

KUNNSKAPSLØFTET 2006

FAGPLAN KROPPSØVING

BARNETRINNET

**Kompetansemål etter 7. trinn
og
kjennetegn på måloppnåelse**

**Sjøholmen Skole 2008
Maritim opplæring
Kroppsøving skoleidrett
Svømmeopplæring
Naturfag**

Innholdsfortegnelse

Innledning	3
Ballsidighet	4
Basket	5
Svømming	7
Orientering	9
Friluftsliv	10
Innebandy	11
Friidrett	13
Ski	15
Skøyter	16
Dans	17
Turn	18
Styrke / Bevegelighet	19
Utholdenhet	20
Spent	21
Føremål med faget	22
Kompetansemål	23

Innledning

Fagplanen i kroppsøving for 5-7 trinn foreligger nå som et dokument. Dette er resultatet av arbeidet som ble utført på kroppsøvingsseminaret 10-11.11.08 på Sundvolden.

Fagplanen er ment som en rammeplan. Det vil si at hver enkelt skole må lage sine egne årsplaner og årshjul utfra skolenes egenart, og lærernes kompetanse. Likevel er det viktig å ha skoleidrettens planer i bunn når skolene lager sine planer.

Rammeplanen er laget med tanke på at vi skal ha felles kjennetegn på måloppnåelse. Det vil si at elevene ved endt grunnskolegang konkurrerer på tilnærmet like vilkår, når de skal søke seg inn på videregående. Planen skal også være et hjelpemiddel slik at overgangen mellom barne og ungdomsskolen skal bli best mulig. Planen på ungdomstrinnet skal bli en naturlig forlengelse av planen etter 7. trinn.

Kroppsøving er et obligatorisk fag. Ingen kan fritas. Ingen kan stenges ute pga. glemt gymtøy. Skolene må legge til rette for alternative aktiviteter ved skader og sykdom.

Vurdering for læring bygger på prinsippet om tydelige og kjente kjennetegn på måloppnåelse. Vurdering for læring er underveisvurdering. Den har til hensikt å veilede eleven i arbeidet videre for å nå målene. Underveisvurderingen er veiledningen som foregår med treningscapsen. Ved hjelp av tydelige og kjente kjennetegn på måloppnåelse vil elevene til enhver tid ha noe å strekke seg etter. Dette skaper en indre motivasjon som igjen er kjernen til god læring.

Vurdering som læring er egenvurdering. Eleven må lære å vurdere seg selv og medelever for å få et realistisk bilde av seg selv og kunne ha gode læringssamtaler med andre.

I planen er ikke de grunnleggende ferdigheter satt opp. Hver enkelt lærer må ta i bruk disse der hvor de selv mener at det er hensiktsmessig i forhold til egen undervisning og skolens lokale valg og planer. Det er likevel svært viktig at vi har de grunnleggende ferdigheter i bakhodet når vi planlegger og gjennomfører undervisning. Alle de grunnleggende ferdigheter skal også være med i kroppsøvingsfaget.

KUNNSKAPSLØFTET – KROPPSØVING

Kompetansemål:

- bruke grunnleggjande teknikkar og enkel taktikk i nokre utvalde lagidrettar
- utføre basisferdigheiter i individuelle idrettsaktivitetar, med og utan bruk av apparat og småreiskapar
- utføre varierte aktivitetar som byggjer opp kroppen på ulike måtar

