

Årsplan Kroppsøving 2. og 3. trinn 2020/2021 (t.o.m veke 7)

Laga av Wenche Irèn Rusten

Fagrelevans og sentrale verdier

Kroppsøving er eit sentralt fag for å stimulere til livslang bevegelsesglede og til ein fysisk aktiv livsstil ut frå egne føresetnader. Faget skal bidra til at elevane lærer, sansar, opplever og skaper med kroppen. Gjennom bevegelsesaktivitet og naturferdsel saman med andre fremjer kroppsøving samarbeid, forståing og respekt for kvarandre. Faget skal bidra til at elevane utvikler kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer kva eigen innsats har å seie for å oppnå mål. Innsatsen til elevane er derfor ein del av kompetansen i kroppsøving. Faget skal motivere elevane til å halde ved like ein fysisk aktiv og helsefremjande livsstil etter avslutta skulegang og i framtidig arbeidsliv.

Alle fag skal bidra til å realisere verdigrunnlaget for opplæringa. Kroppsøving skal bidra til å gi elevane høve til å praktisere og reflektere over samspel, medverknad, likestilling og likeverd. I kroppsøving skal elevane løyse utfordringar og oppgåver i eit mangfaldig læringsfellesskap. Faget skal òg utfordre motet deira til å tøye egne grenser. Leik, friluftsliv, dans, symjing, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar er ein del av den felles danninga og identitetsskapinga i samfunnet. Kroppsøving tek vare på tradisjonell bevegelsesaktivitet i samfunnet, men stimulerer òg til eksperimentering og kreativ utfolding i alternative bevegelsesformer. Kroppsøving fremjar kritisk tenking omkring kroppsideal som kan påverke sjølvkjensle, helse, trening og livsstil. Uteaktivitet og naturferdsel gir grunnlag for naturglede, respekt for naturen og miljømedvit.

Kjerneelement

Bevegelse og kroppsleg læring

Elevane skal bli kjende med å vere i bevegelse åleine og saman med andre ut frå egne interesser, intensjonar og føresetnader. Elevane utforskar eigen identitet og eige sjølvbilete, og reflekterer over og tenkjer kritisk om samanhengane mellom bevegelse, kropp, trening og helse. Kroppsøving gir rom for kroppsleg læring gjennom leik og øving i friluftsliv, dans, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar. Kroppsleg læring handlar om allsidig motorisk læring, utvikling av kroppsmedvit og stimulering til bevegelsesglede.

Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar

Elevane skal løyse utfordringar og oppgåver i eit læringsfellesskap og kunne reflektere over samspel, samhandling og likeverd. I mange bevegelsesaktivitetar er deltaking, medverknad og samarbeid nødvendig for å fremje læring hos seg sjølv og andre. Det inneber å anerkjenne ulikskap og inkludere alle, uavhengig av føresetnader.

Uteaktivitetar og naturferdsel

Elevane skal bruke nærområdet og utforske naturen gjennom varierte uteaktivitetar under vekslende årstider. Naturopplevingar og trygg og berekraftig ferdsel er sentralt. I kroppsøving skal elevane få oppleve ulike kulturar innanfor friluftsliv, inkludert aktivitetar knytte til samisk kultur.

Tverrfaglege tema

Folkehelse og livsmeistring

I kroppsøving handlar det tverrfaglege temaet folkehelse og livsmeistring om å fremje god psykisk og fysisk helse og gi elevane verktøy til å ta ansvarlege livsval. Faget skal fremje eit positivt sjølvbilete som kan gi elevane ein trygg identitet. Faget skal medverke til at elevane får kunnskap om ulike perspektiv på bevegelsesaktivitetar og helse. Elevane skal òg lære å forvalte helse som ressurs på ein måte som gagnar den enkelte, og lære å ta val som er gode for eiga og andre si helse gjennom livet.

Demokrati og medborgarskap

I kroppsøving handlar det tverrfaglege temaet demokrati og medborgarskap om å fremje evne til samspel i aktivitetar og refleksjon over kva eiga deltaking og eigen innsats inneber for samspel og læring i faget. Faget skal medverke til at elevane får kunnskap om og forståing av demokratiske verdiar og spelereglar gjennom medverknad og medansvar i deltaking og samarbeid. Faget skal òg gi rom for å øve opp kritisk tenking og lære å handtere meiningsbrytingar og respektere usemje.

