**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)