Fag: Kroppsøving Skoleåret: 2017/2018

Klassetrinn: 1.klasse Lærer: Christina Berg

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Uke | Emne | Kompetansemål | Læremål | Grunnleggende ferdigheter | Metoder | Vurdering |
| 34-41 | - Lek- Bli kjent med gymsal og skoleområdet- Bli kjent med klassen- Alternativ uke- Uteskole- Frilek med gitte regler | - Leike og vere med i aktivitetar i varierte miljø der sansar, motorikk og koordinasjon blir utfordra.-Utføre grunnleggjande rørsler som å krype, gå, springe, hinke, satse, lande, vende og rulle i fri utfolding og organiserte aktivitetar.- Samhandle med andre i ulike aktivitetar.- Anerkjenne kroppslege føresetnader og skilnader mellom seg sjølv og andre.- Avlevere, ta i mot og leike med ulike balltypar og vere med i enkle ballspel.- Utforske, leike og uttrykkje seg med rørsler til ulike rytmar og musikk.- Bruke klede, utstyr og enkle bruksreiskapar for å opphalde seg i naturen på ein trygg og funksjonell måte.- Samtale om reglar som gjeld for opphald i naturen, og kunne praktisere sporlaus ferdsel.- Følgje trafikkreglar for fotgjengarar og syklistar. | **Elevene skal kunne:**- Følge regler og lytte til beskjeder i gymsal.- Følge regler i ulike spill og leker.- Utføre bevegelser som løpe, hoppe, rulle, hinke, kaste og ta i mot, krype og klatre.- Oppmuntre og si positive ord til andre elever når vi leker og har ulike aktiviteter.- Noen sang- og ringleker.- Leke fritt og ikke tenke på regler eller at noen bestemmer over dem.- Kle seg etter været når vi er ute på tur.- Vite at når det regner eller er kaldt må vi kle oss tykkere enn når det er sol og varmt.- Forklare hvorfor vi ikke skal kaste søppel i skogen.- Forklare hvilke regler som er spesielt viktige når vi går langs veien, og vite hva som kan skje hvis vi ikke holder disse reglene. | **Skriftlig:****- S**krive/tegne ulike bevegelser.**Muntlig:** **-** Samtale om opplevelser av en aktivitet.- Lytte til andres opplevelser og gi respons.**Lesing:** **-** Lese og lytte til enkle regler i ulike aktiviteter.- Forstå ulike bevegelser (viser at vi skal hoppe, da vet elevene at det betyr å hoppe)**Regning:****-** Måle lengder (telle opp antall skritt).**IKT**: - Bruke data til å spille av musikk. | **Læreverk**: - 1001 leker – Ideer til fysisk aktivitet- Kroppsøving – Erlend Vinje- Aktivitetshefte i kroppsøving – Geir Øvrevik- <http://ans.hsh.no/lu/kr_oving/dans/>Det vil gjennom hele året være fokus på de grunnleggende bevegelsene, lek og samspill.Elevene skal tenke på gym som positive timer der de kan bruke kroppen på en positiv måte, og lære at å fysisk aktivitet og være i bevegelse er bra for kropp og helse.Går gjennom delene i gymsalen. Utstyrsrom, ulike apparater - Går gjennom for forventetoppførsel ofte. Gjøre elevene oppmerksomme på hva som forventes av dem og hva som er lov å gjøre når det er fritt.**Eksempler på aktiviteter for denne perioden:****-** Stiv heks- Slå på ringen- Rødt lys- Bjørnen sover- Discotikken- Danseleken- Kanonball- Fantasilek (frilek med visse regler)- Tribonius- Hode, skulder, kn og tå- Boogie boogie- Frilek uteGår tur ca. en gang i uken med fokus på fysisk aktivitet og bevegelse samt et praktisk faglig innhold. (Matte: Skrive oppgaver i sanden på Sandholmen. Telle kongler i Trollskogen). | **- Den gode økta:** Vurdering etter tydelige mål og kriterier.**- Egenvurdering:**Hva kan jeg?Hva skal jeg lære?Hvordan jeg lære det?**-Egenvurdering ved å bruke:**Tommel opp, skal tommel ned.Trafikklysvurdering.**Kameratvurdering ved å bruke:**Two stars and a wishTrafikklys**-Lærervurdering ved å bruke/observere:** Arbeidsinnsats, Kreativitet, InnlevelseEvne til samarbeid.Evne til å følge reglerTwo stars and a wish. |
| 42-51 | - Uteskole- Sangleker- Ringleker- Ulike varianter av tikken.- Trafikksikkerhet- Samarbeid- Andre kulturer- Novemberprosjekt |  - Leike og vere med i aktivitetar i varierte miljø der sansar, motorikk og koordinasjon blir utfordra.-Utføre grunnleggjande rørsler som å krype, gå, springe, hinke, satse, lande, vende og rulle i fri utfolding og organiserte aktivitetar.- Samhandle med andre i ulike aktivitetar.- Bruke småreiskapar og apparat frå tradisjonelle og alternative rørsleaktivitetar.- Avlevere, ta i mot og leike med ulike balltypar og vere med i enkle ballspel.- Vere med i songleikar og enkle dansar frå ulike kulturar.- Bruke klede, utstyr og enkle bruksreiskapar for å opphalde seg i naturen på ein trygg og funksjonell måte.- Følgje trafikkreglar for fotgjengarar og syklistar.- Forklare kva personlig hygiene har å seie for eiga og andres helse og trivsel. | **Elevene skal kunne:**- Følge regler som blir gitt i gymsal.- Leke fint med alle elevene i klassen.- Være positiv til det som er planen for timen.- Regler i ulike leker og aktiviteter.