Delmål: BALLSIDIGHET

Læringsmål	Kjennetegn på lav måloppnåelse	Kjennetegn på høy måloppnåelse
Føring av ball	<ul style="list-style-type: none">• Kunne føre en ball av ulik størrelse rundt ulike kroppsdelar, med høyre og venstre hånd	<ul style="list-style-type: none">• Kunne føre en ball av ulik størrelse rundt ulike kroppsdelar, med høyre og venstre hånd.• Kunne føre en ball ved bruk av fot/kølle, med retningsendringer
Kast/spark	<ul style="list-style-type: none">• Kunne kaste en ball med begge hender og dominant hånd. Også stusspasninger• Kunne sparke en ball ved hjelp av dominant fot• Kunne beregne retning på kast/spark	<ul style="list-style-type: none">• Kunne avpasse fart/lengde på et kast/spark• Kunne kaste en ball ved å bruke venstre, høyre og begge hender.• Kunne sparke en ball ved bruk av begge føtter, og ved å bruke ulike deler av foten• Kunne tilpasse lengde og retning på et spark
Mottak/demping	<ul style="list-style-type: none">• Kunne ta i mot ball med to hender• Kunne dempe ball med dominant fot	<ul style="list-style-type: none">• Ta i mot ball med to hender. (liten ball – med en hånd)• Mottak av ball med bryst, lår og fot
Spret/stuss	<ul style="list-style-type: none">• Kunne sprette ball med dominant hånd - stillestående og i bevegelse• Kunne sprette ball og bevege seg med øyekontakt på ball	<ul style="list-style-type: none">• Sprette ball med høyre og venstre hånd – stillestående og med bevegelse• Sprette høyt og lavt• Sprette en ball og bevege seg uten øyekontakt på ballen• Kaste en pasning ved hjelp av stuss
Slag	<ul style="list-style-type: none">• Beherske finger/baggerslag• Kunne slå en ball med flatt balltre – og beregne retning	<ul style="list-style-type: none">• Kunne utføre fingerslag, baggerslag og serve• Kunne holde en ball i spill ved bruk av finger-/baggerslag• Kunne slå ball med ulike redskaper – balltre, racket, kølle• Kunne beregne styrke og retning ved bruk av kølle

KUNNSKAPSLØFTET – KROPPSØVING

Kompetansemål:

- bruke grunnleggjande teknikkar og enkel taktikk i nokre utvalde lagidrettar
- følge reglar og prinsipp for samhandling og fair play
- utføre varierte aktivitetar som byggjer opp kroppen på ulike måtar

Delmål: BASKET

Læringsmål	Kjennetegn på lav måloppnåelse	Kjennetegn på høy måloppnåelse
Teknikk: Skudd Dribling Pasning	Mestrer hoppeskudd, straffeskudd, grunnskudd som treffer iblant med riktig håndstilling. <i>(Tips: bruke illustrasjoner til beskrivelse av skuddene)</i> Kunne sprette en ball med ulik kraft og tempo Mestrer to hånds brystpasning, to håndspasning over hodet, mottak	Buker i spill: Mestrer hoppeskudd, straffeskudd, grunnskudd, med høy treffprosent og benytter seg av hele bevegelsen. Mestrer Hookskudd og lay up Bruker dribling i spill etter regler for dobbeltstuss. Kunne finte. Kunne skjerme. Bruker i spill: to hånds brystpasning, to håndspasning over hodet, mottak
Samspill: <ul style="list-style-type: none"> • Pasning • Overblikk 	Sentre til medspiller Bevege deg litt, være en aktiv spiller	Sentre til medspillere som er i god posisjon Få med alle spillerne på laget i spillet. Kunne bevege deg taktisk uten ball
Regler og spill:	Kan teoretisk: <ul style="list-style-type: none"> • Kan ett-skrittsregelen • Pivotering • Dobbeltstuss • 5 sekunders regelen (passivt spill) • Hoppball ved start og i spill • Innkast og straffe ved Foul (advarsel) 	Behersker i spill: <ul style="list-style-type: none"> • Kan ett-skrittsregelen • Pivotering • Dobbeltstuss • 5 sekunders regelen (passivt spill) • Hoppball ved start og i spill • Innkast og straffe ved Foul (advarsel)

	<ul style="list-style-type: none"> • Scoringspoeng – 2 poeng i spill og 1 poeng per straffe • Time out • Kroppskontakt 	<ul style="list-style-type: none"> • Scoringspoeng – 2 poeng i spill og 1 poeng per straffe • Time out • Kroppskontakt
Fair play	Kunne regler for fair play og god sportsånd. <ul style="list-style-type: none"> • Takke for kampen • Være hyggelig • Respektere dommerens avgjørelser 	Utøve regler for fair play og god sportsånd: <ul style="list-style-type: none"> • Takke for kampen på en hyggelig måte • Være hyggelig • Respektere dommerens avgjørelser • Rose medspillere og/eller motspillere

KUNNSKAPSLØFTET – KROPPSØVING

Kompetansemål:

1) Utføre grunnleggende teknikker i svømming på magen, ryggen og under vann.

