



Idrettsaktivitet og dans

Elevene skal kunne

- utføre varierte aktiviteter som bygger opp kroppen på ulike måtar
- utføre basisferdigheter i individuelle idrettsaktiviteter, med og utan bruk av apparat og småreiskapar
- lage enkle dansar og eksperimenterer med rytmar og rørsler
- følgje reglar og prinsipp for samhandling og fair play

Delmål:

Eleven skal kunne

- bruke basisferdigheter og grunnelementer innanfor områdene; koordinasjon og balanse, styrke/bevegelighet, matte, småredskaper **med god kroppsholdning, teknikk og stil i sammensatte aktiviteter**
- Vise samarbeidsevne, tillit til medelever og fair play gjennom akrobatikk og dans/oppvisning
- vise god rytme og flyt i bevegelser og dans

Arbeidsmåter:


- Systematisk videreføring og utvikling av arbeidet med grunnleggende ferdigheter gjennom tre år basert på materialet Idrettens Grunnstige 1 og 2 – supplert med annen relevant litteratur.
- Elevene lager bevegelseskombinasjoner; egne el ut fra idrettsaktiviteten; alene/i par/ i lag med andre
- Elever som ønsker og trenger større utfordringer, skal tilbys øvelser og arbeid med mer sammensatte og spesifikke turnøvinger (jmf. IG2/SALTO)

Rammefaktorer:

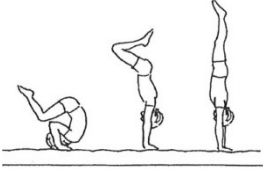
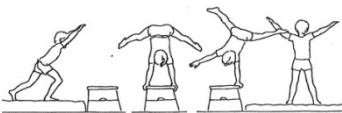


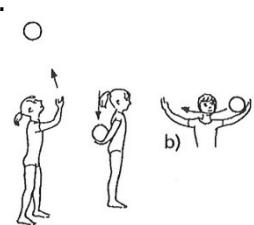
- Tidsbruk:
 - 5.-6.trinn: 6 – 8 uker/år (fordelt på ett eller to semester)
 - 7.trinn : 4 – 6 uker/år

Vurderingsform:


- Observasjoner av ferdigheter i timene
- Egevaluering og registrering digitalt samt gjennom elevhefte

Elementer fra Grunnstigen	Årstrinn 5-7	Mål
KOORDINASJON og BALANSE - BENK	Vise hoppetauserie m/tre ulike hopp Vise samarbeidsevne, tillit til medelever	Trinn 8: Gå på bommen/benken -passere en person på veien Trinn 10: Hinke opp på benken, ned på motsatt side 



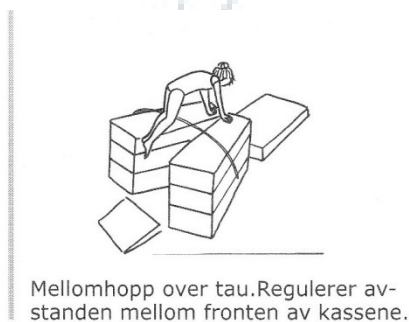
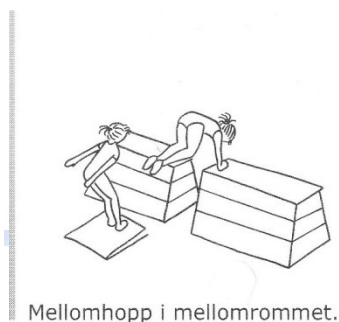
<p>MATTE</p>	<p>Bruke basisferdigheter i sammensatte øvinger på matte m/god kroppsholdning, flyt, rytme og stil</p>	<p>Trinn 9: Håndstående m/magen, bryst og ben tett inntil ribbevegg – Stå 10 sek. – rull ned</p> <p>Trinn 10: Matteserie; rulle forover – vipp til håndstående m/bøyde ben(x2)</p>  <p>Trinn 5: Kassedel på tvers - Hjul</p>  <p>Trinn 8: Hjul på gulv</p>
<p>HOPP/TRAMPETT</p>	<p>Bruke basisferdigheter i lag med grunnelementene; strekkhopp og piruett i trampetthopp fram til forøvelser for salto Sats/landing og spenst koordineres i et mellomhopp /ridehopp Hoppene gjennomføres med god kroppsholdning og bevegelsesvidde</p>	<p>Trinn 10 (trampett): Løpe, strekkhopp m/360 piruett og landing stående - samlede ben</p> <p>Trinn 8 trampett</p>  <p>Trinn 10 (spenst): Mellom-hopp/ Ridehopp over kasse</p> 
<p>SMÅREDSKAPER</p>	<p>Utføre basisaktiviteter i lag med småredskaper</p>	<p>Trinn 10 (ball):</p> <p>a) kast ballen opp i lufta, ta imot på rygg el tilsv.</p> <p>b) Trill ballen over armene el tilsv.</p> 



<p>PARØVELSER & AKROBATIKK</p>	<p>Vise samarbeidsevne, tillit til medelever og fair play gjennom parøvinger og akrobatiske elementer</p>	<p>Trinn 9(parøvelser): En i knestående – håndstående over rygg</p>  <p>Lage pyramide i to høyder parvis/gruppe – framvises</p>
<p>RYTMISKE AKTIVITETER & DANS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • vise god rytme og flyt i bevegelser og dans • vise samarbeidsevne 	<p>Trinn 9:Rockejenka m/variasjoner (parvis/gruppe)</p> <p>Trinn 10: Selvvalgt serie</p>

Eks METODIKK HOPP

Trinn 10: Mellomhopp over kasse (se IG2 s. 60)



Idrettens grunnstige 2 (IG2) er ment å bruke som basistrening til idrett ved hjelp av turnøvelser. Øvelsesutvalget er beregnet på aldersgruppen 8-12 år med overlappingsøvelser til 7-8 års alderen på de laveste trinn. Barna er i en utviklingsfase der både modning og læring styrer ferdighetsnivået. Det kan være store forskjeller i modenhet, både motorisk og kognitivt, elevene i mellom og kjønn på dette alderstrinnet. Alle trinn i IG2 har forøvelser satt opp på tilsvarende måte. Disse forøvingene kan også være retningsgivende for måloppnåelse



VÅRT FORSLAG TIL måloppnåelse ved en av øvingene innen følgende delmål:

- bruke basisferdigheter og grunnelementer innenfor områdene; koordinasjon og balanse, styrke/bevegelighet, matte, småredskaper **med god kroppsholdning, teknikk og stil i sammensatte aktiviteter**
- vise god rytme og flyt i bevegelser

Gruppen: HOPP/Trampett

Eks.Trinn 10:

- Mellomhopp o/kasse

LAV måloppnåelse	GOD måloppnåelse	MEGET GOD måloppnåelse
<p>Eleven kan hoppe med to-bens sats på brettet til knesittende/huksittende på kasse – klatre til huksitt og hoppe ned Trinn 9 – spenst (IG)</p>	<p>Eleven kan hoppe opp på kasse til stående og med flyt og rytme hoppe direkte ned i et strekkhopp til kontrollert landing (forøvelse 3 IG2)</p>	<p>Eleven kan kombinere ferdighetene TILLØP/SATS OG LANDING med flyt, spenst og styrke til et mellomhopp/ridehopp over kasse.</p> <p>God bevegelsesvidde, bevegelseskvalitet, rytme og flyt vises i gjennomføring</p>