



Årsplan

Årstrinn:

Lærer(e):

Kroppsøving

6. årstrinn

Gro Stefferud og Kjetil Kolvik

2016 – 2017

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)	Lek og aktivitet i variert miljø ute og inne. <i>(Regning kommer naturlig inn i mange av aktivitetene, som f.eks i friidrett, orientering og ballspill. Måle lengde, høyde, ta tid og telle poeng, lengdeomgjøring og lengdeenheter, forholdsregning-målestokk.)</i>	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.			Underveisvurdering av lærer. Egen- og gruppevurdering
Bruke grunnleggende bevegelsesmønstre og teknikker i noen individuelle idretter, noen utvalgte		Lære enkel teknikk og taktikk i både individuelle og lagidretter. Samt i lek og		Lærerinstruksjon. Samtale med lærer og i	Underveisvurdering av lærer.

lagidretter og i alternative bevegelsesaktiviteter.		småspill. Hovedvekt på idretter som friidrett, fotball og basket og innebandy.		gruppe. Prøve ut i praksis.	Egen- og gruppevurdering
Praktisere ski og skøyter der det ligger til rette for det.	Vinterhalvåret	Lære og videreutvikle ski og skøyteferdigheter.		Lærerinstruksjon og elevutprøving i lek og spill som påvirker generell ferdighet. Øvelser som påvirker idretten direkte.	Undervisvurdering av lærer. Egen- og gruppevurdering
Eksperimentere med kroppslig uttrykk og danse enkle danser fra ulike kulturer.		Lek og aktiviteter med musikk som utgangspunkt. Enkle danser fra ulike kulturer. Kreativ dans.		Lærerinstruksjon og elevutprøving. Lek og organisert aktivitet i skolens nærmiljø.	Undervisvurdering av lærer. Egen- og gruppevurdering.
Forklare hvorfor fysisk aktivitet er viktig hver dag.		Samtale rundt temaet fysisk aktivitet, kropp og helse.			
Praktisere trygg bruk av sykkel som framkomstmiddel.	Vår	Sykle på skolens sykler i nærmiljøet. Samarbeid med hjemmet/ øve hjemme.		Lærer- og elevinstruksjon Elevutprøving. Samtale i gruppe.	Undervisvurdering av lærer. Egenvurdering.
Friluftsliv					
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. Elevarbeid	Undervisvurdering av lærer. Egenvurdering

Utføre enkel førstehjelp.	Lære om enkel førstehjelp de kan få brukt for i dagliglivet.		Lærerinstruksjon. Gruppearbeid.	Underveisvurdering av lærer. Gruppevurdering.
Orienter seg ved bruk av kart i kjent terreng.	Orienteringsleker i nærmiljøet.		Lærerinstruksjon og gruppearbeid.	Underveisvurdering av lærer. Egen og gruppevurdering