



Årsplan

Årstrinn:

Kroppsøving

3. årstrinn

2016-2017

Lærere: Monika Szabo, Elisabet B.Langeland, Ingvil Sivertsen og Rovena Vasquez

Akersveien 4, 0177 OSLO

Tlf: 23 29 25 00

Kompetansemål	Tidspunkt	Tema/Innhold	Lærestoff	Arbeidsmåter	Vurdering
Aktiviteter i ulike rørslemiljø <ul style="list-style-type: none">leike og vere med i aktivitetar i varierte miljø der sansar, motorikk og koordinasjon blir utfordra	Hele året	Sansemotorikk	Bruke matter, rockering, bukk, hoppetau o.l.	Løpe og gå på tur i skogen og i nærmiljøet. Tur til Geitmyra skolehage. Ha sirkeltrening for grupper. Samarbeidsleker der regning er en viktig del av oppgaven (RIAF)	
<ul style="list-style-type: none">utføre grunnleggjande rørsler som å krype, gå, springe, hinke, satse, lande, vende og rulle i fri utfolding og organiserte aktivitetar	Hele året	Motorikk og koordinasjon		Bruke gymsalen og nærmiljøet/skog og mark som arenaer	Underveisvurdering og observasjon gjennom hele skoleåret. Two stars and a wish
<ul style="list-style-type: none">ferdast trygt ved vatn og gjere greie for farane, og tilkalle hjelp	Hele året	Vann og sikkerhet		Turer ved vann, f.eks Sognsvann og Bygdøy Samtale om hvordan tilkalle hjelp ved behov.	Egenevalueringskjema av innsats og preferanser

<ul style="list-style-type: none"> • samhandle med andre i ulike aktiviteter 	Hele året	Samarbeid «Tap og vinn med samme sinn» «Fair play»		Samarbeidsaktiviteter lagspill Samtale om fair play og det å være en god taper	
<ul style="list-style-type: none"> • anerkjenne kroppslege føresetnader og skilnader mellom seg sjølv og andre 	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"> • bruke småreiskapar og apparat frå tradisjonelle og alternative rørsleaktivitetar 	Hele året			Bruke apparater og utstyr fra gymsalene på ulike måter	
<ul style="list-style-type: none"> • avlevere, ta i mot og leike med ulike balltypar og vere med i enkle ballspel 	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"> • utforske, leike og uttrykkje seg med rørsler til ulike rytmar og musikk 	Hele året	Verdensdeler Landet vårt	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"> • vere med i songleikar og enkle dansar frå ulike kulturar 	Vår	Verdensdeler Landet vårt	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"> • bruke ski og skøyter der det ligg til rette for det 	Desember-Februar	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"> • lage og bruke enkle kart til å orientere seg i nærområdet 	Vår	Kart og orientering	Samarbeid med matematikk	Orienter seg i nærområdet og tegne kart Skattejakt Løpe orientering med poster i nærområdet eller i skogen	
<ul style="list-style-type: none"> • bruke klede, utstyr og enkle bruksreiskapar for å opphalde seg i naturen på ein trygg og funksjonell måte 	Hele året	Sikkerhet og miljø	Spikkekniv og ved.	Spikke pøsepinner. Lage bål og lære om bålregler.	
<ul style="list-style-type: none"> • samtale om reglar som gjeld for opphald i naturen, og kunne praktisere sporlaus ferdsel 	Hele året	Miljø Trygg og sporløs ferdsel i naturen	Cumulus	Snakke om forsøpling og forurensing. Tverrfaglig med naturfag	
<ul style="list-style-type: none"> • setje namn på kroppsdelar og rørslemåtar 	Hele året	Kroppsdelene og hygiene	Cumulus	Fortelle om kroppen og hvilke funksjoner noen av kroppsdelene har. Tverrfaglig med mat og helse og naturfag.	
<ul style="list-style-type: none"> • følgje trafikkreglar for fotgjengarar og syklistar 	Hele året	Trygg ferdsel	Tryggtrafikk.no	Øve på å gå i trafikken og samtale om trafikkregler. Oppgaver fra	

