



# Årsplan      Kroppsøving      2018– 2017

Årstrinn:                      7. årstrinn

Lærer(e):                      Gro Stefferud og Marius Wathne

Akersveien 4, 0177 OSLO  
Tlf:                      23 29 25 00

Kompetansemål	Tidspunkt	Tema/Innhold	Lærestoff	Arbeidsmåter	Vurdering
<b>Mål for opplæringen er at eleven skal kunne:</b>					
<b>Idrettsaktiviteter</b>					
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)	Lek og aktivitet i variert miljø ute og inne.  <i>(Regning i alle fag kommer naturlig inn i mange av aktivitetene, som f.eks i friidrett og ballspill. Måle lengde, høyde, ta tid og telle poeng.)</i>	Underveisvurdering av lærer. Egen og gruppevurdering
Utføre grunnleggende teknikker i svømming på magen, på ryggen og under vann.		Videreutvikle svømmeferdighetene på klasseset til Mariaholm.		Lærerinstruksjon og egentrening.	Underveisvurdering av lærer. Egenvurdering.

<p>Følge enkle regler og prinsipper for samhandling og samspill og respektere resultatene.</p> <p>Bruke grunnleggende bevegelsesmønstre og teknikker i noen individuelle idretter, noen utvalgte lagidretter og i alternative bevegelsesaktiviteter.</p>		<p>Svømming på Vestkantbadet til våren.</p> <p>Gjennom hele året: Lære om normer og regler som elevene vil møte i lek og idrett (fair play), og bruke de i praksis.</p> <p>Lære enkel teknikk og taktikk i både individuelle og lagidretter. Samt i lek og småspill. Hovedvekt på idretter som friidrett, turn, håndball, volley 2000 og basket.</p>		<p>Lærerinstruksjon. Samtale med lærer og i gruppe. Egen og gruppeutprøving.</p> <p>Lærerinstruksjon og elevutprøving i lek og spill som påvirker generell ferdighet. Øvelser som påvirker idretten direkte.</p>	<p>Undervisvurdering av lærer. Egen og gruppevurdering</p> <p>Undervisvurdering av lærer. Egen og gruppevurdering</p>
<p>Praktisere ski og skøyter der det ligger til rette for det.</p>	<p>Vinterhalvåret</p>	<p>Lære og videreutvikle ski og skøyteferdigheter.</p>		<p>Lærerinstruksjon og elevutprøving. 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>Lære enkle danser fra andre kulturer. Fridans og kreativ dans.</p>		<p>Lærer og elevinstruksjon</p>	<p>Undervisvurdering av lærer. Egen og gruppevurdering.</p>
<p>Forklare hvorfor fysisk aktivitet</p>		<p>Samtale rundt temaet</p>		<p>Samtale i gruppe.</p>	<p>Undervisvurdering av</p>

er viktig hver dag.		fysisk aktivitet og helse.			lærer. Egenvurdering.
<b>Friluftsliv</b>					
Orienterer seg ved hjelp av kart i kjent terreng.		Gateorientering i nærmiljø.		Lærerinstruksjon. Gruppearbeid.	Undervisvurdering av lærer. Egen og gruppevurdering.
Være med i ulike friluftaktiviteter og praktisere trygg ferdsel under varierte værtyper.		Lære om trygg ferdsel i naturen. Bevisstgjøre elevene når de er på turer i skoletiden.		Lærerinstruksjon. Gruppearbeid.	Undervisvurdering av lærer. Gruppearbeid.
Planlegge og gjennomføre overnattingstur.		Planlegge og gjennomføre tur til Mariaholm		Lærerinstruksjon. Gruppearbeid.	Undervisvurdering. Egen og gruppevurdering.
Utføre enkel førstehjelp.		Lære om enkel førstehjelp de kan få brukt for i dagliglivet.			Undervisvurdering av lærer. Gruppevurdering.