



# Årsplan Kroppsøving

Årstrinn: 4. trinn 2018/2019

Lærere: Gro Stefferud og Marius Wathne

Akersveien 4, 0177 OSLO

Tlf: 23 29 25 00

| Kompetansemål  | Tids-<br>punkt | Tema/Innhold          | Lærestoff<br>Forslag  | Arbeidsmåter<br>Forslag  | 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      | Ulike leker og spill. | Lærerens faglige kompetanse, eleven og kroppen (gjelder alle kompetansemål) | Bevege seg og leke i variert miljø ute og inne. Aktiviteter med og uten småredskaper | 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 | Øvelser som påvirker utholdenhet, styrke og motorikk. |                          | Bevege seg og leke i variert miljø ute og inne. Aktiviteter med og uten småredskaper  | Underveisvurdering og observasjon gjennom hele skoleåret.                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>vere trygg i vatn og vere symjedyktig</li> </ul>  | Uke 34-50 | Svømmeopplæring på Veskantbadet                       |                          | Lek i vann, øvelser med vanntilvenning. Begynneropplæring: Hodet under vann. flyte på mage/rygg, rulle fra mage til rygg og tilbake, gli på mage/rygg, gli med crawl benspark på mage/rygg, hopp på dypt vann. Begynnersvømming på mage/rygg, hvile på mage/rygg. Og trene på og gjennomføre svømmedyktighetsprøven | Underveisvurdering og observasjon.<br><br>Svømmesertifikat til de som klarer målene. |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>ferdast ved og på vatn og gjere greie for farane</li> </ul>   |           | Skogstur  | Tverrfaglig med naturfag | Snakke om regler for ferdsel på og ved vann. Dra på skogstur.   |  |

|  |           |   |   |  |  |
|--|-----------|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• samhandle med andre i ulike aktivitetar</li> </ul>  | Hele året | De fleste aktiviteter   | Lære om regler og "Fair play". Fra teori til praksis. | Elevene kan evaluere egen innsats og evnen til å samhandle med andre elever i ulike aktiviteter. |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• anerkjenne kroppslege føresetnader og skilnader mellom seg sjølv og andre</li> </ul>        | Hele året | Foregår i alle timer gjennom hele året.   |   | Samtale om kroppen og ulikheter, ufarliggjøre dette Tverrfaglig med samfunnsfag.                 | Undervisvurdering og observasjon gjennom hele skoleåret.<br><br>Muntlig tilbakemelding fra lærere underveis i samtale. |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• bruke småreiskapar og apparat frå tradisjonelle og alternative rørsleaktivitetar</li> </ul> |           | Foregår i alle timer gjennom hele året, f.eks gjennom ulike hinderløyper og turn. |   | Bruke apparater og utstyr fra gymsalene på ulike måter   | Undervisvurdering 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 | Ballspill og balleker, f.eks fotball, innebandy, kanonball og dødball.            |   | Individuelt- og lagarbeid.   | Undervisvurdering og observasjon gjennom hele skoleåret.   |

|   |                 |  |  |   |  |
|---|-----------------|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>utforske, leike og uttrykkje seg med rørsler til ulike rytmar og musikk</li> </ul> | Hele året       | Dans og bevegelse til musikk på ulike måter. Individuelt og i grupper. |  | Lære enkle danser og sangleker fra ulike land<br>Danseuke med dansere i praksis | Vurdering fra dansepraktikanter etter danseuka.<br><br>Underveisvurdering og observasjon gjennom hele skoleåret. |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>vere med i songleikar og enkle dansar frå ulike kulturar</li> </ul>                |                 | Organisert dans. Individuelt og gruppe.                                |  | Lære enkle danser og sangleker fra ulike land<br>Danseuke med dansere i praksis | Vurdering fra dansepraktikanter etter danseuka   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>bruke ski og skøyter der det ligg til rette for det</li> </ul>                     | Desember - Mars | Vinteraktivitetsdag, Skøytedag   |  | Aktiviteter i nærområdet, vintersportsdag, ski, skøyter og akebrett             | Underveisvurdering og observasjon.   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>lage og bruke enkle kart til å orientere seg i nærområdet</li> </ul>               |                 | Tegne et kart over skolens område                                      |  | Bruke et enkelt kart for å finne poster på skolens område og i naturen.         |  |

|   |                       |   |  |   |  |
|---|-----------------------|---|--|---|--|
|   |                       | Kunne de viktigste symbolene på et orienteringskart.  |  |   |  |
| <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<br>Turdager | Kunne kle seg etter været<br>Skogstur<br>Bruke skogen rundt seg til aktivitet.                          |  | Spikke og lære seg å bruke kniv på en forsvarlig måte. Kle seg etter været og oppholde seg i naturen.         | Underveisvurdering og observasjon gjennom hele skoleåret.                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• samtale om reglar som gjeld for opphald i naturen, og kunne praktisere sporlaus ferdsel</li> </ul>                   |                       | Tur i skogen  |  | Turer. Spørløs ferdsel. Vise respekt for naturen og de som lever der. Ferdes og leke ute uten å ødelegge noe. |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• setje namn på kroppsdelar og rørslemåtar</li> </ul>  |                       | Sette navn på ulike kroppsdelar, både indre og ytre. Fortelle om hvordan kroppsdelar brukes i bevegelse |  | Fortelle om kroppen og hvilke funksjoner noen av kroppsdelene har. Tverrfaglig med naturfag.                  | Underveisvurdering og observasjon gjennom hele skoleåret.<br><br>Sette navn på |

|   |  |  |  |  |   |
|---|--|--|--|--|---|
|   |  | Forklare funksjonen til noen ytre og indre kroppsdelar.  |  |  | kroppsdelar på en tegning.                        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• forklare kva personleg hygiene har å seie for eiga og andres helse og trivsel</li> </ul> |  | <p>Samtale om hvordan sykdommer kan smitte</p> <p>Samtale om hvorfor det er viktig å vaske seg og pusse tenner</p> <p>Samtale om hvorfor vi vasker klær, hus og sengetøy</p> |  | Jevnlige samtaler om f.eks. håndhygiene, spesielt f r mat, etter dobes k, ved forkjølelse, osv | Tilbakemelding fra lærere og elever under samtale |