Delmål: SVØMMING

Læringsmål	Kjennetegn på lav måloppnåelse	Kjennetegn på høy måloppnåelse
Brystsvømming	<ul style="list-style-type: none">- Kan svømme 50m- Svømmer med hodet mellom armene.- Svømmer med urytmiske bein og armtak- Har en kort glidfase	<ul style="list-style-type: none">- Kan svømme 100m- Svømmer med hodet ned mellom armene- Svømmer med rytmiske bein og armtak- Har en tydelig og lang glidfase- Har rytmisk pusting
Krålsvømming	<ul style="list-style-type: none">- Kan svømme 50m- Kan bevege armene vekselvis og rytmisk- Kunne krålbeinsspark- Kunne puste rytmisk	<ul style="list-style-type: none">- kan svømme 100m- Svømmer med pust på annet hvert tak- Svømmer med trekk og skyv med armene i S-form- Har koordinert krålbeinstak og håndisett- Har rotasjon om kroppens lengdeakse
Ryggsvømming (elementær)	<ul style="list-style-type: none">- Kan svømme 50m- Svømmer med samtidige arm og beintak- Har hodet i vannet- Har en kort glidfase	<ul style="list-style-type: none">- Kan svømme 100m- Har effektive brystbeinsspark og god skyvfase i armtaket- Har koordinerte arm og beintak- Har en lang glidfase med strak kropp.
Sidesvømming	<ul style="list-style-type: none">- Kan svømme 25 m. på en side- Har en markert glidfase	<ul style="list-style-type: none">- Kan svømme 100 m.- Kan skifte side underveis.- Har markerte glidfaser på begge sider
Trå vannet vertikalt	<ul style="list-style-type: none">- Skal kunne trå vannet i 60 sek, ved hjelp av små håndbevegelser.	<ul style="list-style-type: none">- Skal ha armene i skulderhøyde, trå vannet i 2 min.
Undervannssvømming	<ul style="list-style-type: none">- Skal svømme 6-10 m. med hjelp av fraspark- Har en kort glidfase.	<ul style="list-style-type: none">- Skal svømme 10-12m uten fraspark.- Har en tydelig glidfase.-
Dykk fra overflaten	<ul style="list-style-type: none">- Dykker ned med bena først- Kan plukke opp en/eller flere gjenstander fra varierte dybder	<ul style="list-style-type: none">- Kan dykke ned med hodet første- Klarer å ta opp flere gjenstander over en strekning fra varierte dybder.- Kan ta opp dukke fra bunnen

Livredning	<ul style="list-style-type: none"> - Kjenner prinsippet for forlenget arm. - Kan i landføre person ved hjelp av livline. - Kan ilandføre person ved hjelp av livbøye sammen med en annen. - Har kjennskap til hvordan flyteplagg virker ved hopp fra brygge. - Kan berge/sikre person sammen med annen person ved hjelp av båt. - 	<ul style="list-style-type: none"> - Kan prinsippet ved bruk av forlenget arm. Kasteline og livbøye - Kan ilandføre person ved hjelp av kasteline - Kan i landføre person ved hjelp av livbøye alene. - Har kjennskap til hvordan flyteplagg virker ved hopp fra brygge/båt og ha svømt med dette. - Kan berge/sikre person ved hjelp av båt alene.
------------	---	--

Kompetansemål:

- 1) Orienter seg ved hjelp av kart og kompass i kjent terreng
- 2) Planlegge og gjennomføre friluftaktiviteter

Delmål: ORIENTERING

Læringsmål	Kjennetegn på lav måloppnåelse	Kjennetegn på høy måloppnåelse
<p>Orienter seg ved hjelp av kart og kompass i kjent terreng.</p> <p>(http://www.orientering.no/files/{743F0343-68C5-4AE9-8A38-BBFC68B2AC32}.ppt#301,29, Opplæring i orientering)</p>	<p>Klarer å orientere kartet i forhold til landskapet og behersker tommefingergrepet.</p> <p>Eleven kan ta ut en kompasskurs.</p> <p>Orienter kartet nord-sør.</p> <p>Elevene kan disse kartegnene:</p> <ul style="list-style-type: none">-Vann-Vei-Sti-Høydekurver-Åpent område	<p>Forstår begrepet målestokk. Kan orientere etter kart og kompass. Klarer å komme seg fra "a til b" ved hjelp av kart, i kjent terreng.</p> <p>Eleven kan ta ut en kompasskurs.</p> <p>Eleven kan disse kartegnene:</p> <ul style="list-style-type: none">-Vann-Vei-Sti-Høydekurver-Ekvidistanse-Høy og lav løpbarhet-Stup-Åpent område

KUNNSKAPSLØFTET – KROPPSØVING**Kompetansemål:**

29.09.2010

Sjøholmen Maritime Senter

Side 9 av 23

- beskrive lokale tradisjoner i friluftsliv
- planlegge og gjennomføre friluftaktiviteter og praktisere trygg ferdsel under varierte værforhold
- planlegge og gjennomføre overnattingsturer, eventuelt ved hjelp av digitale verktøy
- utføre enkel førstehjelp

