



## Halvårsplan i kroppsøving - høsten 2024

**Gruppe:** Ungdomstrinn

**Læremidler:**

Ørjan Madsen, Per Irgens, Slik lærer du å svømme

[Aktivitetsbanken](#)

[Aktivitetshefte i kroppsøving 5-7. 217 aktiviteter av Geir Øvrevik \(Spiral\) - Kroppsøving](#)

Mottaksskolens sosiale mål:	Mottaksskolens fagmål:
Elevene har sosial kompetanse når de: - tolerer andres kultur, bakgrunn, religion og kjønn og viser evne til å sette seg inn i hvordan andre har det.	Eleven kjenner det norske språket og utvikler språklig selvtillit og trygghet, faglig og sosialt. Språket skal være et redskap slik at eleven er i stand til å følge ordinær opplæring.

### Mål for faget (i relasjon til kunnskapsløftet)

#### Kompetansemål etter 7. trinn Kompetansemål etter 7. trinn - Læreplan i kroppsøving (KRO01-05)

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- utforske og gjennomføre lek og spill sammen med andre i ulike bevegelsesaktiviteter
- øve på sammensatte bevegelser, alene og sammen med andre
- gjennomføre aktiviteter ut fra egne interesser og forutsetninger i dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter
- bruke kart, digitale verktøy og tegn i naturen til å orientere seg i natur og nærmiljø

- forstå og praktisere regler for aktivitet og spill og respektere resultatene
- forstå ulikheter mellom seg selv og andre og delta i bevegelsesaktiviteter som kan være tilpasset ikke bare egne forutsetninger, men også andres
- utføre grunnleggende teknikker i svømming på magen, på ryggen og under vann
- vurdere sikkerhet i uteaktivitet og naturferdsel
- bruke nærmiljøet og utforske lokale kulturer for friluftsliv
- gjøre rede for allemannsretten under ferdsel og opphold i naturen

Uke 33-34	Læreplan	Emner	Innhold	Ord og uttrykk el. vurdering el. læremidler	Tverrfaglig
Kropps øving	- utforske og gjennomføre lek og spill sammen med andre i ulike bevegelsesaktiviteter	<b>Lek og ballspill:</b> Volleyball Fotball Hjørnefotball Kanonball Hoppe tau Hoppe strikk Limbo	-uttrykke seg muntlig i utforming av regler for lek, ulike typer spill og annen samhandling -lytte til andre og gi respons -være bevisst på mottakeren når en snakker  -pasning- mottak med demping og skudd -øvelser på teknikk i par, står stille og sentre	Sparke, sentre, score Lag Fair play Pasning og mottak	

Uke 35-36	Læreplan	Emner	Innhold	Ord og uttrykk el. vurdering el. læremidler	Tverrfaglig
Kropps øving	-Forstå og praktisere regler for aktivitet og spill og respektere resultatene  -Øve på sammensatte bevegelser, alene og sammen med andre	<b>Ballspill</b>  <b>Styrke</b>	-Lytte til andre og gi respons, - Være bevisst på mottakeren når en snakker -Akseptere dommerens avgjørelser	Sparke, sentre, score Lag Fair play Pasning og mottak	

Uke 37-39	Læreplan	Emner	Innhold	Ord og uttrykk el. vurdering el. læremidler	Tverrfaglig
Kropps øving	<p>- utforske og gjennomføre lek og spill sammen med andre i ulike bevegelsesaktiviteter</p> <p>- øve på sammensatte bevegelser, alene og sammen med andre</p> <p>-bruke nærmiljøet og utforske lokale kulturer for friluftsliv</p> <p>-bruke kart, digitale verktøy og tegn i naturen til å orientere seg i natur og nærmiljø</p> <p>-gjøre rede for allemannsretten under ferdsel og opphold i naturen</p>	<p><b>Hinderløype</b></p> <p><b>Orientering</b></p>	<p>Hinderløype: (ute/inne)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hinderløype med ulike utfordringer</li> <li>• Krype over pute</li> <li>• Løpe i rokking</li> <li>• Kaste erteposer i rokking/rokke i rokking</li> <li>• Løpe sikksakk</li> <li>• Stupe kråke</li> <li>• Hinke hoppe på trampoline</li> <li>• Balansere på benk</li> <li>• <a href="#">Hinderløype</a></li> <li>• Styrke</li> </ul> <p>Orientering:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poster</li> <li>- Lese kart</li> </ul>	<p>Balansere, hinke, hoppe, løpe, gå, stupe kråke</p> <p>Kart, orientering</p>	<p>Folkehelse og livsmestring</p>

