

Kompetansemål	Læringsmål	Metode/aktivitet	Vurdering
Motorisk – og koordinasjonstrening			
<ul style="list-style-type: none"> leike og vere med i aktivitetar i varierte miljø der sansar, motorikk og koordinasjon blir utfordra 	<p>Bruke grunnleggende bevegelser og ferdigheter innenfor områdene: Balanse, stabilisering, spenst, rytme, romorientering, tilpasset kraftinnsats, samarbeid øye-hånd, øye-fot</p>	<p>Div. øvelser:</p> <p>Balanse, stabilisering, spenst, rytme, romorientering, tilpasset kraftinnsats, samarbeid øye-hånd, øye-fot</p> <p>Bruk av småredskap: Hoppetau, rokkering, matter, erterposer, benk, ball</p> <p>Elementer kan puttes inn igjennom div. leik aktiviteter (hinderløype, ballspill, spontanleik, osv.)</p>	<p>Observasjon av ferdigheter, Innsats</p>
Turn/motorisk trening			
<ul style="list-style-type: none"> utføre grunnleggjande rørsler som å krype, gå, springe, hinke, satse, lande, vende og rulle i fri utfolding og organiserte aktivitetar 	<p>Bruke grunnleggende bevegelser og ferdigheter innenfor områdene: stabilisering/fiksering, balanse, spenst, matte, benk, par-øvelser/samarbeid, forlengsbaklengsrulle,</p>	<p>Div. øvelser:</p> <p>Balanse, stabilisering, spenst, matte - øvelser</p> <p>Bruk av småredskap: Hoppetau, rokkering, matter, erterposer, benk, ball</p> <p>Elementer kan puttes inn igjennom div. leik aktiviteter (hinderløype, ballspill, spontanleik, osv.)</p>	<p>Observasjon av ferdigheter Innsats,</p>
<ul style="list-style-type: none"> leike og utføre grunnleggjande øvingar med vasstilvenning som å dykke, flyte, gli, skape 		<p>Svømming:</p> <p>2. trinn</p>	<p>Observasjon av ferdigheter Innsats,</p>

framdrift, hoppe uti og orientere seg i vatn		3. trinn	Obligatorisk ferdighetsprøve Øvelse 1-3
<ul style="list-style-type: none"> vere svømmedyktig ved å falle uti på djupt vatn, symje 100 meter på magen, og undervegs dykke ned og hente ein gjenstand med hendene, stoppe og kvile i 3 minutt (imens flyte på magen, orientere seg, rulle over, flyte på rygg); så svømme 100 meter på rygg og ta seg opp på land 		4. trinn	Observasjon av ferdigheter Obligatorisk ferdighetsprøve Øvelse 4-7
<ul style="list-style-type: none"> ferdast trygt i, ved og på vatn og gjere greie for farane, og tilkalle hjelp 		Dialog ved start av svømmeundervisning	Muntlig (fortelle i små grupper, to og to)
Div. leik- samarbeidsaktiviteter			
<ul style="list-style-type: none"> samhandle med andre i ulike aktivitetar 	Samarbeid i ulike aktiviteter, følge regler	A-ball, Div. par-øvelser, samarbeid stafetter,	Innsats, holdninger til medelever
Motorisk – og koordinasjonstrening			
<ul style="list-style-type: none"> anerkjenne kroppslege føresetnader og skilnader mellom seg sjølv og andre 	Stasjon- Sirkel aktiviteter Samarbeidsøvelser	Div. øvelser: Balanse, stabilisering, spenst, rytme, romorientering, tilpasset kraftinnsats, samarbeid øye-hånd, øye-fot	Observasjon av ferdigheter Innsats, holdninger til medelever

