



# Årsplan Kroppsøving

2018-2019

Årstrinn: 3. årstrinn

Lærere: Vidar Apalset, Marius Wathne og Robert Løkketangen

Akersveien 4, 0177 OSLO  
Tlf: 23 29 25 00

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 o.l.	Løpe og gå på tur i skogen og i nærmiljøet. Ha sirkeltrening for grupper. 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>ferdast 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 Samtale om hvordan tilkalle hjelp ved behov.	Underveisvurdering og observasjon.
<ul style="list-style-type: none"><li>samhandle med andre i</li></ul>	Hele året	Samarbeid		Samarbeidsaktiviteter	

ulike aktiviteter		«Tap og vinn med samme sinn» «Fair play»		lagspill Samtale om fair play og 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 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 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 verdensdeler	Dans: lære Linedance, Macarena, Zorba, norsk folkedans, danseimprovisasjon, Bruk av enkle rytmeinstrumenter tverrfaglig med musikk	
<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 kulturer	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. 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 Skattejakt 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. 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 ferdsl</li> </ul>	Hele året	Miljø Trygg og sporløs ferdsl i naturen	Naturfagbok	Snakke om forsøpling og forurensing. 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. 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 ferdsl	Tryggtrafikk.no	Øve på å gå i trafikken og samtale om trafikkregler. Oppgaver fra Tryggtrafikk.no	

