



Akersveien 4, 0177 OSLO  
Tlf: 23 29 25 00

# Årsplan Kroppsøving

2019-2020

Årstrinn: 3. årstrinn

Lærere: Gro Stefferud og Bao Nguyen

| Kompetansemål  | Tidspunkt | Tema/Innhold                              | Lærestoff  | Arbeidsmåter  | Vurdering   |
|--|-----------|---|--|---|---|
| <b>Aktiviteter i ulike rørslemiljø</b> <ul style="list-style-type: none"><li>leike og vere med i aktivitetar i varierte miljø der sansar, motorikk og koordinasjon blir utfordra</li></ul> | Hele året | Sansemotorikk                             | Bruke matter, rockering, bukk, hoppetau, småredskaper o.l. | Løpe og gå på tur i skogen og i nærmiljøet. Ha sirkeltrening, hinderløyper, ol. Samarbeidsleker der regning er en viktig del av oppgaven (RIAF) | Underveisvurdering og observasjon gjennom hele skoleåret. |
| <ul style="list-style-type: none"><li>utføre grunnleggjande rørsler som å krype, gå, springe, hinke, satse, lande, vende og rulle i fri utfolding og organiserte aktivitetar</li></ul>     | Hele året | Motorikk og koordinasjon                  |  | Bruke gymsalen og nærmiljøet/skog og mark som arenaer   | Underveisvurdering og observasjon gjennom hele skoleåret. |
| <ul style="list-style-type: none"><li>ferdst trygt ved vatn og gjere greie for farane, og tilkalle hjelp</li></ul>   | Hele året | Vann og sikkerhet                         |  | Turer ved vann, f.eks Sognsvann og Bygdøy<br>Samtale om hvordan tilkalle hjelp ved behov.   | Underveisvurdering og observasjon.                        |
| <ul style="list-style-type: none"><li>samhandle med andre i ulike aktivitetar</li></ul>  | Hele året | Samarbeid<br>«Tap og vinn med samme sinn» |  | Samarbeidsaktiviteter<br>lagspill<br>Samtale om fair play og  |   |

|  |           |   |                                   |  |   |
|--|-----------|---|-----------------------------------|--|---|
|  |           | «Fair play»                               |                                   | det å være en god taper  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• anerkjenne kroppslege føresetnader og skilnader mellom seg sjølv og andre</li> </ul>        | Hele året | «Sånn er jeg og sånn er det» - dokumentar |                                   | Samtale om kroppen og ulikheter, ufarliggjøre dette<br>Tverrfaglig med samfunnsfag og mat og helse   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• bruke småreiskapar og apparat frå tradisjonelle og alternative rørsleaktivitetar</li> </ul> | Hele året | Hinderløyper og parkour                   |                                   | Bruke apparater og utstyr fra gymsalene på ulike måter   | Underveisvurdering og observasjon gjennom hele skoleåret. |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• avlevere, ta imot og leike med ulike balltypar og vere med i enkle ballspel</li> </ul>      | Hele året | Koordinasjon og ballfølelse               | Forskjellige typer baller.        | Kanonball, fotball, innebandy, slåball, stikkball, ballstafett, ping pong, basketball, volleyball<br>Kaste og sparke ball til hverandre  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• utforske, leike og uttrykkje seg med rørsler til ulike rytmar og musikk</li> </ul>          | Hele året | Diverse danser og leker til musikk.       | Musikk fra ulike verdensdelar     | Dans: lære danser som Sha-Sha, Macarena, norsk folkedans, danseimprovisasjon,  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• vere med i songleikar og enkle dansar frå ulike kulturar</li> </ul>                         | Vår       | Diverse danser og leker til musikk.       | Musikk fra ulike kulturar         | Dans: Linedance, Macarena, Zorba, danseimprovisasjon, , bruk av enkle rytmeinstrumenter tverrfaglig med musikk. Danse fritt etter musikk. Øve inn danser i hel og mindre grupper |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• bruke ski og skøyter der det ligg til rette for det</li> </ul>                              | Vinter    | Vinteraktiviteter                         | Ski, skøyter, aking og lek i snø. | Dra på skitur/aketur til f.eks. Skullerudstua og gå på skøyter på  |   |

|   |           |   |                          |  |  |
|---|-----------|---|--------------------------|--|--|
|   |           |   |                          | Spikersuppa.<br>Vintersportsdag  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>lage og bruke enkle kart til å orientere seg i nærområdet</li> </ul>   | Vår       | Kart og orientering                         | Samarbeid med matematikk | Orienterer seg i nærområdet og tegne kart<br>Skattejakt<br>Løpe orientering med poster i nærområdet eller i skogen |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>bruke klede, utstyr og enkle bruksreiskapar for å opphalde seg i naturen på ein trygg og funksjonell måte</li> </ul> | Hele året | Sikkerhet og miljø                          | Spikkekniv og ved.       | Spikke pølsepinner.<br>Lage bål og lære om bålregler.  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>samtale om reglar som gjeld for opphald i naturen, og kunne praktisere sporlaus ferdsel</li> </ul>                   | Hele året | Miljø<br>Trygg og sporløs ferdsel i naturen | Naturfagbok              | Snakke om forsøpling og forurensing.<br>Tverrfaglig med naturfag   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>setje namn på kroppsdelar og rørslemåtar</li> </ul>  | Hele året | Kroppsdelene og hygiene                     | Naturfagbok              | Fortelle om kroppen og hvilke funksjoner noen av kroppsdelene har.<br>Tverrfaglig med mat og helse og naturfag.    |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>følgje trafikkreglar for fotgjengarar og syklistar</li> </ul>  | Hele året | Trygg ferdsel                               | Tryggtrafikk.no          | Øve på å gå i trafikken og samtale om trafikkregler.<br>Oppgaver fra Tryggtrafikk.no                               |  |