

# Årsplan i kroppsøving for 7. klasse 2024-2025

Lærer: Marikken Riis

Kjerneelement i faget	Tverrfaglige temaer
<p><b>Bevegelse og kroppslig læring</b> Elevane skal bli kjende med å vere i bevegelse åleine og saman med andre ut frå eigne interesser, intensjonar og føresetnader. Elevane utforskar eigen identitet og eige sjølvbilete, og reflekterer over og tenkjer kritisk om samhengane mellom bevegelse, kropp, trening og helse. Kroppsøving gir rom for kroppslig læring gjennom leik og øving i friluftsliv, dans, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar. Kroppsleg læring handlar om allsidig motorisk læring, utvikling av kroppsmedvit og stimulering til bevegelsesglede</p> <p><b>Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar</b> Elevane skal løyse utfordringar og oppgåver i eit læringsfellesskap og kunne reflektere over samspel, samhandling og likeverd. I mange bevegelsesaktivitetar er deltaking, medverknad og samarbeid nødvendig for å fremje læring hos seg sjølv og andre. Det inneber å anerkjenne ulikskap og inkludere alle, uavhengig av føresetnader.</p> <p><b>Uteaktivitetar og naturferdsel</b> Elevane skal bruke nærområdet og utforske naturen gjennom varierte uteaktivitetar under vekslende årstider. Naturopplevingar og trygg og berekraftig ferdse er sentralt. I kroppsøving skal elevane få oppleve ulike kulturar innanfor friluftsliv, inkludert aktivitetar knytte til samisk kultur.</p>	<p><b>Folkehelse og livsmeistring</b> I kroppsøving handlar det tverrfaglege temaet folkehelse og livsmeistring om å fremje god psykisk og fysisk helse og gi elevane verktøy til å ta ansvarlege livsval. Faget skal fremje eit positivt sjølvbilete som kan gi elevane ein trygg identitet. Faget skal medverke til at elevane får kunnskap om ulike perspektiv på bevegelsesaktivitetar og helse. Elevane skal òg lære å forvalte helse som ressurs på ein måte som gagnar den enkelte, og lære å ta val som er gode for eiga og andre si helse gjennom livet.</p> <p><b>Demokrati og medborgarskap</b> I kroppsøving handlar det tverrfaglege temaet demokrati og medborgarskap om å fremje evne til samspel i aktivitetar og refleksjon over kva eiga deltaking og eigen innsats inneber for samspel og læring i faget. Faget skal medverke til at elevane får kunnskap om og forståing av demokratiske verdiar og spelereglar gjennom medverknad og medansvar i deltaking og samarbeid. Faget skal òg gi rom for å øve opp kritisk tenking og lære å handtere meiningsbrytingar og respektere usemje.</p> <p><u>Demokrati og medborgarskap i overordna del</u></p> <p><b>Berekraftig utvikling</b> I kroppsøving handlar det tverrfaglege temaet berekraftig utvikling om naturopplevingar med vekt på trygg og berekraftig ferdse. Faget skal medverke til forståing for at vala den enkelte gjer, har betydning og konsekvensar for berekraftig utvikling og vern av livet på jorda både lokalt, regionalt og globalt.</p>

Periode	Hovedområder / tverrfaglig temaer	Kompetansemål	Læringsmål	Lærestoff	Arbeidsmåter	Vurderingsform
34-37	Uteaktivitetar og naturferdsel Berekraftig utvikling  Folkehelse og livsmeistring	-bruke nærmiljøet og utforske lokale kulturar for friluftsliv.	Være deltakende og vise god innstilling	Ulike ressurser fra internett	Utholdenhet  Styrke  Lek og ballspill i varierte omgivelser  Sykkeltur	
38-40	Uteaktivitetar og naturferdsel  Folkehelse og livsmeistring  Berekraftig utvikling	-bruke kart, digitale verktøy og teikn i naturen til orientere seg i natur og nærmiljø.  - gjere greie for allemannsretten under ferdsel og opphald i naturen.	Uteaktiviteter og naturferdsel.  Være deltakende og vise god innstilling		Enkel orientering.  Lære om allemannsretten.  Tur i nærmiljøet.	
<b>Høstferie uke 41</b>						
42-45	Bevegelse og kroppsleg læring  Folkehelse og livsmeistring	-Gjennomføre aktivitetar ut i frå eigen interesse og føresetnader i dans friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar	Spille på samme lag (sentre og bruke hverandre)  Kunne samarbeide: gjøre andre gode.  Elevmedvirkning		Ulike samarbeidsleker og stafetter  Ballspill	

