OPPVEKST

MOTTAKSSKOLEN

GYMNASTIKK

KRISTIANSAND KOMMUNE

Halvårsplan – høsten 2023

Fag: Kroppsøving - u-trinn

Hovedmål
Idrettsaktivitet - Hovedområdet idrettsaktivitet omfatter et bredt utvalg av idretter, dans og alternative bevegelsesaktiviteter. Det skal legges vekt på bevegelseslek, og på skapende og utøvende aktivitet tilpassa forutsetningene hos elevene. Utvalget vil variere med lokale forhold og individuelle interesser. Deltaking i og framføring av danser, både egenproduserte danser og danser fra ulike kulturer, mellom anna fra ungdomskulturene, er en del av det. Organisert aktivitet, fri aktivitet og eksperimentering står sentralt som aktivitetsområde. Dessuten er fair play og felles regler en viktig del av faget. Uttrykket fair play omfattar det å vise respekt for hverandre i ulike aktiviteter. Samhandling og det å gjøre hverandre gode er sentrale element i uttrykket. Mål for opplæringen er at eleven skal kunne - utføre varierte aktiviteter og delta i lek som fremmer uthold, koordinasjon og annen kroppslig utvikling - utføre grunnleggende teknikker i svømming på magen, på ryggen og under vann - følge enkle regler og prinsipp for samhandling og samspill og respektere resultatet - bruke grunnleggende bevegelsesmønster og teknikker i noen individuelle idretter, noen utvalgte lagidretter og i alternative bevegelsesaktiviteter - praktisere ski- og skøyteteknikker der det ligger til rette for det - eksperimentere med kroppslige uttrykk og danse enkle danser fra ulike kulturer

- praktisere trygg bruk av sykkel som framkomstmiddel
- forklare hvorfor fysisk aktivitet er viktig hver dag

Friluftsliv
- Hovedområdet friluftsliv omfatter kompetanse som trengs for å kunne ferdes i og verdsette opphold i naturen. Det skal legges vekt på lokale friluftstradisjoner, bruk av nærmiljøet og hvordan en kan orientere seg og oppholde seg i naturen til ulike årstider.

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne
- orientere seg ved hjelp av kart i kjent terreng
- fortelle om lokale friluftslivstradisjoner
- utføre enkel førstehjelp

ELEVENE TAS I TILLEGG TIL GYMUNDERVISNING UT I SVØMMEGRUPPER FOR SVØMMEOPPLÆRING

Uke	Tema	Ferdigheter/ vurdering	Aktivitet	Mål
33 - 34	**LEK**	Utforske egen kroppslig bevegelse i lek og andre aktiviteter, alene og sammen med andre	• Kortstokkleken • «stolleken» med rockeringer • Stein, saks papir (rockeringer) • Dansesisten	Innsats og samarbeid
35	**Bevegelseslek**	Forstå og praktisere enkle regler for samspill i ulike bevegelsesaktiviteter	• Stiv heks	Innsats og samarbeid
36 - 37	**Hinderløype**	Utforske og gjennomføre grunnleggende bevegelser som å krype, gå, løpe, hinke, satse, lande, vende og rulle i ulike miljøer utfra egne forutsetninger	• Hinderløype med ulike utfordringer • Krype over pute • Løpe i rokkering • Kaste erteposer i rokkering/rokke i rokkering • Løpe sikksakk • Stupe kråke • Hinke hoppe på trampoline • Balansere på benk • Stusse basketball • Hoppe i hoppetau • Hinderløype	Innsats, teknikk, samarbeid, dugelighet.
38	**Turn**	Utforske og gjennomføre grunnleggende bevegelser som å krype, gå, løpe, hinke, satse, lande, vende og rulle i ulike miljøer utfra egne forutsetninger	•	

	Turn ⅓ styrke ⅓ ballspill ⅓ svømming **Styrke** -utholdenhet -styrke **Innebandy/ kondisjon** -samarbeid -koordinasjon -utholdenhet **Basketball** **Håndball**	Innsats, teknikk, samarbeid og dugelighet.	**Oppvarming**: - Diverse øvelser og leker (stiv heks, nappe hale, dansesisten, stafetter o.l.) **Styrke (uke 1 – 2)**: - diverse pilatesøvelser med matte **Teknikkøvelser** ballspill: - **Fotball (uke 33-34)**: Ulike pasningøvelser, skudd, finter, poengfotball (flaske i midten), hjørnefotball, målene som rømmer, bommer/skårer står - **Basketball (uke 35-36)**: Teknikkøvelser: Sju-mål, skudd-drill, dribling og pivotering, pasning i ring - **Innebandy (uke 37-38)**: Øve på å føre ballen, frys når musikken stanser. To og to om en ball. Føre ball på linje. Ball-sisten, magic box, hauk og due - **Håndball (uke 39):** løpende villsvin, ball-sisten, veggspill, ringspill, pasningsstafett, treff halen, kjegle-tyv, mini håndball Vi avslutter timene med kamp/lagspill/turneringer. Stretching helt til slutt dersom det blir tid nok til det.	Jeg kan utføre aktiviteter som styrker viktige muskler i kroppen. Følge enkle regler og prinsipp for samhandling og samspill og respektere resultatet. Bruke grunnleggende bevegelsesmønster og teknikker i noen individuelle idretter, noen utvalgte lagidretter og i alternative bevegelsesaktiviteter.

40	**HØSTFERIE**			
Uke	**Tema**	**Ferdigheter, vurdering**	**Aktivitet / arbeidsmåter**	**Mål**
41 - 51	**Ballspill**	Innsats, samarbeid.	-samling (roper ut tall, samles i gruppe) -i ring (kaste ball, si navnet) -panna i gulvet -fullt hus (rokkering) -døde løver -speilbilde -ballmassasje	Samhandling i ulike aktiviteter kan være med på å bygge opp under gode relasjoner i klassen. Kroppsøvingsfaget innbyr til nærhet, samarbeid og problemløsing.
	Samhandling og kanonball	Innsats	- Sirkeltrening - pilates - tarzantikken	Utføre varierte aktiviteter og delta i lek som fremmer utholdenhet, koordinasjon og annen kroppslig utvikling.
	Fotball inne/ute	Innsats, teknikk, samarbeid og dugelighet.	-Pasninger -Hjørnefotball -Føringer -Spill -stafetter -skudd	Følge enkle regler og prinsipp for samhandling og samspill og respektere resultatet.
52	**JULEFERIE**			

Besøksadresse:

Mottaksskolen
Postboks 417 Lund
4604 Kristiansand

Mottaksskolen
Kongsgård Alle 20
4631 Kristiansand

post.mottaksskolen@kristiansand.kommune.no

http://www.kristiansand.kommune.no/