Delmål: Friluftsliv

<p>Planlegge og gjennomføre friluftaktiviteter og praktisere trygg ferdsel under varierte værforhold.</p> <p>Kjenne til lokale tradisjoner for friluftsliv</p>	<p>Eleven klarer å pakke en tursekk på riktig måte og med riktig innhold i forhold til vær og vind og lengden på turen.</p> <p>Aldri etterlate søppel, skadde trær, stygge bålplasser</p> <p>Kjenne til allemannsretten</p>	<p>Eleven kan pakke en tursekk på riktig måte og med riktig innhold i forhold til vær og vind og lengden på turen. Eleven føler seg komfortabel og trygg på tur under varierte værforhold.</p> <p>Forsøke å skjule alle spor når du forlater leirplassen</p> <p>Bruke digitale verktøy i planlegging av overnattingstur (mat, klær)</p>
<p>Utføre enkel førstehjelp.</p>	<p>Øve på stabilt sideleie, hjerte- og lungeredning, sørge for frie luftveier, enkel sårbehandling, brannskadebehandling og nødnummer.</p>	<p>Eleven behersker stabilt sideleie, hjerte – og lungeredning, sørge for frie luftveier, enkel sårbehandling, spjelking, transport av skadde, brannskadebehandling og nødnummer.</p>

KUNNSKAPSLØFTET – KROPPSØVING

Kompetansemål:

- bruke grunnleggjande teknikkar og enkel taktikk i nokre utvalde lagidrettar
- følgje reglar og prinsipp for samhandling og fair play
- utføre varierte aktivitetar som byggjer opp kroppen på ulike måtar

Delmål: INNEBANDY

Læringsmål	Kjennetegn på lav måloppnåelse	Kjennetegn på høy måloppnåelse
Teknikk: Pasning Skudd Dribling Grep	Kunne bruke ulike pasninger, f.eks. dragpasning, slepepasning og håndleddspasninger i øvelser. Kunne bruke ulike skudd i øvelser, for eks dragskudd, slepeskudd , håndleddskudd og slagskudd. Kan føre og transportere ballen Vite hvordan du skal holde kølle, og utføre det under øvelser	Mestrer dragpasning, slepepasning og håndleddspasninger i spill. Mestrer bruke ulike skudd i øvelser, for eks dragskudd, slepeskudd , håndleddskudd og slagskudd. Mestrer vendinger, skjerming av ball og finting. Fører ballen raskt med retningsforandring. Bruke riktig køllegrep i øvelser og spill.
Samspill: Pasning Overblikk	Sentre til medspiller Mestrer veggspill i øvelser Bevege deg litt, være en aktiv spiller	Sentre til medspillere som er i god posisjon Mestrer veggspill i spill Få med alle spillerne på laget i spillet. Kunne bevege deg taktisk uten ball
Regler og spill:	Kan teoretisk: <ul style="list-style-type: none"> • Spille med kølle under knehøyde 	Behersker i spill: <ul style="list-style-type: none"> • Spiller med kølle under knehøyde

	<ul style="list-style-type: none"> • Trækker ikke innenfor målgården • Ikke bruke hode eller hånd • Ikke lov å sparke ballen bevisst til medspiller • Mål må lages med kølle • Ikke lov med liggende spill 	<ul style="list-style-type: none"> • Trækker ikke innenfor målgården • Ikke bruke hode eller hånd • Ikke lov å sparke ballen bevisst til medspiller • Mål må lages med kølle • Ikke lov med liggende spill
Fair play	Kunne regler for fair play og god sportsånd. <ul style="list-style-type: none"> • Takke for kampen • Være hyggelig • Respektere dommerens avgjørelser 	Utøve regler for fair play og god sportsånd: <ul style="list-style-type: none"> • Takke for kampen på en hyggelig måte • Være hyggelig • Respektere dommerens avgjørelser • Rose medspillere og/eller motspillere

KUNNSKAPSLØFTET – KROPPSØVING

Kompetansemål:

29.09.2010

Sjøholmen Maritime Senter

Side 12 av 23

1. Utføre varierte aktiviteter som bygger opp kroppen på ulike måter
2. Utføre basisferdigheter i individuelle idrettsaktiviteter, med og uten bruk av apparat og småredskaper

