

Årsplan Kroppsøving, Mellomtrinnet (5.-7. trinn)

Kompetansemål	Læringsmål	Aktivitet/metode	Vurdering
<ul style="list-style-type: none"> utføre varierte aktivitetar og delta i lek som fremjar uthald, koordinasjon og anna kroppsleg utvikling 	Forlengs- og baklengsrulle Håndstående Hodestående Slå hjul Evt andre turn elementer Samarbeid-Assistanse Høyde Lengde Kast Sprint/hurtighet (60m, 100m) Stafett/veksling Sprintveksling	Basistrening/Styrketrening Koordinasjon Bevegelighet Spenst Skadeforebyggende trening Skogsløype Sykkelløype/sykkeltur div lek, TL-aktiviteter Turn - akrobatikk Pyramidebygging Friidrett Idrettsdag på Sofiemyrstadion Høstaktivitetsdag Vinteraktivitetsdag	Kunnskap om basistrening Teknikk (riktig utførte bevegelser) Assistanse- samarbeid Innsats, utvikling og fremgang Idrettsmerkekrav
<ul style="list-style-type: none"> utføre grunnleggjande teknikkar i svømming på magen, på ryggen, på sida, under vatn, og kunne berge seg sjølv i vatn 	Grunnleggjande ferdigheter: Flyte, gli, dykke, fremdrift Svømmeartar: rygg og mage(crawl) beinspark/armbruk/pusteteknikk HLR, forlengende-arm	Svømming 5. trinn 6. og 7. trinn	Teknikk i bestemt svømmeart (crawl/rygg) Evnen til å flyte, gli, effektiv fremdrift og dykke. Holdninger til andre elever Innsats
<ul style="list-style-type: none"> følgje enkle reglar og prinsipp for samhandling og samspel og respektere resultata 	Følge – og lage reglar i div. leker Samarbeid med andre elever Fair play	Leik Div. typer lek Spontan lek med og uten utstyr – ute og inne Div. ballspill	Fair play, Samarbeid, kunnskap om reglar, holdning til medelever, innsats.

		<i>Undervisning/presentere leker/aktivitet for hverandre (7. trinn – enkelt time KRØ)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • bruke grunnleggjande rørslemønster og teknikkar i nokre individuelle idrettar, nokre utvalde lagidrettar og i alternative rørsleaktivitetar 	<p>Ballkontroll (føring, dribling) Pasning/mottak/Skudd Spilletts gang/posisjoner på banen Regler i ulike typer spill, spillforståelse</p> <p>Høyde, Lengde, Kast Sprint/hurtighet (60m, 100m) Stafett/veksling, Kartlære, trafikkregler, elementer i turn, balanse, rytme</p>	<p><u>Ballspill</u> Småspill/elementer fra div. ballspill: Innebandy Fotball Håndball Basketball Volleyball Div. ballspill</p> <p>Sykling, Friidrett, Turn, Orientering</p>	<p>Ballkontroll, spillforståelse, fair play, Samarbeid, kunnskap om regler, Utvikling, innsats.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • praktisere ski- og skøyteteknikkar der det ligg til rette for det 	<p>Ulike teknikker på skøyter: Gå forlengs/baklengs Stoppe Vende</p> <p>Ski: Klassisk stil Fristil (skøyting)</p>	<p><u>Skøyter:</u> Balanseøvelser/tyngdeoverf øringsøvelser Ulike aktiviteter/lek</p> <p><u>Langrenn</u> Skileik; balanse på ski, div. lek med og uten staver</p>	<p>Teknikk Innsats/utvikling Balanse Holdninger til medelever Riktig utstyr/påkledning</p>
<ul style="list-style-type: none"> • eksperimentere med kroppslege uttrykk og danse enkle dansar frå ulike kulturar 	<p>Linedance, vals, swing, polonese, ringdans, div. dans.</p> <p>Lage egen dans/trinn til musikk Fremføre egen laget dans</p>	<p><u>Dans:</u> Danser til ulike typer musikk, rytme Lage egen koreografi til musikk i samarbeid med medelever</p>	<p>Rytme og bevegelse; Takt med musikken Kreativitet Innsats Holdninger til medelever, samarbeid</p>
<ul style="list-style-type: none"> • forklare kvifor fysisk aktivitet er 		Dialog ved start/slutt av	Muntlig / skriftlig

viktig kvar dag		undervisningstime. (fortelle til sidemann, smågrupper) Skrive oppgave	
<ul style="list-style-type: none"> Orienter seg ved hjelp av kart i kjent terreng 	<p>Kartlære: farger, symboler, retning og målestokk</p> <p>Orienter kartet etter terrenget. Bruke holdepunkter og ledelinjer.</p>	<p>Orientering:</p> <p>Kartsymbol-aktiviteter</p> <p>Løpe orienteringsløype</p> <p>Stjerneorientering i skogen/i skolegården</p> <p>5. og 6. trinn: løpe to og to</p> <p>7. trinn – prøve å løpe alene</p>	<p>Evne til å orientere kart</p> <p>Kunne stadfeste hvor man er/ har vært.</p> <p>Innsats</p> <p>Antall funnet poster</p> <p>Besvare oppgaver skriftlig</p>
<ul style="list-style-type: none"> fortelje om lokale friluftslivstradisjonar 			Muntlig
<ul style="list-style-type: none"> vere med i ulike friluftslivsaktivitetar og praktisere trygg ferdsel under varierte vêrtilhøve 		<p>Høst-vinter aktivitetsdag</p> <p>Allemannsretten</p> <p>Riktig bekledning og utstyr</p>	Muntlig
<ul style="list-style-type: none"> planleggje og gjennomføre overnattingstur 		<p>6. trinn- leirskole</p> <p>7. trinn- overnatting ute?</p>	Skriftlig rapport etter leirskolen
<ul style="list-style-type: none"> praktisere nokre aktivitetar med røter i samisk tradisjon 		<p>Oppsett av lavvo?</p> <p>Kaste lasso?</p>	
<ul style="list-style-type: none"> utføre enkel førstehjelp 	HLR– teori og praksis		<p>Muntlig/ skriftlig</p> <p>Innsats</p>