

# Årsplan i kroppsøving for 5. 6. og 7. årstrinn 2013-2014, Jostedal skule:

## MÅL:

- Basisferdigheiter i ulike idrettar.
- Idrettsaktiviteter og dans.
- Lokale friluftstradisjonar.
- Grunnleggande taktikkar og teknikkar i lagspel
- Fair play: Kunne følgje reglar og prinsipp for samhandling.
- Utføre varierte aktivitetar som byggjer opp kroppen.
- Grunnleggande teknikk i symjing på mage, rygg og under vatn.
- Livredning og enkel fyrstehjelp.

## Læreplanen seier at elevane skal kunne:

Utføre varierte aktivitetar og delta i leik som fremjar uthald, koordinasjon og anna kroppsleg utvikling

Utføre grunnleggjande teknikkar i symjing på magen, på ryggen og under vatn

Følgje enkle reglar og prinsipp for samhandling og samspel og respektere resultatata

Bruke grunnleggjande rørslemønster og teknikkar i nokre individuelle idrettar, nokre utvalde lagidrettar og i alternative rørsleaktivitetar

Praktisere ski- og skøyteteknikkar der det ligg til rette for det

Eksperimentere med kroppslege uttrykk og danse enkle dansar frå ulike kulturar

Praktisere trygg bruk av sykkel som framkomstmiddel

Forklare kvifor fysisk aktivitet er viktig kvar dag

**Lærar:** Arvid Elvekrok i kroppsøving og Marie Fredheim i symjing.

**Timar:** Fysisk aktivitet på måndag og fredag i friminutta. Symjing på torsdag og kroppsøving på fredag. Ein time kvar.

## Arbeidsmåtar:

Klassane har 1 time kroppsøving og 1 time bading. Arvid har ansvar for kroppsøving, Marie for bading. I tillegg har elevane 1 time med ”styrt” fysisk aktivitet kvar onsdag, der dei gjer teoretiske fag på ein ”fysisk måte” og fellesaktivitetar på måndag og fredag. Elevane må ha innesko som sit godt på foten, byteklede som t-skjorte mm. Det er mogleg å dusje etter kroppsøvinga.

I faget tek me omsyn til ulike individuelle føresetnader, og vil leggje vekt på innsats og haldningar til faget. Det er viktig å ha fokus på at elevane har individuell utvikling. Elevane får og kome med ønskje om aktivitet.

Me nyttar forskjellige aktivitetar:

Baseball, fotball, basket, innebandy, volleyball, handball, kanonball, slåball. Leikeprega aktivitetar innan styrke og uthald (stasjonstrening). Lære dei ulike symjeartane Alle skal kunne grunnleggjande livredning etter 7.kl. Tur for alle ved fjell, fjord og bre. Friidrett - løp, hopp, kast. Døme "Ut på golvet" frå Positivt skulemiljø, gammaldans.

Innan 7.kl skal elevane ha vore innom og prøvd behandling av forstuing, sårskade, spjelking, bære til skada person etc...

### **Me fordeler slik:**

- Me går turar til Åsen etc. om hausten medan me kan.
- Medan me kan vere ute driv me forskjellige former for lagspel, fotball, rugby, volleyball, slåball etc..
- Når det vert «snø» trekk me inn og legg meir vekt på leikeprega styrketrening og uthaldstrening. Trening som styrkar samhandling og lagkultur, og trening som er meir leikeprega.
- Det vert også arrangert skidag og skiturar i løpet av vinteren.
- Det skal også verta litt tid til andre, meir mjuke, treningsformer.
- Om våren vert det også utespel, lagidrett, idrettsdagar og turar.

**Arvid Elvekrok**