Delmål: FRIIDRETT

Barneskolens idrettsmerke bør ligge til grunn for måloppnåelse

Læringsmål	Kjennetegn på måloppnåelse	Kjennetegn på høy måloppnåelse
60 m	Gjennomføre ved å løpe så fort en kan.	Rask start, kraftig fraskyv, all bevegelse framover, bruke armene, holde farten hele tiden.
200 m		
1500 m terrengløp 3 km gang	Gjennomføre distansen så fort en kan.	Disponere kreftene riktig og løpe/gå slik at en gjennomfører på en god måte og får en positiv opplevelse.
Liten ball	Gjennomføre et overarmskast.	Tilløp, stem og snert i avslutningen av overarmskastet.
Stor ball	Gjennomføre et sidekast.	Gjennomføre sidekast med lang arbeidsvei, stem og god ballretning.
Kule	Gjennomføre et stillestående, sidelengs kulestøt.	Starte lavt, lang arbeidsvei, stem, støt fra halsgropen for å oppnå god kastbue.
Slengball	Gjennomføre et stillestående slengballkast.	Riktig grep, rotasjon og stem. Oppnå god kastbue i riktig retning.
Høyde	Gjennomføre et hopp med tilløp over en list eller strikk.	Sats på riktig bein, beholde farten, funksjonell teknikk. Fra saks mot flop.
Stille høyde	Gjennomføre et hopp med sats på begge beina over en list eller strikk.	Lang arbeidsvei med flikkflakksats. Armene godt over hodet og bakover. Lande på skulder.
Lengde med tilløp	Gjennomføre et hopp med sats på ett bein og lande med samlede bein.	Økende fart i tilløpet, riktig sats, god høyde for å oppnå god lengde. Landing med beina godt fram.
Lengde uten tilløp	Gjennomføre et hopp med sats på samlede bein.	Lang arbeidsvei med god armbruk i satsen for å oppnå god høyde i svevet. Beina fram i landing.
Stafett	Gi i fra seg og ta imot en stafettpinne.	Holde pinnen riktig. Gi i fra seg og ta imot en stafettpinne i fart. Bevege seg i fartsretningen. Mottaker

		er i bevegelse når pinnen mottas.
--	--	-----------------------------------

KUNNSKAPSLØFTET – KROPPSØVING

Kompetansemål:

- Praktisere ski- og skøyteteknikker der det ligg til rette for det.

Delmål: SKI

Læringsmål	Kjennetegn på måloppnåelse	Kjennetegn på høy måloppnåelse
Klassisk diagonalgang	-Kunne beherske diagonalgang på flater med tyngdeoverføring.	- Kunne beherske diagonalgang over tid med tyngdeoverføring, rytmisk i variert terreng.
Fiskeben	- Kunne gå fiskeben i en oppoverbakke uten å gli bakover.	- Bruke kraftig fraspark og tyngdeoverføring til å ”løpe” oppover, samt bruke stavene diagonal.
Staking/dobbelttak	- Kunne beherske dobbelttak, med og uten fraspark	- Kunne beherske dobbelttak med fraspark, rytmisk over ei lengre strekning.
Utforkjøring	- Stå stødig, bøye knærne, stavene bakover. - Kunne beherske plogsving.	- Kunne sitte i hockey. - Kunne beherske ulike svingteknikker.
Skøyting	- Kunne beherske skøyting uten staver, i flatt terreng (tyngdeoverføring). - Kunne beherske enkeltdans i flatt terreng.	- Kunne beherske skøyting med staver, i flatt terreng. - Kunne beherske enkeltdans rytmisk over ei lengre strekning.
Preparering/smøring av ski	- Kjenne til smøresonen. - Velge riktig smøring til ulike temperaturer.	- Kunne preparere egne ski. (rensing, gliding og smøring).

KUNNSKAPSLØFTET – KROPPSØVING**Kompetansemål:**

- Praktisere ski- og skøyteteknikker der det ligg til rette for det (etter 7 trinn).

