|  |
| --- |
| **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 Pasning  Skudd  Kamp | - 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-tilvenning  Flyt  Dykking | -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. | Samarbeid Modellering  Individuelle øvelser  Lek | Egenvurdering, Individuelle tilbakemeldinger fra lærer. |
| 40 | Høstferie |  |  |  |  |
| 41-50 | Dans  Turn | Lære forskjellige danser fra ulike kulturer  Dobbel rulle  Enkel rulle  Stå på hender og på hodet  Slå 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 | Sangdanser  Ringdanser  Tradisjonsdans, polka  Moderne dans, hipp hopp  Forlengs og baklengs rulle.  Hodestående, håndstående, slå hjul. | Egenvurdering, skriving  Individuelle 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. | Samarbeid Modellering  Individuelle øvelser  Lek | 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, skriving  Individuelle 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. | Samarbeid Modellering  Individuelle øvelser  Lek | Egenvurdering, skriving  Individuelle 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 | Pararbeid  Frakting og redning i vann |
| 12 | Påskeferie |  |  |  |  |
| 13-15 | Uteaktiviteter vinter | Skiteknikk  Snøbygging  Tur | -praktisere ski og skøyteteknikker der det ligger til rette for det.  - praktisere trygg ferdsel under varierte vêrtilhøve | Teknikktrening  Lek i snø  Klargjøre for tur | Egenvurdering, skriving  Individuelle 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. | Samarbeid Modellering  Individuelle øvelser  Lek | Egenvurdering, Individuelle tilbakemeldinger fra lærer. |
| 18-24 | Friluftsliv | Orientering  Friluftsliv tradisjoner, bålbygging  Samiske 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 | Samarbeid  Gruppearbeid  Individuelle øvelser  Modellering | Egenvurdering, skriving  Individuelle 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 øvelser  Lek | 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:** |
|  |