HØSTFERIE

Uke 41-42	Læreplan	Emner	Innhold	Ord og uttrykk el. vurdering el. læremidler	Tverrfaglig
Kropps øving	-utforske og gjennomføre lek og spill sammen med andre i ulike bevegelsesaktiviteter - øve på sammensatte bevegelser, alene og sammen med andre -forstå ulikheter mellom seg selv og andre og delta i bevegelsesaktiviteter som kan være tilpasset ikke bare egne forutsetninger, men også andres	<b>Turn og yoga</b>  <b>Svømming</b>	- Avspenning - Balanse - Stå på hendene - Stupe kråke - Slå hjul - Hinderløype	Krype, gå, løpe, hinke, satse, lande, vende og rulle	Folkehelse og livsmestring

Uke 43-44	Læreplan	Emner	Innhold	Ord og uttrykk el. vurdering el. læremidler	Tverrfaglig
Kropps øving	-utforske og gjennomføre lek og spill sammen med andre i ulike bevegelsesaktiviteter - øve på sammensatte bevegelser, alene og sammen med andre -forstå ulikheter mellom seg selv og andre og delta i bevegelsesaktiviteter som kan være tilpasset ikke bare egne forutsetninger, men også andres	<b>Styrke</b>  <b>Basketball</b>	-Diverse styrkeøvelser -Kortstokkstafetten - Pilates med gulvmatte -Teknikkøvelser i basketball	Sju-mål, skudd-drill, dribling, pasning i ring og pivotering	

Uke 45-46	Læreplan	Emner	Innhold	Ord og uttrykk el. vurdering el. læremidler	Tverrfaglig
Kropps øving	- øve på sammensatte bevegelser, alene og sammen med andre -gjennomføre aktiviteter ut fra egne interesser og forutsetninger i dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter	<b>Innebandy</b>  <b>Stafett</b>	-Koordinasjon -Utholdenhet -Følge regler -Øve på å føre ballen -To og to om en ball -Føre ball på en linje -Ballsisten	Å føre ball, kølle, motstander, farlig spill, straffe	

Uke 47-48	Læreplan	Emner	Innhold	Ord og uttrykk el. vurdering el. læremidler	Tverrfaglig
Kropps øving	-øve på sammensatte bevegelser, alene og sammen med andre -gjennomføre aktiviteter ut fra egne interesser og forutsetninger i dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter	<b>Volleyball</b>  <b>Sirkeltrening</b>	-Øve to og to på ulike slag -Spille volleyball -Styrke- og balanseøvelser	Serve, smashe, rullere, fingerslag	

Uke 49-51	Læreplan	Emner	Innhold	Ord og uttrykk el. vurdering el. læremidler	Tverrfaglig
Kropps øving	-vurdere sikkerhet i uteaktivitet og naturferdsel -bruke nærmiljøet og utforske lokale kulturer for friluftsliv -forstå ulikheter mellom seg selv og andre og delta i bevegelsesaktiviteter som kan være tilpasset ikke bare egne forutsetninger, men også andres -gjennomføre aktiviteter ut fra egne interesser og forutsetninger i dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter -forstå og praktisere regler for aktivitet og spill og respektere resultatene	<b>Skøyter</b>  <b>Fotball</b>	- Lære å knytte skøyter og å ta på skøyter -Skøyteteknikk	Balanse Kunstløp-skøyter og hockey-skøyter Falle, reise seg  Sparke, sentre, score Lag Fair play Pasning og mottak	

Utarbeidet av: Christine Just, 21.09.2021

Revidert av: Suzana Teofilovic, Laura Ly, Anniken Eie Petersen og Birgitte Olsen, 10.09.2024

\*Avvik fra planen kan forekomme.

**Postadresse:**  
Kristiansand kommune  
Mottaksskolen  
Postboks 417 Lund  
4604 Kristiansand

**Besøksadresse:**  
Mottaksskolen  
Kongsgård Alle 20  
4631 Kristiansand

Telefon: 38107890

**E-postadresse:**  
[post.mottaksskolen@kristiansand.kommune.no](mailto:post.mottaksskolen@kristiansand.kommune.no)

<http://www.kristiansand.kommune.no/>

Foretaksregisteret

NO963296746