitetar - avlevere, ta i mot og leike med ulike balltypar og vere med i enkle ballspel 	<ul style="list-style-type: none"> - jeg kan reglene i fotball/hjørnefotball - jeg kan gjøre de andre på laget gode - jeg sentrer til de andre - jeg kan føre en ball i rundløype med innebandykølle - Jeg kan spille innebandy - jeg ønsker å være en god vinner/taper - jeg utfordrer kroppen min til å tåle «litt mer» i hinderløype/styrketrening 	<ul style="list-style-type: none"> - Hjørnefotball - Innebandy - Hinderløype - Styrketrening/sirkeltrening

1-8	SKI OG SKØYTER	<ul style="list-style-type: none"> - bruke ski og skøyter der det ligger til rette for det - leike og vere med i aktiviteter i varierte miljø der sansar, motorikk og koordinasjon blir utfordra - Ha snøballkrig når læreren ikkje ser. 	<ul style="list-style-type: none"> - jeg kan gå på ski i og utenfor oppkjørte løyper - jeg kan gå på ski uten staver jeg klarer å holde balansen på skøyter 	<ul style="list-style-type: none"> - Gå på ski - Gå på skøyter (Hugs at me kun kan gå på skøyter om det er føre til det)
9	VINTERFERIE			
Uke	Tema	Kompetansemål	Læringsmål	Metoder og læringsressurser
10-12	BALLAKTIVITET INNELEIK	<ul style="list-style-type: none"> - avlevere, ta i mot og leike med ulike balltyper og vere med i enkle ballspel 	<ul style="list-style-type: none"> - Jeg kan enkle regler i basketball, håndball og fotball - Jeg kan slå en badminton fjær til medelev - Jeg kan føre en innebandyball og sentre den til en medelev. 	<ul style="list-style-type: none"> - Kanonball - Basketball - Håndball - Fotball - Badminton - Innebandy
13	PÅSKEFERIE			
14-15	DANS	<ul style="list-style-type: none"> - vere med i songleikar og enkle dansar frå ulike kulturar 		<ul style="list-style-type: none"> - Fri dans til musikk - Røris

Uke	Tema	Kompetansemål	Læringsmål	Metoder og læringsressurser
16-18	BALLIDRETT	avlevere, ta i mot og leike med ulike balltypar og vere med i enkle ballspel		Innebandy Handball
19-20	LEIK	<ul style="list-style-type: none"> - samhandle med andre i ulike aktivitetar. - leike og vere med i aktivitetar i varierte miljø der sansar, motorikk og koordinasjon blir utfordra 		Ulike uteleker. Leke Jegeren. Aktivitetshefte i kroppsøving 1-4, av Geir Øvrevik.
21-22	SYKKELTUR	<ul style="list-style-type: none"> - Bruke klede, utstyrt og enkle bruksreiskapar for å opphalde seg i naturen på ein trygg og funksjonell måte. 		Trygg Trafikk`s sykkeltest Dra på tur
23-25	FRIIDRETT	<ul style="list-style-type: none"> - Utføre grunnleggjande rørsler som å krype, springe, gå, hinke, satse, lande, vende og rulle i fri utfolding og organiserte aktivitetar 	<ul style="list-style-type: none"> - Jeg kan satse på riktig bein - Jeg kan ulike kasteteknikker 	Løpe 60 meter Kaste ball Lengde hopp Høydehopp