**KROPPSØVING** **Nordberg skole**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Fagets kjerneelementer:   * Bevegelse og kroppslig læring * Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter * Uteaktiviteter og naturferdsel | | |
| Fagets ferdigheter: 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, forstå kart, utføre varierte svømmeteknikker, forstå og gjennomføre livberging og førstehjelp, gjennomføre friluftsliv og vurdere risiko. | | |
| 8.trinn | 9.trinn | 10.trinn |
| Periode 1 - Bli kjent (ute/inne)   * Bli kjent med faget kroppsøving * Varierte leker og spill med og uten ball * Orientering: Enkle kartøvelser i nærområdet. Digitale og fysiske kart. * Trening gjennom ulike bevegelsesformer | Periode 1 – Bevegelsesaktiviteter og samspill ute   * Varierte leker og spill med og uten ball * Orientering: Kartøvelser i nærområde og i skog. Digitale og fysiske kart. * Trening gjennom ulike bevegelsesformer | Periode 1 – Egentrening og bevegelesesaktiviteter (ute)   * Varierte leker og spill med og uten ball * Planlegge og gjennomføre egentrening over en periode * Ulike former for utholdenhetstrening |
| Periode 2 – bevegelsesaktiviteter og samspill (inne og ute)   * Ulike former for akrobatikk og turn * Friluftsliv * Ulike former for basistrening * Lære om regler, ferdigheter og teknikk gjennom ulike spill * Planlegge og gjennomføre trening tilpasset skader | Periode 2 - Bevegelsesaktiviteter og samspill (inne og ute)   * Egentrening ute (basis/kondisjon) * Ulike former for akrobatikk og turn * Ulike former for basistrening * Lære om regler, ferdigheter og teknikk gjennom ulike spill * Planlegge og gjennomføre trening tilpasset skader | Periode 2 - Bevegelsesaktiviteter og samspill (inne og ute)   * Ulike former for akrobatikk og turn * Ulike former for basistrening * Lære om regler, ferdigheter og teknikk gjennom ulike spill * Planlegge og gjennomføre trening tilpasset skader |
| Periode 3 – Bevegelsesaktiviteter og samspill (inne og ute)   * Lek og utfoldelse gjennom ulike vinteraktiviteter (ski/   Skøyte/aking)   * Teoretisk oppgave om kroppsidealer * Skape dans med medelever * rytmeleker/dans * Samarbeid gjennom ulike spill og leiker | Periode 3 - Bevegelsesaktiviteter og samspill (inne og ute)   * Lek og utfoldelse gjennom ulike vinteraktiviteter ski/   Skøyte/aking)   * Teoretisk oppgave om kroppsidealer * Egentrening i ballspill * Skape dans med medelever * Samarbeid gjennom ulike spill og leiker | Periode 3 - Bevegelsesaktiviteter og samspill (inne og ute)   * Lek og utfoldelse gjennom ulike vinteraktiviteter * Teoretisk oppgave om kroppsidealer * Danseprosjekt i grupper * Pardans * Samarbeid gjennom ulike spill og leiker |
| Periode 4 - Bevegelsesaktiviteter og samspill (ute)   * Planlegge og gjennomføre egen trening * Friluftsliv i nærområdet (overnatting ute) * Samarbeid gjennom ulike spill og leiker * Trening gjennom ulike bevegelsesformer | Periode 4 - Bevegelsesaktiviteter og samspill (ute)   * Friluftsliv i nærområdet * Svømming og livredning innendørs * Sjøskolen m/livredning * Samarbeid gjennom ulike spill og leiker * Trening gjennom ulike bevegelsesformer | Periode 4 - Bevegelsesaktiviteter og samspill (ute)   * Friluftsliv i nærområdet * Livredning i vann ute * Samarbeid gjennom ulike spill og leiker * Trening gjennom ulike bevegelsesformer |

[Lenke til læreplanen finner du her.](https://www.udir.no/lk20/saf01-04)