



Oslo kommune
Utdanningsetaten
Bøler skole

ÅRSPLAN

TEMA/FAG	Kroppsøving	SKOLEÅR	2021/2022
TRINN	7.	LÆRERE	Geir Andreas Neset og Anders Cramer

PERIODE TEMA	UKE Periode	KOMPETANSEMÅL (fra LK20)	KJERNEELEMENTER FRA FAG OG TVERRFAGLIG TEMA (for perioden)	TEMA	VURDERING (IUP-mål, prøver, kartlegginger ol)	AKTIVITETER/LÆRESTOFF/INNHO LD (bøker, nettressurser, organisering ol))
33-39 Valg	33-35	<i>Utforske og gjennomføre lek 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 Stikkbball Fang Halen Slå på ring Capture the flag



	36-39	<i>Utforske og gjennomføre leik og spel saman med andre i ulike bevegelsesaktivitetar</i> <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>	Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar	Lek og stafetter	https://www.udir.no/lk20/kro01-05/kompetansemaal-og-vurdering/kv184	Hente leken Kanonball Mowgli's kokosnøtter Stafetter (Uke 36: Fagdag valg for hele skolen! Barnas valg for 5.-10. trinn. https://barnasvalg.reddbarna.no)
40	HØSTFERIE					
41-51 MENNESKET	41	<i>Gjennomføre aktiviteter ut frå egne interesser og føresetnader i dans, friluftsliv og andre bevegelsesaktivitetar</i> <i>Bruke nærmiljøet og utforske lokale kulturar for friluftsliv</i>	Uteaktiviteter og naturferdsel	Sykkel Sykkelprøven Sykkeltur Terrengsykling	https://www.udir.no/lk20/kro01-05/kompetansemaal-og-vurdering/kv184	Litt teori (gjennomgang av sykkelutstyr) Øve på ulike ferdigheter på sykkel ute Sti sykling



	42	TV-aksjonen 2021. Barneekteskap https://blimed.no/om-tv-aksjonen-nrk/tv-aksjonen-2021/ Tv-aksjonen går av stabelen 24.oktober 2021. Inntektene går i år til Plan og arbeidet mot barneekteskap. Vi kjører skoleløp fredag denne uken som en fagdag https://blimed.no/engasjer-deg/skoler-og-barnehager/undervisningsopplegg/ Salaby har også gratis undervisningsopplegg man kan bruke i klasserommet https://skole.salaby.no (bla litt ned på siden)				
	43-44	<i>Gjennomføre aktiviteter ut fra egne interesser og føresetnader i dans, friluftsliv og andre bevegelsesaktiviteter</i> <i>Bruke nærmiljøet og utforske lokale kulturar for friluftsliv</i>	Uteaktiviteter og naturferdsel	Sykkel Sykkelpøven Sykkeltur Terrengsykling	https://www.udir.no/lk20/kro01-05/kompetansemaal-og-vurdering/kv184	Litt teori (gjennomgang av sykkelutstyr) Øve på ulike ferdigheter på sykkel ute Sti sykling
	45-47	<i>Utforske og gjennomføre leik og spel saman med andre i ulike bevegelsesaktiviteter</i>	Bevegelse og kroppsleg læring Deltaking og samspel i bevegelsesaktiviteter	Styrke	https://www.udir.no/lk20/kro01-05/kompetansemaal-og-vurdering/kv184	Sirkeltrening Tabata Styrketrening



Oslo kommune
Utdanningsetaten
Bøler skole

		Gjennomføre aktiviteter ut frå egne interesser og føresetnader i dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter				(Uke 46: Bli med dansen)
	47-51	Øve på samansette bevegelser, åleine og saman med andre Gjennomføre aktiviteter ut frå egne interesser og føresetnader i dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter	Deltaking og samspel i bevegelsesaktiviteter Bevegelse og kroppsleg læring	Utholdenhet	https://www.udir.no/lk20/kro01-05/kompetansemaal-og-vurdering/kv184	Sirkeltrening Intervaller Løpetur (Uke 48: Valgfri fagdag på trinn/avdeling i desember)
52	JULEFERIE					
1-7	1-7	Utforske og gjennomføre leik og spel saman med andre i	Deltaking og samspel i bevegelsesaktiviteter Bevegelse og kroppsleg læring	Skileik, aking og skøyter	https://www.udir.no/lk20/kro01-05/kompetansemaal-og-vurdering/kv184	Skileik Skitur Aketur



Oslo kommune
Utdanningsetaten
Bøler skole

TEKNOLOGI		<i>ulike bevegelsesaktiviteter</i> <i>Gjennomføre aktiviteter ut fra egne interesser og føresetnader i dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter</i>				Skøyter (Uke 6: Fagdag i koding/programmering på trinn/avdeling)
8	VINTERFERIE					
KONFLIKT	9-16	9-14	<i>Gjennomføre aktiviteter ut fra egne interesser og føresetnader i dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter</i> <i>Forstå og praktisere regler for aktivitet og spel og respektere resultata</i>	Bevegelse og kroppsleg læring Deltaking og samspel i bevegelsesaktiviteter	Lagidrett/Ballsport https://www.udir.no/lk20/kro01-05/kompetansemaal-og-vurdering/kv184	Fotball Volleyball Håndball Spikeball Basket (Uke 14: Fagdag om konflikt på trinn/avdeling)



Oslo kommune
Utdanningsetaten
Bøler skole

15		PÅSKEFERIE				
NATURE N	16	Gjennomføre aktiviteter ut fra egne interesser og føresetnader i dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter Forstå og praktisere regler for aktivitet og spel og respektere resultata	Bevegelse og kroppsleg læring Deltaking og samspel i bevegelsesaktiviteter	Lagidrett/Ballsport	https://www.udir.no/lk20/kro01-05/kompetansemaal-og-vurdering/kv184	Fotball Volleyball Håndball Spikeball Basket Kanonball
	17-24	Utforske og gjennomføre leik og spel saman med andre i ulike bevegelsesaktiviteter Bruke nærmiljøet og	Deltaking og samspel i bevegelsesaktiviteter Uteaktiviteter og naturferdsel Bevegelse og kroppsleg læring	Uteaktiviter Skogstur Friidrett Orientering Svømming (ute)	https://www.udir.no/lk20/kro01-05/kompetansemaal-og-vurdering/kv184	Uteaktiviter Skogstur Friidrett Orientering Allemannsretten



Oslo kommune
Utdanningsetaten

Bøler skole

*utforske lokale kulturar
for friluftsliv*

*utføre grunnleggjande
teknikkar i symjing på
magen, på ryggen og
under vatn*

*Vurdere sikkerheit i
uteaktivitet og
naturferdsel og
gjennomføre
sjølvberging i vatn*

Sporløs ferdsel

Svømming (ute)

(Uke 24: Felles turdag for hele
skolen med natursti – fagdag)

SOMMER