		<p>Bruk av småredskap: Hoppetau, rokkering, matter, erterposer, benk, ball</p> <p>Elementer kan puttes inn igjennom div. lek aktiviteter (hinderløype, ballspill, spontanlek, osv.)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • bruke småreiskapar og apparat frå tradisjonelle og alternative rørsleaktivitetar 		<p>Div. øvelser:</p> <p>Balanse, stabilisering, spenst, rytme, romorientering, tilpasset kraftinnsats, samarbeid øye-hånd, øye-fot, rulle(forlengs/baklengs) hodestående</p> <p>Bruk av småredskap: Hoppetau, rokkering, matter, erterposer, benk, ulike typer ball</p> <p>Elementer kan puttes inn igjennom div. lek aktiviteter (hinderløype, ballspill, spontanlek, osv.)</p>	<p>Observasjon av ferdigheter</p> <p>Innsats, holdninger til medelever</p>
Ballspill			
<ul style="list-style-type: none"> • avlevere, ta i mot og leike med ulike balltyper og vere med i enkle ballspel 	<p>Ballkontroll</p> <p>Pasning/mottak/Skudd</p> <p>Følge regler</p> <p>Spilletts gang/posisjoner på banen</p> <p>Fair play</p> <p>Samarbeid</p>	<p>Småspill/elementer fra forskjellige ballspill: Håndball, Innebandy, Fotball, Dødball, Basketball osv. A-ball.</p> <p>Spontan lek med ulike typer ball (softball, fotball, håndball, tennisball, osv)</p> <p>Samarbeid om å lage nye regler</p> <p>Div. lek med ball (Fokus: Øye/hand-Øye/fot samarbeid, romorientering, tilpasset kraftinnsats)</p>	<p>Observasjon av ferdigheter</p> <p>Innsats, holdninger til medelever</p>

Årsplan Kroppsøving 1. – 4. Trinn 2017-2018

<ul style="list-style-type: none"> utforske, leike og uttrykkje seg med rørsler til ulike rytmar og musikk 		Div. leik ved bruk av musikk Div. typer dans BlimE- dansen «Herme-leiken»	Observasjon av ferdigheter- rytme, Innsats, holdninger til medelever
<ul style="list-style-type: none"> vere med i songleikar og enkle dansar frå ulike kulturar 		Div. typer dans/sang	Observasjon av ferdigheter- rytme, Innsats, holdninger til medelever
<ul style="list-style-type: none"> bruke ski og skøyter der det ligg til rette for det 		Skøyter, Ulike typer øvelser/leik som utfordrer: Balanse, rytme Skileik; balanse på ski, div. leik/øvelser med og uten staver	Observasjon av ferdigheter Innsats, holdninger til medelever
<ul style="list-style-type: none"> lage og bruke enkle kart til å orientere seg i nærområdet 		Orientering i skolegården Stjerneorientering Intro til skogsløype 4. trinn - vår Tegne kart over gitt område	Observasjon av ferdigheter Innsats, holdninger til medelever Skriftlig
<ul style="list-style-type: none"> bruke klede, utstyr og enkle bruksreiskapar for å opphalde seg i naturen på ein trygg og funksjonell måte 		Høst-vinter aktivitetsdag	Observasjon av ferdigheter Innsats, holdninger til medelever
<ul style="list-style-type: none"> samtale om reglar som gjeld for opphald i naturen, og kunne praktisere sporlaus ferdsel 		Orientering Intro til skogsløype Høst-vinter aktivitetsdag	Observasjon av ferdigheter Innsats, holdninger til medelever

Årsplan Kroppsøving 1. – 4. Trinn 2017-2018

<ul style="list-style-type: none"> • setje namn på kroppsdelar og rørslemåtar 		Dialog ved start/slutten av undervisningstime, gjennom hele året.	Muntlig
<ul style="list-style-type: none"> • forklare kva personleg hygiene har å seie for eiga og andres helse og trivsel 		Dialog før/etter undervisningstime, gjennom hele året. Starter fra slutten av 2. trinn- begynnelsen av 3. trinn.	Muntlig
<ul style="list-style-type: none"> • følgje trafikkreglar for fotgjengarar og syklistar 		Sykkelpøven - 4. trinn	Praktisk/ Skriftlig prøve