

## Periode 1. Bli kjent ute og inne

### 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, forstå kart.

Bli kjent med skolens nærområde

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

### 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 leik, 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 ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av føresetnader
- Forstå flere typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø
- Vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktiviteter, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel

### 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 naturferdse I 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.