Delmål: SKØYTER

Læringsmål	Kjennetegn på måloppnåelse	Kjennetegn på høy måloppnåelse
Gang forover	<ul style="list-style-type: none">- Gli framover på ei skøyte- Kunne gå kringlegang forover.- Kunne ta enkle fraspark med tyngdeoverføring.- Gå to hele runder uten å falle.	<ul style="list-style-type: none">- Kunne gå forover, rytmisk, med riktig tyngdeoverføring .- Gå mer enn to runder med innlagte balanseøvelser.- Kunne gå bakover.
Svinger	<ul style="list-style-type: none">- Kunne gå svinger rundt ei kjeGLE, i begge retninger.- Kunne kjøre slalåm i ei kort kjeGLEløype.	<ul style="list-style-type: none">- Kunne gå åttetall rundt to kjeGLER.- Beherske ulike svingteknikker i ei kjeGLEløype.
Oppbremsing	<ul style="list-style-type: none">- Kunne sette opp litt fart og plogbremse.- Kunne skrensbremse med lav fart.	<ul style="list-style-type: none">- Kunne sette opp farten og skrensbremse.
Vendinger	<ul style="list-style-type: none">- Gå framover, vender og skli bakover.	<ul style="list-style-type: none">- Gå forover og så vende til gang bakover i lav fart.- Gå bakover og så vende til gang forover(lav fort).
Varierte skøyteferdigheter	<ul style="list-style-type: none">- Kunne føre en puck/ball med ei kølle.- Kunne delta i enkelt bandyspill.- Kunne praktisere "fair play"	<ul style="list-style-type: none">- Kunne føre en ball/puck med god kontroll og høy fart.- Kunne beherske bandy/hockey.

KUNNSKAPSLØFTET – KROPPSØVING**Kompetansemål:**

- 1) danse enkle dansar frå ulike kulturar
- 2) lage enkle dansar og eksperimentere med rytmar og rørsler

Delmål: DANS

Læringsmål	Kjennetegn på lav måloppnåelse	Kjennetegn på høy måloppnåelse
Jig circle	<ul style="list-style-type: none">- Beherske grunnstegene.- Utføre bevegelser i takt og tempo i deler av dansen.	<ul style="list-style-type: none">- God holdning.- Fullførte bevegelser og innlevelse.
Troika	<ul style="list-style-type: none">- Beherske grunnstegene.- Utføre bevegelser i takt og tempo i deler av dansen.	<ul style="list-style-type: none">- God holdning.- Fullførte bevegelser og innlevelse.
Polka	<ul style="list-style-type: none">- Beherske grunnstegene.- Utføre bevegelser i takt og tempo i deler av dansen.	<ul style="list-style-type: none">- God holdning.- Fullførte bevegelser og innlevelse.
Swing	<ul style="list-style-type: none">- Beherske grunnstegene.- Utføre bevegelser i takt og tempo i deler av dansen.	<ul style="list-style-type: none">- Å kunne føre/la seg føre av partner.- Kunne gjennomføre én piruett.- God holdning.- Fullførte bevegelser og innlevelse.
Kreativ dans	<ul style="list-style-type: none">- Alle bidrar og deltar.- Lage en dans med enkle trinn og variasjoner.- Fremføre den ferdige dansen foran tilskuere.	<ul style="list-style-type: none">- Bruke og videreutvikle de innlærte grunnstegene.- Fremføre en helhetlig dans med innlevelse- Være kreativ.- Samsvar i gruppen der alle følger rytmen og bevegelsene.

KUNNSKAPSLØFTET – KROPPSØVING**Kompetansemål:**

- utføre basisferdigheter i individuelle idrettsaktiviteter, med og utan bruk av apparat og småreiskaper.

- utføre varierte aktiviteter som bygger opp kroppen på ulike måtar

Delmål: TURN

Læringsmål	Kjennetegn på lav måloppnåelse	Kjennetegn på høy måloppnåelse
Hodestående	<ul style="list-style-type: none"> - Bruke korrekt hånd- og hodestilling ("Trekantprinsippet"). - Stå på hodet inntil vegg. 	<ul style="list-style-type: none"> - Stå frittstående - Markere hodestående i to sekunder. - Kontrollert oppgang og nedgang med bøyde bein.
Håndstående	<ul style="list-style-type: none"> - Tørre å ta sats til håndstående. - Stå på hendene inntil vegg (med ryggen mot veggen). 	<ul style="list-style-type: none"> - Korrekt håndavstand og strekk i kroppen. - Stå frittstående. - Markere håndstående i to sekunder. - Kontrollert oppgang og nedgang med bøyde bein.
Slå hjul	<ul style="list-style-type: none"> - Sats på en fot og lande på den andre. - Beherske "hånd-hånd-fot-fot" prinsippet. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hele kroppen strukket og god rytme.
Forlengs rulle	<ul style="list-style-type: none"> - Rulle rundt uten nærmere krav til utførelse. 	<ul style="list-style-type: none"> - Rulle rundt og komme opp til stående stilling uten fraskyv med hendene.
Balanse på bom/benk	<ul style="list-style-type: none"> - Utfall til siden, trekk inn til huksittende, reis seg opp på benken (begge sider). - Gå på benken med forskjellige skritt og kombinasjoner. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utfall til siden, trekk inn til huksittende, reis opp på bommen. Begge sider. - Gå på bommen med forskjellige skritt og kombinasjoner.
Ringer	<ul style="list-style-type: none"> - Henge i lave ringer. - Hjulomsving forover og bakover. 	<ul style="list-style-type: none"> - Henge i strak stilling med hodet ned mot gulvet. - Strak bein og rister. - Kontrollerte bevegelser.
Sats med springbrett over bukk med landing	<ul style="list-style-type: none"> - Sats med samlede bein. - Ha bukken mellom beina. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tilløp, sats og landing på bukk. - Ha riktig stem i satsen. - Ikke berøre bukken med beina. - Lande på beina med markert nedslag.

