



Lokal læreplan «Kroppsøving»

Årstrinn: 4. trinn 2016/2017

Lærere:

Therese Majdall Nilsen, Birgitte Kvebæk, Åshild Ruud

Akersveien 4, 0177 OSLO

Tlf: 23 29 25 00

Kompetansemål	Tids- punkt	Tema/Innhold	Lærestoff Forslag	Arbeidsmåter Forslag	Vurdering
Aktiviteter i ulike rørslemiljø leike og vere med i aktivitetar i varierte miljø der sansar, motorikk og koordinasjon blir utfordra	Hele året Uke 35 & 36	Levende koordinatsystem Ulike leker, sangleker og ballspill	Lærerens faglige kompetanse, eleven og kroppen (gjelder alle kompetansemål)	Bevege seg og leke i varierte miljø ute og inne. Aktiviteter med og uten småredskaper	Underveisvurdering og observasjon gjennom hele skoleåret.

utføre grunnleggjande rørsler som å krype, gå, springe, hinke, satse, lande, vende og rulle i fri utfolding og organiserte aktivitetar	Hele året Uke 37	Hinderløype med ulike øvelser		Bevege seg og leke i variert miljø ute og inne. Aktiviteter med og uten småredskaper	Underveisvurdering og observasjon gjennom hele skoleåret.
vere trygg i vatn og vere symjedyktig	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 svømmedyktighetsprøve	Underveisvurdering og observasjon. Svømmesertifikat til de som klarer målene.

ferdast ved og på vatn og gjere greie for farane		Skogstur	Tverrfaglig med naturfag	Snakke om regler for ferdsel på og ved vann. Dra på skogstur.	
samhandle med andre i ulike aktivitetar	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.	
anerkjenne kroppslege føresetnader og skilnader mellom seg sjølv og andre	Uke 44-45 Uke 1-4	Hinderløype med matte, tau, strikk, benker og tjukkas Kunne bruke ski og staver		Samtale om kroppen og ulikheter, ufarliggjøre dette Tverrfaglig med samfunnsfag.	Undervisvurdering og observasjon gjennom hele skoleåret. Muntlig tilbakemelding fra lærere underveis i samtale.
bruke småreiskapar og apparat frå tradisjonelle og alternative rørsleaktivitetar				Bruke apparater og utstyr fra gymsalene på ulike måter	Undervisvurdering og observasjon gjennom hele skoleåret.

avlevere, ta i mot og leike med ulike balltypar og vere med i enkle ballspel	Hele året	Ballspill Kaste ball til hverandre og ta i mot. Sprette ball i bakken for så å ta i mote. Bruke kjepler, kunne sentre ballen rundt kjeplene		Kanonball, fotball, innebandy, slåball og andre ballspill. Kaste og sparke ball til hverandre	Underveisvurdering og observasjon gjennom hele skoleåret.
utforske, leike og uttrykkje seg med rørsler til ulike rytmar og musikk	Hele året Uke 4-8	Bli med dansen, Stopp ikke mobb Lage egen dans		Lære enkle danser og sangleker fra ulike land Danseuke med dansere i praksis	Vurdering fra dansepraktikanter etter danseuka. Underveisvurdering og observasjon gjennom hele skoleåret.
vere med i songleikar og enkle dansar frå ulike kulturar		Bli med dansen, Stopp ikke mobb Hip hop	Få hjelp fra ungdommer/vgs til å jobbe med hip hop og bevegelse.	Lære enkle danser og sangleker fra ulike land Danseuke med dansere i praksis	Vurdering fra dansepraktikanter etter danseuka

• bruke ski og skøyter der det ligg til rette for det	Desember - Mars	Vinteraktivitetsdag, Skøytedag		Aktiviteter i nærområdet, vintersportsdag, ski, skøyter og akebrett	Underveisvurdering og observasjon.
• lage og bruke enkle kart til å orientere seg i nærområdet		Tegne et kart over skolens område Kunne de viktigste symbolene på et orienteringskart.	Kart og Atlas	Bruke et enkelt kart for å finne poster på skolens område og i naturen.	
• bruke klede, utstyr og enkle bruksreiskapar for å opphalde seg i naturen på ein trygg og funksjonell måte	Hele året Turdager	Kunne kle seg etter været Skogstur 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.
• samtale om reglar som gjeld for opphald i naturen,		Tur i skogen		Turer. Kaste søppelet etter spising. Vise respekt for naturen og de som lever der.	

og kunne praktisere sporlaus ferdsel				Ferdes og leke ute uten å ødelegge noe.	
setje namn på kroppsdelar og rørslemåtar	Uke 44-46	Sette navn på ulike kroppsdelar, både indre og ytre. Fortelle om hvordan kroppsdelar brukes i bevegelse. Forklare funksjonen til noen ytre og indre kroppsdelar.	Cumulus (tverrfaglig)	Fortelle om kroppen og hvilke funksjoner noen av kroppsdelene har. Tverrfaglig med naturfag.	Underveisvurdering og observasjon gjennom hele skoleåret. Sette navn på kroppsdelar på en tegning.
forklare kva personleg hygiene har å seie for eiga og andres helse og trivsel	Uke 44-46	Samtale om hvordan sykdommer kan smitte Samtale om hvorfor det er viktig å vaske seg og pusse tenner Samtale om hvorfor vi vasker klær, hus og sengetøy	Cumulus Tverrfaglig med naturfag	Jevnlige samtaler om f.eks. håndhygiene, spesielt før mat, etter dobesøk, ved forkjølelse, osv	Tilbakemelding fra lærere og elever under samtale