



Årsplan Kroppsøving 2018 – 2019

Årstrinn: 5. årstrinn

Lærer(e): Petter Torgersen og Måns Bodemar

Akersveien 4, 0177 OSLO
Tlf: 23 29 25 00

Kompetansemål	Tidspunkt	Tema/Innhold	Lærestoff	Arbeidsmåter	Vurdering
Mål for opplæringen er at eleven skal kunne:					
Idrettsaktiviteter					
Utføre varierte aktiviteter og delta i lek som fremmer utholdenhet, koordinasjon og annen kroppslig utvikling.	Gjennom hele året.	Lek og aktiviteter med ball, småredskaper og apparater. Aktivitetene skal stimulere motorikk, utholdenhet, kroppsbeherskelse og styrke.	Lærerens faglige kompetanse, eleven og kroppen (gjelder alle kompetansemål)	Bevege seg og leke i variert miljø ute og inne.	Underveisvurdering av lærer. Egen og gruppevurdering
Følge enkle regler og prinsipper for samhandling og samspill og respektere resultatene.		Gjennom hele året: Lære om normer og regler som elevene vil møte i lek og idrett (fair play), og bruke de i praksis.		Lærerinstruksjon. Samtale med lærer og i gruppe. Utprøving i praksis.	Underveisvurdering av lærer. Egen og gruppevurdering

<p>Bruke grunnleggende bevegelsesmønster og teknikker i noen individuelle idretter, noen utvalgte lagidretter og i alternative bevegelsesaktiviteter.</p>		<p>Lære enkel teknikk og taktikk i både individuelle og lagidretter. Samt i lek og småspill. Hovedvekt på idretter som friidrett, turn, basket, fotball, innebandy og minivolleyball.</p>		<p>Lærerinstruksjon. Lek og spill som påvirker generell ferdighet. Øvelser som påvirker idretten direkte.</p>	<p>Undervisvurdering av lærer. Egen og gruppevurdering</p>
<p>Praktisere ski og skøyter der det ligger til rette for det.</p>	<p>Vinter.</p>	<p>Lære og videreutvikle ski og skøyteferdigheter.</p>		<p>Lærerinstruksjon. Lek og organisert aktivitet i skolens nærmiljø.</p>	<p>Undervisvurdering av lærer. Egen og gruppevurdering.</p>
<p>Eksperimentere med kroppslig uttrykk og danse enkle danser fra ulike kulturer.</p>	<p>Høst/ vinter.</p>	<p>Lek og aktiviteter med musikk som utgangspunkt. Enkle gruppedanser fra andre kulturer. Fridans. Danseprosjekt med eksterne instruktører.</p>		<p>Lærerinstruksjon. Bruke musikk som utgangspunkt i lek og bevegelse.</p>	<p>Undervisvurdering av lærer. Egen og gruppevurdering.</p>
<p>Praktisere trygg bruk av sykkel som framkomstmiddel.</p>	<p>Vår.</p>	<p>Sykle på skolens sykler i nærmiljøet. Teoretisk gjennomgang av sykkelprøven. Samarbeid med hjemmet/ øve hjemme.</p>		<p>Lærerinstruksjon. Elevutprøving.</p>	<p>Undervisvurdering av lærer. Egenvurdering.</p>
<p>Forklare hvorfor fysisk aktivitet er viktig hver dag.</p>		<p>Samtale rundt temaet fysisk aktivitet og helse.</p>		<p>Lærerinstruksjon. Samtale i gruppe.</p>	<p>Undervisvurdering av lærer. Egenvurdering.</p>

Friluftsliv					
Orienter seg ved bruk av kart i kjent terreng.	Vår	Ulike orienteringsleker i nærmiljøet.		Lærerinstruksjon og gruppearbeid.	Underveisvurdering av lærer.
Fortelle om lokale friluftstradisjoner.		Fortelle om friluftstradisjoner og finne friluftsmuligheter der elevene er bosatt.		Lærer og elevinstruksjon	Egen- og gruppevurdering Underveisvurdering av lærer.
Være med i ulike friluftaktiviteter og praktisere trygg ferdsel under varierte værtyper.	Gjennom hele året.	Lære om trygg ferdsel i naturen. Bevisstgjøre elevene når de er på turer i skoletiden.		Lærerinstruksjon.	Egen og gruppevurdering
Praktisere noen aktiviteter med røtter i samisk kultur.		På friluftslivtur: Være med å lage bål, lage mat på bål. Lære enkle regler for bruk av kniv.		Lærerinstruksjon. Gruppearbeid.	Underveisvurdering av lærer. Egen og gruppevurdering.
Utføre enkel førstehjelp		Lære om enkel førstehjelp de kan få brukt for i dagliglivet.		Lærerinstruksjon. Gruppearbeid.	Underveisvurdering av lærer. Gruppearbeid.