KUNNSKAPSLØFTET – KROPPSØVING

Kompetansemål:

- utføre varierte aktiviteter som bygger opp kroppen på ulike måter
- utføre basisferdigheter i individuelle idrettsaktiviteter, med og uten bruk av apparat og småredskaper

Delmål: STYRKE/BEVEGELIGHET - GRUNNTRENING

Læringsmål	Kjennetegn på lav måloppnåelse	Kjennetegn på høy måloppnåelse
<ul style="list-style-type: none">- kjenne til noen utvalgte muskelgrupper- kjenne til styrkeøvelser til de store muskelgruppene- kunne utføre kjente styrkeøvelser	<ul style="list-style-type: none">- eleven har deltatt i undervisningen og deltatt når andre har tilrettelagt øvelser.- eleven har kjennskap til at vi bruker ulike muskelgrupper på ulike øvelser.	<ul style="list-style-type: none">- elevene skal kunne planlegge, forklare og lede styrkeøvelser for andre elever.- Beskrive hvilke muskelgrupper som brukes
<ul style="list-style-type: none">- kjenne til uttøyningsøvelser til de store muskelgruppene- hvorfor uttøyning?- Når og hvordan	<ul style="list-style-type: none">- eleven har deltatt i undervisningen og deltatt når andre har tilrettelagt øvelser.- eleven har kjennskap til noen få utvalgte øvelser.	<ul style="list-style-type: none">- elevene skal kunne planlegge, forklare og lede relevant uttøyning for andre elever.
<ul style="list-style-type: none">- oppvarming- hvorfor oppvarming?	<ul style="list-style-type: none">- eleven har deltatt i undervisningen og deltatt når andre har tilrettelagt oppvarming	<ul style="list-style-type: none">- elevene skal kunne planlegge, forklare og lede relevant oppvarming for andre elever.

KUNNSKAPSLØFTET – KROPPSØVING –**Kompetansemål:**

- utføre varierte aktiviteter som bygger opp kroppen på ulike måter
- utføre basisferdigheter i individuelle idrettsaktiviteter, med og uten bruk av apparat og småredskaper

Delmål: UTHOLDENHET - GRUNNTRENING

Læringsmål	Kjennetegn på lav måloppnåelse	Kjennetegn på høy måloppnåelse
<ul style="list-style-type: none">- kjenne til begrepet puls og kunne måle puls- bruke puls som et mål på intensitet- oppleve forskjell på aerob og anaerob utholdenhetstrening (oppleve melkesyre)		
<ul style="list-style-type: none">- Løpe 5 km uten stans- 3000m- 1000m- Sammenligne fart/puls på ulike distanser		

KUNNSKAPSLØFTET – KROPPSØVING**Kompetansemål:**

- utføre varierte aktiviteter som bygger opp kroppen på ulike måter
- utføre basisferdigheter i individuelle idrettsaktiviteter, med og uten bruk av apparat og småredskaper

Delmål: SPENST - GRUNNTRENING

Læringsmål	Kjennetegn på lav måloppnåelse	Kjennetegn på høy måloppnåelse
<ul style="list-style-type: none">• Kunne utføre og anvende ulike spenstøvelser riktig:<ul style="list-style-type: none">- hink/hopp over sal- stille lengde- sidelengs over bom- hoppe på tjukkas- "kritthopp"		
kjenne til prinsipper for grunnleggende spensttrening: <ul style="list-style-type: none">- satsteknikk- svingarm- motsats		

Føremål for faget

Rørsle er grunnleggjande hos mennesket. Rørslekultur i form av leik, idrett, dans og friluftsliv er ein del av den felles danninga og identitetsskapinga i samfunnet. Det er difor viktig å gje barn og unge føresetnader for å vere med i og utvikle ferdigheiter i idrett og andre aktivitetar i rørslekulturen, og for å ferdast og opphalde seg i naturen. Fysisk aktivitet for alle i oppveksten er òg viktig for å fremje god helse. Kroppsleg aktivitet, som tidlegare høyrde kvardagslivet til, må ein no meir aktivt leggje til rette for og utvikle i allsidige rørslemiljø.