Berekraftig utvikling

I kroppsøving handlar det tverrfaglege temaet berekraftig utvikling om naturopplevingar med vekt på trygg og berekraftig ferdsel. Faget skal medverke til forståing for at vala den enkelte gjer, har betydning og konsekvensar for berekraftig utvikling og vern av livet på jorda både lokalt, regionalt og globalt.

Grunnleggande ferdigheiter

Munnlege ferdigheiter

Munnlege ferdigheiter i kroppsøving er å kunne lytte og kommunisere i bevegelsesaktivitetar, og å kunne forklare og uttrykkje eigne erfaringar og refleksjonar. Utviklinga av munnlege ferdigheiter i kroppsøving går frå språkleg utforsking i bevegelseserfaringar til vidare refleksjon og drøfting rundt sentralt innhald i faget.

Å kunne skrive

Å kunne skrive i kroppsøving er å planleggje, gi uttrykk for og vurdere eiga utvikling i faget. Det inneberer òg å utforme eigne treningsplanar. Utviklinga av skriveferdigheiter i kroppsøving går frå å bruke teikningar, bilete, figurar og planar til å kunne skrive meir fagspesifikke tekstar og illustrasjonar.

Å kunne lese

Å kunne lese i kroppsøving er å finne, tolke og kritisk vurdere ulike former for tekstar og informasjon og å søkje kunnskap som er nødvendig for å utvikle kompetanse i faget. Utviklinga av leseferdigheiter i kroppsøving går frå å hente inn og reflektere over informasjon frå enkle instruksjonar, kart og tekstar til å kunne lese meir samansette og fagspesifikke tekstar, kart og bilete.

Å kunne rekne

Å kunne rekne i kroppsøving er å bruke matematiske uttrykk for å planleggje, gjennomføre og reflektere over ulike forhold i mangfaldet av bevegelsesaktivitetar innanfor faget. Utviklinga av rekneferdigheiter i kroppsøving går frå å erfare avstand, aktivitetar, spel og leik til gjennom aukande kompleksitet, å kunne relatere bevegelsesaktivitetar til omgrep som vekt, fart, kraft, tid og mengd.

Digitale ferdigheiter

Digitale ferdigheiter i kroppsøving er å kunne bruke digitale ressursar til å utforske, vere skapande og løyse praktiske utfordringar i faget. Det inneber òg å bruke digitale ressursar bevisst og kritisk til å utvikle ein trygg identitet, kroppsmedvit og eit positivt sjølvbilete. Utviklinga av digitale ferdigheiter i kroppsøving går frå å kunne følgje reglar for digital samhandling og personvern til å planleggje og vurdere eigentrening ved hjelp av digitale ressursar.

