

Lokale læreplaner

Grunnskolen

Fag:	Kroppsøving
Årstrinn:	5.-7. trinn

Fagets relevans 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 holde ved like 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 mulighet til å praktisere og reflektere over samspill, medvirkning, likestilling og likeverd. I kroppsøving skal elevene løse utfordringer og oppgaver i et mangfoldig læringsfellesskap. 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 danningen og identitetsskapingen i samfunnet. Kroppsøving tar vare på tradisjonell bevegelsesaktivitet i samfunnet, men stimulerer også til eksperimentering og kreativ utfoldelse i alternative bevegelsesformer. Kroppsøving fremmer kritisk tenking rundt kroppsideal som kan påvirke selvfølelsen, helse, trening og livsstil. Uteaktivitet og naturferdsel gir grunnlag for naturglede, respekt for naturen og miljøbevissthet.

Kjerneelementer

Bevegelse og kroppslig læring

Elevene skal bli kjent med å være i bevegelse alene og sammen med andre ut fra egne interesser, intensjoner og forutsetninger. Elevene utforsker egen identitet og eget selvbilde, og reflekterer over og tenker kritisk om sammenhengene mellom bevegelse, kropp, trening og helse. Kroppsøving gir rom for kroppslig læring gjennom lek og øving i friluftsliv, dans, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter. Kroppslig læring handler om allsidig motorisk læring, utvikling av kroppsbevissthet og stimulering til bevegelsesglede.

Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter

Elevene skal løse utfordringer og oppgaver i et læringsfellesskap og kunne reflektere over samspill, samhandling og likeverd. I mange bevegelsesaktiviteter er

Lokale læreplaner

Grunnskolen

deltakelse, medvirkning og samarbeid nødvendig for å fremme læring hos seg selv og andre. Det innebærer å anerkjenne ulikheter og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger.

Uteaktiviteter og naturferdsel

Elevene skal bruke nærområdet og utforske naturen gjennom varierte uteaktiviteter under vekslende årstider. Naturopplevelser og trygg og bærekraftig ferdsel er sentralt. I kroppsøving skal elevene få oppleve ulike kulturer innenfor friluftsliv, inkludert aktiviteter knytte til samisk kultur.

Tverrfaglige temaer i faget

Folkehelse og livsmestring

I kroppsøving handler det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring om å fremme god psykisk og fysisk helse og gi elevene verktøy til å ta ansvarlige livsvalg. Faget skal fremme et positivt selvbilde som kan gi elevene en trygg identitet. Faget skal medvirke til at elevene får kunnskap om ulike perspektiv på bevegelsesaktiviteter og helse. Elevene skal også lære å forvalte helse som ressurs på en måte som gagnar den enkelte, og lære å ta valg som er gode for egen og andre si helse gjennom livet.

Demokrati og medborgerskap

I kroppsøving handler det tverrfaglige temaet demokrati og medborgerskap om å fremme evne til samspill i aktiviteter og refleksjon over hva egen deltakelse og egen innsats innebærer for samspill og læring i faget. Faget skal medvirke til at elevene får kunnskap om og forståelse av demokratiske verdier og spilleregler gjennom medvirkning og medansvar i deltakelse og samarbeid. Faget skal også gi rom for å øve opp kritisk tenking og lære å handtere meningsbrytinger og respektere uenighet.

Bærekraftig utvikling

I kroppsøving handler det tverrfaglige temaet bærekraftig utvikling om naturopplevelser med vekt på trygg og bærekraftig ferdsel. Faget skal medvirke til forståelsen for at valgene den enkelte gjør, har betydning og konsekvenser for bærekraftig utvikling og vern av livet på jorda både lokalt, regionalt og globalt.

Lokale læreplaner

Grunnskolen

Grunnleggende ferdigheter i faget

Muntlige ferdigheter

Muntlige ferdigheter i kroppsøving er å kunne lytte og kommunisere i bevegelsesaktiviteter, og å kunne forklare og uttrykke egne erfaringer og refleksjoner. Utviklingen av muntlige ferdigheter i kroppsøving går fra språklig utforsking i bevegelseserfaringer til videre refleksjon og drøfting rundt sentralt innhold i faget.

Å kunne skrive

Å kunne skrive i kroppsøving er å planlegge, gi uttrykk for og vurdere egen utvikling i faget. Det innebærer også å utforme egne treningsplaner. Utviklingen av skriveferdigheter i kroppsøving går fra å bruke tegninger, bilder, figurer og planer til å kunne skrive mer fagspesifikke tekster og illustrasjoner.

Å kunne lese

Å kunne lese i kroppsøving er å finne, tolke og kritisk vurdere ulike former for tekster og informasjon og å søke kunnskap som er nødvendig for å utvikle kompetanse i faget. Utviklingen av leseferdigheter i kroppsøving går fra å hente inn og reflektere over informasjon fra enkle instruksjoner, kart og tekster til å kunne lese mer sammensatte og fagspesifikke tekster, kart og bilder.

