



Oslo kommune
Utdanningsetaten
Bøler skole

ÅRSPLAN

TEMA/FAG	Kroppsøving	SKOLEÅR	2020/2021
TRINN	7.	LÆRERE	Anders Cramer

UKE Periode	KOMPETANSEMÅL (fra LK20)	KJERNEELEMENTER FRA FAG (for perioden)	TEMA	VURDERING (IUP-mål, prøver, kartlegginger ol)	AKTIVITETER/LÆRESTOFF/ INNHOLD (bøker, nettressurser, organisering ol))
34-35	<i>Utforske og gjennomføre leik og spel saman med andre i ulike bevegelsesaktivitetar</i>	Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar	Tradisjonell lek	https://www.udir.no/lk20/kro01-05/kompetansemaal-og-vurdering/kv184	Boksen går Sisten Fang halen
36-39	<i>Bruke kart, digitale verktøy og teikn i naturen til å orientere seg i natur og nærmiljø</i> <i>Gjere greie for allemannsretten under ferdsel og opphald i naturen</i>	Uteaktiviteter og naturferdsel	Tur i nærmiljøet Orientering	https://www.udir.no/lk20/kro01-05/kompetansemaal-og-vurdering/kv184	Allemannsretten Orientering
40	HØSTFERIE				



41-47	<p><i>Forstå og praktisere reglar for aktivitet og spel og respektere resultatane</i></p> <p><i>Gjennomføre aktivitetar ut frå egne interesser og føresetnader i dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</i></p>	<p>Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar</p> <p>Bevegelse og kroppsleg læring</p>	<p>Ballspill og lagidrett</p>	<p>https://www.udir.no/lk20/kro01-05/kompetansemaal-og-vurdering/kv184</p>	<p>Slåball</p> <p>Basket</p> <p>Fotball</p> <p>Volleyball</p> <p>Innebandy</p>
48-51	<p><i>Utforske og gjennomføre leik og spel saman med andre i ulike bevegelsesaktivitetar</i></p> <p><i>Forstå ulikskapar mellom seg sjølv og andre og delta i bevegelsesaktivitetar som kan vere tilpassa ikkje berre egne føresetnader, men òg andre sine</i></p>	<p>Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar</p>	<p>Lek og stafetter</p>	<p>https://www.udir.no/lk20/kro01-05/kompetansemaal-og-vurdering/kv184</p>	<p>Leker</p> <p>Stafetter</p>
JULEFERIE					
1-4	<p><i>Utforske og gjennomføre leik og spel saman med andre i ulike bevegelsesaktivitetar</i></p> <p><i>Gjennomføre aktivitetar ut frå egne interesser og føresetnader i dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</i></p>	<p>Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar</p> <p>Bevegelse og kroppsleg læring</p>	<p>Skileik, aking og skøyter</p>	<p>https://www.udir.no/lk20/kro01-05/kompetansemaal-og-vurdering/kv184</p>	<p>Skileik</p> <p>Aketur</p> <p>Skøyter</p>



5-7	<i>Øve på samansette bevegelsar, åleine og saman med andre</i>	Bevegelse og kroppsleg læring Deltaking og samspel i bevegelsaktivitetar	Turn og styrke	https://www.udir.no/lk20/kro01-05/kompetansemaal-og-vurdering/kv184	Turnøvelser Styrketrening
8	VINTERFERIE				
9-12	<i>Øve på samansette bevegelsar, åleine og saman med andre</i> <i>Gjennomføre aktivitetar ut frå egne interesser og føresetnader i dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</i>	Deltaking og samspel i bevegelsaktivitetar Bevegelse og kroppsleg læring	Turn og utholdenhet	https://www.udir.no/lk20/kro01-05/kompetansemaal-og-vurdering/kv184	Turnøvelser Utholdenhetstrening
13	PÅSKEFERIE				
14-17	<i>Gjennomføre aktivitetar ut frå egne interesser og føresetnader i dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</i> <i>Forstå og praktisere reglar for aktivitet og spel og respektere resultat</i>	Bevegelse og kroppsleg læring Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar	Lagidrett	https://www.udir.no/lk20/kro01-05/kompetansemaal-og-vurdering/kv184	Håndball Innebandy
18-20	<i>Øve på samansette bevegelsar, åleine og saman med andre</i> <i>Gjennomføre aktivitetar ut frå egne interesser og føresetnader i dans,</i>	Bevegelse og kroppsleg læring Deltaking og samspel i bevegelsaktivitetar	Dans	https://www.udir.no/lk20/kro01-05/kompetansemaal-og-vurdering/kv184	Linedance Lage egen dans Svømming (ute)



Oslo kommune
Utdanningsetaten
Bøler skole

	<p><i>friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</i></p> <p><i>utføre grunnleggjande teknikkar i symjing på magen, på ryggen og under vatn</i></p> <p><i>Vurdere sikkerheit i uteaktivitet og naturferdsel og gjennomføre sjølvberging i vatn</i></p>	Uteaktivitetar og naturferdsel			
21-25	<p><i>Utforske og gjennomføre leik og spel saman med andre i ulike bevegelsesaktivitetar</i></p> <p><i>Bruke nærmiljøet og utforske lokale kulturar for friluftsliv</i></p> <p><i>utføre grunnleggjande teknikkar i symjing på magen, på ryggen og under vatn</i></p> <p><i>Vurdere sikkerheit i uteaktivitet og naturferdsel og gjennomføre sjølvberging i vatn</i></p>	<p>Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar</p> <p>Uteaktivitetar og naturferdsel</p> <p>Bevegelse og kroppsleg læring</p>	<p>Uteaktiviter</p> <p>Skogstur</p> <p>Friidrett</p> <p>Orientering</p>	<p>https://www.udir.no/lk20/kro01-05/kompetansemaal-og-vurdering/kv184</p>	<p>Uteaktiviter</p> <p>Skogstur</p> <p>Friidrett</p> <p>Orientering</p> <p>Svømming (ute)</p>
SOMMER					