



Årsplan Kroppsøving

2018 – 2019

Årstrinn: 1.trinn

Lærere: Vibeke Wågsæther, Karina Verpe

Kompetansemål	Tidspunkt	Tema/Innhold	Lærestoff	Arbeidsmåter	Vurdering
Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:					
Aktiviteter i ulike rørslemiljø:					Gjennomgående for alle temaer: - Lærers observasjon og vurdering av elevers innsats
<ul style="list-style-type: none"> Leike og vere med i aktivitetar i varierte miljøer sansar, motorikk og koordinasjon blir utfordra 	Hele året	Turer Dans Hinderløype	Gym med apparater og diverse utstyr. Turer i skog og mark. Leke med dans og lære noen folkedanser	Aktiviteter utendørs og innendørs. Turer ved vann og i skog.	Deltagelse og aktivitet i timene, både i gymsal og på turer
<ul style="list-style-type: none"> Utføre grunnleggjande røslar som å krype, gå, springe, hinke, satse, lande, vende og rulle i fri utfolding og organiserte aktivitetar 	Hele året	Apparater i gymsal Hermekråka Turn Turer Røris Dans	Røris Folkedans	Stasjoner med basisøvelser. Turnaktiviteter. Stasjonsarbeid i gymsal. Ferdslar i ulendt terreng.	- Elevers egenredering: føring av logg/diktering etter turer. Egne mål på ukeplanen. Selvurdering. Snakker om det hjemme og på skolen.
<ul style="list-style-type: none"> Samhandle med andre i ulike aktivitetar 	Hele året	Ballspill Turer Dans	Regelleker. Stafettleker. Rebusleker.	Jobbe med samhandling både i gymsal og på turer. Øve på å være en god turkamerat. Øve på å gjennomføre regelleker.	

				Arbeide i grupper for å finne svar på rebusen.	
<ul style="list-style-type: none"> • Bruke småreiskapar og apparat frå tradisjonelle og alternative røslaktivitetar 	Hele året	Apparater i gymsal		Stasjonsarbeid i gymsal. Sirkeltrening.	
<ul style="list-style-type: none"> • Avlevere, ta imot og leike med ulike balltypar og vere med i enkle ballspel 	Hele året	Ballspill		Fotball, håndball, basketball, stikkball og volleyball. Lære regler i ulike ballspill. Snakke om «Fair play»	
<ul style="list-style-type: none"> • Utforske, leike og uttrykkje seg med rørsler til ulike rytmer og musikk 	Hele året	Dans og rytmelek Folkedans	Macarena Jenka Røris Danseleder	Danse fritt etter musikk. Bevegelse til musikk i bestemte leker. Danse etter rytme. Danse i grupper med en leder som bestemmer bevegelsene.	
<ul style="list-style-type: none"> • Vere med i songleikar 	Hele året	Dans og sang	Macarena Jenka Røris Engelske sangleker med bevegelser «Jesus spør om du er tøff nok» «Hvem har skapt alle blomstene»	Tradisjonelle sangleker og danser, også fra andre land.	
<ul style="list-style-type: none"> • Bruke ski og skøyter der det ligg til rette for det 	Vinteren	Vintersportsdag Skøytetur		Aketur. Skøytetur til Spikersuppa/Frogner stadion.	
<ul style="list-style-type: none"> • Bruke klede, utsyr og enkle bruksreiskapar for å oppholde seg i naturen på ein trygg og funksjonell måte 	Hele året	Turer Utegym		Kle seg etter været og etter hvilken type tur vi skal på. Dette oppfordres de til på ukeplanen forut for turene.	
<ul style="list-style-type: none"> • Samtale om regler som 	Hele året	Turer	Naturvern	Rydde opp søppel etter	

gjeld for å opphold i naturen, og kunne praktisere sporlaus ferdsel		Utegym	Sporløs ferdsel	tur. Snakke om forsøpling og forurensning. Samtale om naturvern.	
<ul style="list-style-type: none"> Følgje trafikkregler for fotgjengarar og syklistar 	Hele året	Turer	Trafikkregler og trafikkskilt	Øve på å gå i trafikken. Øve på turrekke. Samtale om trafikkregler Trafikkskiltbingo: finne ulike trafikkskilt og krysse av på ark. Observere trafikkbildet.	