Periode	Aktivitetar	Kompetansemål LK-20
Veke 34- 37	<ul style="list-style-type: none"> - Tur - Ulike stafettar - Fangeleikar - Songleikar - Sansemotoriske øvingar, krype, åle, klatre, balansere osv, ute og inne 	<ul style="list-style-type: none"> - utforske naturen i nærmiljøet med varierte aktivitetar til ulike årstider -forstå og praktisere turreglar og bruke klede etter vær og forhold i naturen. - leike og vere saman med andre i aktivitet i varierte bevegelsesmiljø - utforske eigen kroppsleg bevegelse i leik og andre aktivitetar, åleine og saman med andre - utforske og gjennomføre grunnleggjande bevegelsar som å krype, gå, springe, hinke, satse, lande, vende, rulle i ulike miljø, utifrå eigne føresetnader
Veke 37- 40	<ul style="list-style-type: none"> - Tur - Diverse oppvarmingsleikar - Aktivitetar med ball - Øve på å kaste og ta i mot ball - Stikkball 	<ul style="list-style-type: none"> - utforske eigen kroppsleg bevegelse i leik og andre aktivitetar, åleine og saman med andre - utforske naturen i nærmiljøet med varierte aktivitetar til ulike årstider -forstå og praktisere turreglar og bruke klede etter vær og forhold i naturen. - leike og vere saman med andre i aktivitet i varierte bevegelsesmiljø - øve på å avlevere, ta i mot og leike med ulike reiskapar og balltypar - forstå og praktisere enkle reglar for samspel i ulike bevegelsesaktivitetar
Veke 41- 44	<ul style="list-style-type: none"> - Tur - Fleire stafettar - Kanonball - Hinderløype - Tur med fokus på trafikkreglar 	<ul style="list-style-type: none"> - utforske eigen kroppsleg bevegelse i leik og andre aktivitetar, åleine og saman med andre - utforske naturen i nærmiljøet med varierte aktivitetar til ulike årstider -forstå og praktisere turreglar og bruke klede etter vær og forhold i naturen. - leike og vere saman med andre i aktivitet i varierte bevegelsesmiljø - utforske eigen kroppsleg bevegelse i leik og andre aktivitetar, åleine og saman med andre -øve på trygg ferdsel i trafikken
Veke 44- 47	<ul style="list-style-type: none"> - Tur - Innebandy - Dans - Slåball 	<ul style="list-style-type: none"> - utforske eigen kroppsleg bevegelse i leik og andre aktivitetar, åleine og saman med andre - utforske naturen i nærmiljøet med varierte aktivitetar til ulike årstider -forstå og praktisere turreglar og bruke klede etter vær og forhold i naturen. - leike og vere saman med andre i aktivitet i varierte bevegelsesmiljø - øve på å avlevere, ta i mot og leike med ulike reiskapar og balltypar - forstå og praktisere enkle reglar for samspel i ulike bevegelsesaktivitetar
Veke	<ul style="list-style-type: none"> - Tur - Stafettar 	<ul style="list-style-type: none"> - utforske eigen kroppsleg bevegelse i leik og andre aktivitetar, åleine og saman med andre

48 - 51	<ul style="list-style-type: none"> - Sansemotoriske øvingar ute og inne - Vi held på med ulike ballspel 	<ul style="list-style-type: none"> - utforske naturen i nærmiljøet med varierte aktivitetar til ulike årstider -forstå og praktisere turreglar og bruke klede etter vær og forhold i naturen. - leike og vere saman med andre i aktivitet i varierte bevegelsesmiljø - utforske eigen kroppsleg bevegelse i leik og andre aktivitetar, åleine og saman med andre - øve på å avlevere, ta i mot og leike med ulike reiskapar og balltypar
Veke 1- 4	<ul style="list-style-type: none"> - Tur - Symjing? - Snøleik/skigåing/aking? - Diverse ballspel i gymsal 	<ul style="list-style-type: none"> - utforske naturen i nærmiljøet med varierte aktivitetar til ulike årstider - forstå og praktisere turreglar og bruke klede etter vær og forhold i naturen. - leike og vere saman med andre i aktivitet i varierte bevegelsesmiljø - utforske eigen kroppsleg bevegelse i leik og andre aktivitetar, åleine og saman med andre -Leike og utføre grunnleggjande øvingar med tilvenning til vatn, som å dykke, flyte, gli, skape framdrift, hoppe uti og orientere seg i vatn - øve på å avlevere, ta i mot og leike med ulike reiskapar og balltypar
Veke 5 - 7	<ul style="list-style-type: none"> - Tur - Symjing? - Snøleik/skigåing/aking? - Diverse ballspel i gymsal 	<ul style="list-style-type: none"> - utforske naturen i nærmiljøet med varierte aktivitetar til ulike årstider -forstå og praktisere turreglar og bruke klede etter vær og forhold i naturen. - leike og vere saman med andre i aktivitet i varierte bevegelsesmiljø - øve på å avlevere, ta i mot og leike med ulike reiskapar og balltypar - utforske eigen kroppsleg bevegelse i leik og andre aktivitetar, åleine og saman med andre -Leike og utføre grunnleggjande øvingar med tilvenning til vatn, som å dykke, flyte, gli, skape framdrift, hoppe uti og orientere seg i vatn