

Periode 1. Egentrening og bevegelsesaktiviteter ute

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.

Gjennom aktiviteter som basistrening, kondisjon, leik, orientering og friluftstur.

Planlegge og gjennomføre egentrening over en periode.

Ulike former for utholdenhetstrening

Kjerneelementer knyttet til perioden

- Bevegelse og kroppslig læring
- Deltaking og samspel 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
- planlegge og gjennomføre bevegelsesaktiviteter som kan gjennomføres ved skader eller sykdom
- 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
- forstå og gjennomføre livreddning i, på og ved vann ute i naturen
- forstå og gjennomføre livreddende førstehjelp
- gjennomføre friluftslivsaktiviteter til ulike årstider, også med overnatting ute, og reflektere over hva naturopplevelser kan bety for seg selv og andre
- vurdere risiko og sikkerhet ved ulike uteaktiviteter, og forstå og gjennomføre sporløs og trygg ferdsel

Kompetanse

Ved å trene på og bruke kunnskaper og ferdigheter i stadig mer komplekse bevegelsessituasjoner, 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 ferdist 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.

Kjennetegn på måloppnåelse (Suksesskriterier)