



Kroppsøving 5. – 7.trinn

Område	Kompetansemål – Jeg kan	Lokale mål for Løren skole – ukeplanmål – Jeg kan	Tips	Uke
	Eleven skal kunne utføre varierte aktiviteter og delta i lek som fremmer utholdenhet, koordinasjon og annen kroppslig utvikling.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan delta i aktiviteter med middels tempo over en lengre periode. • Jeg kan delta i aktiviteter med høyt tempo over en kortere periode. • Jeg kan delta i aktiviteter med intervallarbeid. • Jeg kan utfordre balansen min. • Jeg kan bruke rytme i ulike aktiviteter. • Jeg kan bruke reaksjonsevnen min. • Jeg kan orientere meg i rom. • Jeg kan koordinere øye/ hånd og øye/ fot. • Jeg kan tilpasse kraften min til ulike oppgaver. • Jeg kan bruke spensten min riktig til å hoppe høyere og lengre. • Jeg kan bruke hurtigheten min riktig til å løpe raskere. • Jeg kan bruke styrken min over en lengre periode. • Jeg kan bruke styrken min over en kortere periode med maksimal innsats. 		
	Eleven skal kunne utføre grunnleggende teknikker i svømming på magen, på ryggen, på siden, under vann, og kunne berge seg selv i vann.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan bruke flere ulike svømmeteknikker. • Jeg vet hva jeg bør gjøre hvis jeg faller i vannet. 		



Kroppsøving 5. – 7.trinn

	<p>Eleven skal kunne praktisere trygg ferdsel og gjøre risiko- og sikkerhetsvurderinger i, ved og på vann under varierte værforhold.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg vet hva jeg bør tenke på når jeg er i, ved og på vann. 	<p>Hudøy DNT*</p>	
	<p>Eleven skal kunne følge enkle regler og prinsipper for samhandling og samspill og respektere resultater.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan lage spilleregler i samhandling med andre. • Jeg kan bruke de ulike prinsippene som ligger under «Fair Play». 		
	<p>Eleven skal kunne bruke grunnleggende bevegelsesmønstre og teknikker i noen individuelle idretter, noen utvalgte lagidretter og i alternative bevegelsesaktiviteter.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan hoppe høyde. • Jeg kan hoppe lengde. • Jeg kan løpe 60 meter på tid. • Jeg kan løpe stafett med pinne. • Jeg kan utføre opp til flere turnøvelser. • Jeg kan delta i kappgang. • Jeg kan treffe ball med balltre. • Jeg kan treffe ball/ fjær med racket. • Jeg kan kaste frisbee. • Jeg kan bruke ulike sentre- og skyteteknikker med innebandykølle/ ishockeykølle. • Jeg kan bruke ulike serve, slagg og bevegelser i volleyball. • Jeg kan bruke ulike skyte og sentre teknikker i basketball. • Jeg kan bruke ulike skyte og sentre teknikker i fotball. • Jeg kan bruke ulike skyte og sentre teknikker i håndball. • Jeg kan bruke ulike bevegelsesteknikker i kampsport gjennom komplek. 	<p>Tinestaffeten</p>	



Kroppsøving 5. – 7.trinn

	Eleven skal kunne praktisere ski- og skøyteteknikker der det ligger til rette for det.	<ul style="list-style-type: none">• Jeg kan gå klassisk stil på ski gjennom diagonalgang, staking og fiskebein.• Jeg kan delta i fri stil på ski gjennom padling, skøyting, enkeldans og dobbeldans.• Jeg kan skøyte på skøyter gjennom tyngdeoverføring og balanse.	Vinteraktivitetsdagen	
	Eleven skal kunne eksperimentere med kroppslige uttrykk og danse enkle danser fra ulike kulturer.	<ul style="list-style-type: none">• Jeg kan uttrykke meg gjennom dans.• Jeg kan delta i ulike danser fra andre land og kulturer.	Polonese (Øve til ball) Kreativdans Linedance	
	Eleven skal kunne praktisere trygg bruk av sykkel som framkomstmiddel.	<ul style="list-style-type: none">• Jeg kan reglene for påbudt utstyr og sykkelhjelmer.• Jeg kan de viktigste trafikkreglene.• Jeg kan navnene på de viktigste trafikkskiltene og dens betydning.• Jeg kan vikepliktsregelen.• Jeg kan reglene for sykling i veikryss.• Jeg kan sykle i trafikken.	Øving til sykkelprøven Tryggtrafikk.no	
	Eleven skal kunne forklare hvorfor fysisk aktivitet er viktig hver dag.	<ul style="list-style-type: none">• Jeg kan flere positive effekter av daglig fysisk aktivitet.	Skolegårdsquiz	
	Eleven skal kunne orientere seg ved hjelp av kart i kjent terreng.	<ul style="list-style-type: none">• Jeg kan orientere meg ved hjelp av et kompass.• Jeg kan lese kart i kjent terreng.	Orienteringsløp	



Kroppsøving 5. – 7.trinn

	Eleven skal kunne fortelle om lokale friluftslivstradisjoner.	<ul style="list-style-type: none">• Jeg vet hvilke friluftslivstilbud som er i nærmiljøet.	Friluftslivrad.no	
	Eleven skal kunne være med i ulike friluftslivsaktiviteter og praktisere trygg ferdsel under varierte værforhold.	<ul style="list-style-type: none">• Jeg kan delta på ulike friluftslivturer.• Jeg kan kle meg etter værforholdene.	Hudøy DNT* Skiforeningen*	
	Eleven skal kunne planlegge og gjennomføre overnattingstur.	<ul style="list-style-type: none">• Jeg kan planlegge en overnattingstur.• Jeg kan pakke til en overnattingstur.• Jeg kan delta på en planlagt overnattingstur.	Leirskole Friluftslivrad.no	
	Eleven skal kunne praktisere noen aktiviteter med røter i samisk tradisjon.	<ul style="list-style-type: none">• Jeg kan kaste lasso.• Jeg kan vandre i skog og mark.		
	Eleven skal kunne utføre enkel førstehjelp.	<ul style="list-style-type: none">• Jeg kan utføre enkel førstehjelp.<ul style="list-style-type: none">- Stabilt sideleie- HLR	Hudøy Hovedøya	