			Kunne bruke egne interesser som inspirasjonskilde til aktiviteter i gym. Kunne få teste hvordan det er å lede en gymtime			
45-51	Bevegelse og kroppsleg læring  Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar  Folkehelse og livsmeistring	-øve på sammensatte bevegelser alene og sammen med andre. - utforske og gjennomføre leik og spel saman med andre i ulike bevegelsesaktivitetar.	-Kunne bruke kroppen på en hensiktsmessig måte for å nå ønsket effekt -Kunne utfordrekroppen til å tåle 'litt mer'.		Grunnstyrke  Akrobatikk, turn og styrke  Ulike samarbeidsleker og stafetter	
Juleferie						
1-4	Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar  Demokrati og medborgarskap  Uteaktivitetar og naturferdsel  Folkehelse og livsmeistring	-Utforske og gjennomføre leik og spel saman med andre i ulike bevegelsesaktivitetar.  -bruke kart, digitale verktøy og teikn i naturen til orientere seg i natur og nærmiljø	-Kunne bruke vinteren som læringsarena så langt det lar seg gjøre  Være deltakende og vise god innstilling		Ski, aking og skøyter (Vi er bruker naturen som 'gymsal' så langt det lar seg gjøre).	

5-7	Deltaking og samspill i bevegelsesaktiviteter  Demokrati og medborgarskap	-forstå og praktisere regler for aktivitet og spel og respektere resultatet.	Deltaking og samspill i bevegelsesaktiviteter.  Gjøre andre gode.  Være en god vinner og taper.		Lage oppvarming for de andre elevene.  Ulike ballspill: Øve på å følge regler i spill.	
<b>Vinterferie uke 8</b>						
9-15	Bevegelse og kroppsleg læring  Folkehelse og livsmeistring	-Gjennomføre aktiviteter ut i frå eigen interesse og føresetnader i dans friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar.  -øve på sammensatte bevegelser alene og sammen med andre.	Være deltakende og vise god innstilling		Utholdenhet og koordinasjon  Dans og Bevegelighetstrening.  Sirkeltrening	
<b>Påskeferie uke 16</b>						
17-24	Uteaktivitetar og naturferdsel  Berekraftig utvikling  Bevegelse og kroppsleg læring  Folkehelse og livsmeistring	-Gjennomføre aktiviteter ut i frå eigen interesse og føresetnader i dans friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar.	Elevmedvirkning Kunne bruke egne interesser som inspirasjonskilde til aktiviteter i gym.  Kunne få teste hvordan det er å lede en gymtime		Aktiviteter ute  Lek og stafetter  Skogtur  Sykkel  Orientering	

	Deltaking og samspel i bevegelsesaktiviteter  Demokrati og medborgarskap	-Utforske og gjennomføre leik og spel saman med andre i ulike bevegelsesaktivitetar.  Uteaktiviteter og naturferdsel.			Friidrett	
Sommerferie						

### Fagrelevans og sentrale verdier

Kroppsøving er et sentralt fag for å stimulere til livslang bevegelsesglede og til en fysisk aktiv livsstil ut fra egne forutsetninger. Faget skal bidra til at elevene lærer, sanser, opplever og skaper med kroppen. Gjennom bevegelsesaktivitet og naturferdsel sammen med andre fremmer kroppsøving samarbeid, forståelse og respekt for hverandre. Faget skal bidra til at elevene utvikler kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva egen innsats har å si for å oppnå mål. Innsatsen til elevene er derfor en del av kompetansen i kroppsøving. Faget skal motivere elevene til å vedlikeholde en fysisk aktiv og helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv.

Alle fag skal bidra til å realisere verdigrunnlaget for opplæringen. Kroppsøving skal bidra til å gi elevene høve til å praktisere og reflektere over samspill, medvirkning, likestilling og likeverd. I kroppsøving skal elevene løse utfordringer og oppgaver i et mangfoldig læringsfelleskap. Faget skal også utfordre motet deres til å tøyne egne grenser. Lek, friluftsliv, dans, svømming, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter er en del av den felles dannelsen og identitetsskapingen i samfunnet. Kroppsøving ivaretar tradisjonell bevegelsesaktivitet i samfunnet, men stimulerer også til eksperimentering og kreativ utfolding i alternative bevegelsesformer. Kroppsøving fremmer kritisk tenkning omkring kroppsideal som kan påvirke selvfølelse, helse, trening og livsstil. Uteaktivitet og naturferdsel gir grunnlag for naturglede, respekt for naturen og miljøbevisstheter.