

Periode 1. Bevegelsesaktiviteter og samspill ute/svømming

Periodebeskrivelse

Trene på og utvikle ferdigheter, utforske egne muligheter til trening, anerkjenne seg selv og andre, bruke egne kunnskaper og ferdigheter til å gjøre andre gode.

Basistrening, kondisjon, leik, orientering og friluftstur.

Planlegge og gjennomføre egentrening over en periode.

Forstå kart og bruke kart.

Samarbeidsaktiviteter

Svømming, øve på ulike svømmeteknikker og gjennomføre svømming av en gitt distanse basert på egen målsetting.

Kjerneelementer knyttet til perioden

- Bevegelse og kroppslig læring
- Deltaking og samspill i bevegelsesaktiviteter
- Uteaktiviteter og naturferdsel

Mål fra læreplanen (LK20)

- utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter, trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter
- bruke egne ferdigheter og kunnskaper på en slik måte at det kan medvirke til framgang for andre
- anerkjenne ulikhet mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger
- forstå flere typer kart og digitale verktøy og bruke dem til å orientere seg i kjente og ukjente miljøer
- vurdere risiko og sikkerhet ved ulike uteaktiviteter, og forstå og gjennomføre sporløs og trygg ferdsel
- utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lengre distanse basert på eiga målsetjing
-

Kompetanse

Ved å trene på og bruke kunnskaper og ferdigheter i stadig meir komplekse bevegelsessituasjonar, bruke egne ferdigheter og kunnskaper for at andre òg skal få framgang i faget, og anerkjenne ulikskap mellom seg sjølve og andre i bevegelsesaktivitetar.

Elevane viser òg kompetanse gjennom å ferdast i naturen til ulike årstider, òg med overnatting ute, og gjennom å reflektere over kva naturopplevingar har å seie for ein sjølv og andre.

I kroppsøving er samspel med andre, øving og deltaking i ulike bevegelsesaktivitetar og naturferdsel vesentlege trekk ved kompetansen i faget.

Innsatsen til elevane er ein del av kompetansen i kroppsøving. Innsats i kroppsøving inneber at eleven prøver å løyse faglege utfordringar etter beste evne utan å gi opp, viser sjølvstende, utfordrar sin eigen fysiske kapasitet og samarbeider med andre.

