|  |
| --- |
| **Arbeidsplan for faget: Kroppsøving** |
| **Klassetrinn: 5.** |
| **Lærer: Kristiane Slupstad og Mirian Forbergskog** |
| **Dato: 2016-2017** |

|  |
| --- |
| **Grunnleggende ferdigheter** |
|  |
| **Uke:** | **Tema i faget:** | **Mål (hva skjer):** | **Kompetansemål:** | **Arbeidsform/****Metoder:** | **Vurdering/prøve** |
| 35 | Bli kjent med elevene |  |  |  |  |
| 36-39 | Ballspill:-fotball-volleyball-basketball-innebandy  | Ballferdighet PasningSkuddKamp  | - bruke grunnleggjande rørslemønster og teknikkar i nokre individuelle idrettar, nokre utvalde lagidrettar og i alternative rørsleaktivitetar- følgje enkle reglar og prinsipp for samhandling og samspel og respektere resultata | Føre ball med ulike variasjoner. Rundløyper som kombinerer føring av ball med pasninger. Spill med enkle regler. | Egenvurdering, Individuelle tilbakemeldinger fra lærer. |
| Svømm-ing  | Vann-tilvenningFlytDykking | -Bli trygg i vannet-Kunne enkle prinsipper og teknikker ved flyt i vannflaten og ved dykking ned til 2m-Kunne holde pusten under vann og svømme under vannflaten | -Utføre grunnleggende teknikker i svømming på magen, på ryggen, på sida, under vann og kunne berge seg selv i vann. | SamarbeidModellering Individuelle øvelserLek | Egenvurdering, Individuelle tilbakemeldinger fra lærer. |
| 40 | Høstferie |  |  |  |  |
| 41-50 | DansTurn | Lære forskjellige danser fra ulike kulturerDobbel rulleEnkel rulleStå på hender og på hodetSlå hjul | -eksperimentere med kroppslige uttrykk og danse enkle danser fra ulike kulturer- følgje enkle reglar og prinsipp for samhandling og samspel og respektere resultata- utføre varierte aktivitetar og delta i leik som fremjar uthald, koordinasjon og anna kroppsleg utvikling | SangdanserRingdanserTradisjonsdans, polkaModerne dans, hipp hoppForlengs og baklengs rulle.Hodestående, håndstående, slå hjul.  | Egenvurdering, skrivingIndividuelle tilbakemeldinger fra lærer. |
| Svømm-ing | Crawl | Teknikktrening | -Utføre grunnleggende teknikker i svømming på magen, på ryggen, på sida, under vann og kunne berge seg selv i vann. | SamarbeidModellering Individuelle øvelserLek | Egenvurdering, Individuelle tilbakemeldinger fra lærer. |
| 51 | Juleavslutning fredag 18. des |  |  |  |  |
| 1-8 | Lek og styrke | Stafett Stasjoner Sansemotorikk Styrke og kondisjon Hinderløype | - utføre varierte aktivitetar og delta i leik som fremjar uthald, koordinasjon og anna kroppsleg utvikling | Sirkeltrening.Ulike former for stafett med og uten utstyr. Aktiviteter på stasjoner med og uten apparater og redskaper. | Egenvurdering, skrivingIndividuelle tilbakemeldinger fra lærer. |
| Svømm-ing | Rygg | Teknikktrening | -Utføre grunnleggende teknikker i svømming på magen, på ryggen, på sida, under vann og kunne berge seg selv i vann. | SamarbeidModellering Individuelle øvelserLek | Egenvurdering, skrivingIndividuelle tilbakemeldinger fra lærer. |
| 8-9 | Vinterferie |  |  |  |  |
| 10-11 | Førstehjelp | Hva er førstehjelp, hvordan gjennomfører du livredding?Enkel behandling av sårskader | - utføre enkel førstehjelp- forklare kvifor fysisk aktivitet er viktig kvar dag | Teoridel.Besøk av ambulansepersonell hvis mulig.Enkel sårbehandling Behandling av bløtdelsskader  | Teoriprøve |
| Svømm-ing | Førstehjelp | Livredning i vann | PararbeidFrakting og redning i vann |
| 12 | Påskeferie |  |  |  |  |
| 13-15 | Uteaktiviteter vinter | SkiteknikkSnøbyggingTur | -praktisere ski og skøyteteknikker der det ligger til rette for det.- praktisere trygg ferdsel under varierte vêrtilhøve | TeknikktreningLek i snøKlargjøre for tur | Egenvurdering, skrivingIndividuelle tilbakemeldinger fra lærer. |
| 16-17 | Sykling i trafikk | Lære om trygg bruk av sykkel | - praktisere trygg ferdsel under varierte vêrtilhøve | <http://www.tryggtrafikk.no>Teori, del 1 Film Elevhefter | Teoriprøve 1 |
| Svømm-ing | Bryst | Teknikktrening | -Utføre grunnleggende teknikker i svømming på magen, på ryggen, på sida, under vann og kunne berge seg selv i vann. | SamarbeidModellering Individuelle øvelserLek | Egenvurdering, Individuelle tilbakemeldinger fra lærer. |
| 18-24 | Friluftsliv | OrienteringFriluftsliv tradisjoner, bålbyggingSamiske tradisjoner | -orientere seg ved hjelp av kart i kjent terreng-fortelle om lokale friluftslivstradisjoner-være med i ulike friluftslivsaktiviteter og praktisere trygg ferdsel under varierte værforhold-praktisere noen aktiviteter med røtter i samisk tradisjon | SamarbeidGruppearbeidIndividuelle øvelserModellering | Egenvurdering, skrivingIndividuelle tilbakemeldinger fra lærer. |
| Svømm-ing | Oppsummer-ing av stilartene og lek | Vise ulike teknikker og hva de husker | * Utføre grunnleggende teknikker i svømming på magen, på ryggen, på sida, under vann og kunne berge seg selv i vann.
 | Individuelle øvelserLek | Test med tilbakemeldinger fra lærer. |
| 25 | Skoleavslut.  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Hva forventes av elevene:** |
| Møte forberedt til time. Ha nødvendig utstyr for å kunne gjennomføre undervisning. Gjøre sitt beste i henhold til individuelle forutsetninger. |

|  |
| --- |
| **Evaluering av faget, sommer:** |
| **Dato:** |
|  |