Å kunne regne

Å kunne regne i kroppsøving er å bruke matematiske uttrykk for å planlegge, gjennomføre og reflektere over ulike forhold i mangfoldet av bevegelsesaktiviteter innenfor faget. Utviklingen av regneferdigheter i kroppsøving går fra å erfare avstand, aktiviteter, spill og lek til gjennom økende kompleksitet, å kunne relatere bevegelsesaktiviteter til begrep som vekt, fart, kraft, tid og mengde.

Digitale ferdigheter

Digitale ferdigheter i kroppsøving er å kunne bruke digitale ressurser til å utforske, være skapende og løse praktiske utfordringer i faget. Det innebærer også å bruke digitale ressurser bevisst og kritisk til å utvikle en trygg identitet, kroppsbevissthet og et positivt selvbilde. Utviklingen av digitale ferdigheter i kroppsøving går fra å kunne følge regler for digital samhandling og personvern til å planlegge og vurdere egentrening ved hjelp av digitale ressurser.

Lokale læreplaner

Grunnskolen

Kompetansemålene

For beskrivelser av kjerneelement, tverrfaglige tema og grunnleggende ferdigheter – se innledning

Mål	Kjerneelement	Tverrfaglig tema	Grunnleggende ferdigheter (primærferdighet(er))	Trinn
Utforske og gjennomføre lek og spill sammen med andre i ulike bevegelsesaktiviteter	Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter	Demokrati og medborgerskap	Muntlige ferdigheter	5. (6., 7.)
Øve på sammensatte bevegelser, alene og sammen med andre	Bevegelse og kroppslig læring Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter	Folkehelse og livsmestring.	Muntlige ferdigheter	5. (6., 7.)
Gjennomføre aktiviteter ut fra egne interesser og forutsetninger i dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter	Bevegelse og kroppslig læring	Folkehelse og livsmestring	Muntlige ferdigheter	7.
Bruke kart, digitale verktøy og tegn i naturen til å orientere seg i natur og nærmiljø	Uteaktiviteter og naturferdsel	Folkehelse og livsmestring.	Digitale ferdigheter Å kunne lese Å kunne regne	5. (6., 7.)

Lokale læreplaner

Grunnskolen

Forstå og praktisere regler for aktivitet og spill og respektere resultatene	Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter	Demokrati og medborgerskap	Muntlige ferdigheter Å kunne lese	5. (6., 7.)
Forstå ulikheter mellom seg selv og andre og delta i bevegelsesaktiviteter som kan være tilpassa ikke bare egne forutsetninger, men også andre sine	Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter	Demokrati og medborgerskap Folkehelse og livsmestring	Muntlige ferdigheter	5. (6., 7.)
Utføre grunnleggende teknikker i svømming på magen, på ryggen og under vann	Bevegelse og kroppslig læring	Folkehelse og livsmestring	Ulike ferdigheter	5. (6., 7.)
Vurdere sikkerhet i uteaktivitet og naturferdsel og gjennomføre selvberging i vann	Uteaktiviteter og naturferdsel	Folkehelse og livsmestring Bærekraftig utvikling.	Muntlige ferdigheter Å kunne lese	7.
Bruke nærmiljøet og utforske lokale kulturer for friluftsliv	Uteaktiviteter og naturferdsel	Bærekraftig utvikling.	Digitale ferdigheter Muntlige ferdigheter Å kunne lese	6.
Gjøre rede for allemannsretten under ferdse og opphold i naturen.	Uteaktiviteter og naturferdsel	Bærekraftig utvikling.	Muntlige ferigheter Å kunne lese Å kunne skrive	7.

Lokale læreplaner

Grunnskolen

Gjennomføre overnattingstur og reflektere over egne naturopplevelser	Uteaktiviteter og naturferdsel	Bærekraftig utvikling.	Muntlige ferdigheter Å kunne lese Å kunne skrive	7.
----------------------------------------------------------------------	--------------------------------	------------------------	--------------------------------------------------------	----

Underveisvurdering

Underveisvurderingen skal bidra til å fremme læring og til å utvikle kompetanse i faget. Elevene viser og utvikler kompetanse i kroppsøving når de deltar og lærer i varierte bevegelsesaktiviteter, praktiserer regler for aktivitet og spill, og forstår ulikheter mellom seg selv og andre. Elevene viser også kompetanse gjennom å reflektere over bevegelsesaktiviteter, sosialt samspill, naturferdsel og naturopplevelser.

Læreren skal legge til rette for elevmedvirkning og stimulere til lærelyst gjennom varierte bevegelsesaktiviteter som elevene gjør alene og sammen med andre, og gjennom at elevene får vurdere eget arbeid i kroppsøving. Læreren skal være i dialog med elevene om utviklingen deres i kroppsøving. Elevene skal få mulighet til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevene viser, skal de få mulighet til å sette ord på hva de opplever at de får til, og hva de får til bedre enn tidligere. Læreren skal gi veiledning om videre læring og tilpasse opplæringen slik at elevene kan bruke veiledningen for å utvikle kompetansen sin i bevegelsesaktivitet, lek, spill, selvberging i vann og friluftsliv i nærmiljøet.

Kilde: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/> (hentet 07.08.20)

Læreplanen er utarbeidet av skolene i Grimstad. Koordinator for arbeidet: Maria Kylland