Kroppsøving som allmenndannande fag skal medverke til at mennesket sansar, opplever, lærer og skaper med kroppen. Sentralt i faget står rørsleleik, allsidig idrett, dans og friluftsliv, der elevane ut frå egne føresetnader skal kunne oppleve meistring og meistringsglede. Faget skal inspirere til rørsle, kreativitet og sjølvstende hos den einskilde. Det skal òg vere med og gje elevane naturopplevingar og innsikt i å nytte naturen til idrett og friluftsliv på ein miljøvennleg måte. Faget skal gje kunnskap om korleis kroppen fungerer i aktivitet og kvile, og erfaring med korleis ein kan utvikle praktiske ferdigheiter i dei ulike aktivitetsformene. Det skal òg vere med og gje fysiske utfordringar og mot til å tøyje egne grenser for meistring, i både spontan og organisert verksemd. Faget skal gje erfaring i korleis ein kan øve opp god motorikk, styrke og uthald, og kunnskap om korleis ein kan unngå uheldige følgjer av fysisk aktivitet. Det skal gje kunnskap om trening og helse og om korleis ein kan møte krav til å meistre rørsler i kvardagen. Dei sosiale aspekta ved fysisk aktivitet gjer kroppsøvinga viktig for å styrkje sjølvbiletet, identiteten og fleirkulturell forståing. Gode opplevingar i kroppsøving kan vere med og leggje grunnlaget for ein fysisk aktiv og helsefremjande livsstil hos dei unge.

Opplæringa i faget skal medverke til at elevane opplever glede, inspirasjon og sjølvforståing ved å vere i rørsle og samhandle med andre. Dei skal òg få øving i å gjere greie for opplevingar, vurdere praktiske aktivitetar og reflektere over verksemda og sin eigen innsats i faget. Mange element i faget eignar seg for tverrfagleg samarbeid og samspel med lokalsamfunnet slik at elevane får breiare kompetanse. Læringsarbeidet skal fungere haldningsskapande ut frå innhaldet i faget og dei overordna måla og prinsippa for opplæringa i skulen.

Kompetansemål

Etter 7. årssteget

Idrettsaktivitet og dans

Hovudområdet *idrettsaktivitet og dans* omfattar rørsleleik, skapande og utøvande dans og idrettsaktivitetar tilpassa føresetnadene hos elevane. Organisert aktivitet, fri aktivitet og eksperimentering står sentralt som aktivitetsområde. Dessutan er samhandling og felles reglar viktig del av dette hovudområdet.

- Mål for opplæringa er at eleven skal kunne
- utføre varierte aktivitetar som byggjer opp kroppen på ulike måtar
- utføre basisferdigheiter i individuelle idrettsaktivitetar, med og utan bruk av apparat og småreiskapar
- bruke grunnleggjande teknikkar og enkel taktikk i nokre utvalde lagidrettar
- praktisere ski- og skøyteteknikkar der det ligg til rette for det
- utføre grunnleggjande teknikkar i symjing på magen, på ryggen og under vatn
- danse enkle dansar frå ulike kulturar
- lage enkle dansar og eksperimenterer med rytmar og rørsler
- følgje reglar og prinsipp for samhandling og fair play
- praktisere trygg bruk av sykkel som framkomstmiddel

Friluftsliv

Hovudområdet *friluftsliv* omfattar kunnskapar og ferdigheiter som trengst for å kunne ferdast i naturen. Det skal leggjast vekt på lokale friluftstradisjonar, bruk av nærmiljøet og korleis ein kan orientere seg og opphalde seg i naturen til ulike årstider.

- Mål for opplæringa er at eleven skal kunne
- orientere seg ved hjelp av kart og kompass i kjent terreng
- beskrive lokale tradisjonar i friluftsliv
- planleggje og gjennomføre friluftaktivitetar og praktisere trygg ferdsel under varierte vêrforhold
- planleggje og gjennomføre overnattingsturar, eventuelt ved hjelp av digitale verktøy
- utføre enkel førstehjelp
- praktisere nokre aktivitetar med røter i samisk tradisjon