- Finne på egne regler til leker og aktiviteter.- Bli enig med de i leken om reglene.- Noen sang- og bevegelsesleker.- Kjenne til noen av apparatene vi har i gymsalen (tjukkas, matter, kjegler, tau, erteposer).- Sette navn på noen kroppsdeler (Fot, legg, lår, overarm, underarm, mage, rygg, bryst, hals og hode) og bevegelsesmåter (hopper, hinker, ruller, klatrer, løpe, gå).- Samarbeide med andre elever i klassen.- Noen grunnleggende bevegelser som å gå, løpe, hoppe, hinke, kaste og ta i mot, krype, rulle, klatre.- Kle seg etter været når vi er ute på tur.- Vite at når det regner eller er kaldt må vi kle oss tykkere enn når det er sol og varmt.- Forklare hvorfor vi ikke skal kaste søppel i skogen.- Forklare hvilke regler som er spesielt viktige når vi går langs veien, og vite hva som kan skje hvis vi ikke holder disse reglene. | **Skriftlig:****-** Tegne/skrive om ulike bevegelser.**Muntlig:** **-** Fortelle om grunnleggende bevegelser.- Forklare trafikkregler.- Fortelle hvorfor det er viktig å ikke kaste søppel i skogen.**Lesing:** **-** Lese enkle kart som viser skoleområdet.- Lese skilt og andre viktige objekter som står langs veien når vi går på tur.**Regning:****-** Måle lengde ved å telle opp skritt.- Vurdere avstand til noe.**IKT**: - Bruke data til å se film av grunnleggende bevegelser. | **Læreverk**: - 1001 leker – Ideer til fysisk aktivitet- Kroppsøving – Erlend Vinje- Aktivitetshefte i kroppsøving – Geir Øvrevik**Fokus på sangleker og ringleker. Lære regler og følge de.****Eksempler på aktiviteter for denne perioden:**- Stiv heks- Slå på ringen- Haien kommer- Bjørnen sover- Kanonball- Danseleken- Discotikken- Stafetter: Løper med erteposer, baller, rokkeringer, snurre rundt, sende videre.- Hauk og due- Fisken i det røde hav- Katt og mus- Snipp og snapp- Frilek uteGår tur ca. en gang i uken med fokus på fysisk aktivitet og bevegelse samt et praktisk faglig innhold. (Matte: Skrive oppgaver i sanden på Sandholmen. Telle kongler i Trollskogen). | **- Den gode økta:** Vurdering etter tydelige mål og kriterier.**- Egenvurdering:**Hva kan jeg?Hva skal jeg lære?Hvordan jeg lære det?**-Egenvurdering ved å bruke:**Tommel opp, skal tommel ned.Trafikklysvurdering.**Kameratvurdering ved å bruke:**Two stars and a wishTrafikklys**-Lærervurdering ved å bruke/observere:** Arbeidsinnsats, Kreativitet, InnlevelseEvne til samarbeid.Evne til å følge reglerTwo stars and a wish. |
| 1-8 | - Uteskole- Sangleker- Ringleker- Ulike varianter av tikken.- Trafikksikkerhet- Samarbeid- Balleker- Den samiske kulturen (Samenes dag – 6-feb.)- Lek ute i snøen (hvis den kommer) | - Leike og vere med i aktivitetar i varierte miljø der sansar, motorikk og koordinasjon blir utfordra.-Utføre grunnleggjande rørsler som å krype, gå, springe, hinke, satse, lande, vende og rulle i fri utfolding og organiserte aktivitetar.- Samhandle med andre i ulike aktivitetar.- Avlevere, ta i mot og leike med ulike balltypar og vere med i enkle ballspel.- Bruke klede, utstyr og enkle bruksreiskapar for å opphalde seg i naturen på ein trygg og funksjonell måte.- Følgje trafikkreglar for fotgjengarar og syklistar.- Setje namn på kroppsdelar og rørslemåtar. | **Elevene skal kunne:**- Følge regler og lytte til beskjeder i gymsal.- Følge regler i ulike spill og leker.- Utføre bevegelser som løpe, hoppe, rulle, hinke, kaste og ta i mot, krype og klatre.- Oppmuntre og si positive ord til andre elever når vi leker og har ulike aktiviteter.- Jobbe sammen og samarbeide med andre elever i klassen.- Kjenne til noen regler i ulike ballspill som fotball, kanonball, innebandy og basket.- Kle seg etter været når vi er ute på tur.- Vite at når det regner eller er kaldt må vi kle oss tykkere enn når det er sol og varmt.- Forklare hvorfor vi ikke skal kaste søppel i skogen.- Forklare hvilke regler som er spesielt viktige når vi går langs veien, og vite hva som kan skje hvis vi ikke holder disse reglene.- Sette navn på noen kroppsdeler (Fot, legg, lår, overarm, underarm, mage, rygg, bryst, hals og hode) og bevegelsesmåter (hopper, hinker, ruller, klatrer, løpe, gå). | **Skriftlig:** Skrive/tegne liste over hva elevene synes de er flinke til.**Muntlig:** - Fortelle med egne ord hva de liker i gymtimene.- Fortelle hvorfor det er viktig å bruke refleks.**Lesing:** **-** Lese kart av kjente områder. Skoleområdet, idrettsanlegget i Havn, Skudeneshavn.- Lese skilt og andre viktige objekter som står langs veien når vi går på tur.**Regning:** Bruke målebånd når en måler avstander.**IKT**: Bruke data/iPad til å lære mer om kart og hvordan nærområdene ser ut på kart. | **Læreverk**: - 1001 leker – Ideer til fysisk aktivitet- Kroppsøving – Erlend Vinje- Aktivitetshefte i kroppsøving – Geir Øvrevik**Fokus på samarbeid, balleker og lesing av kart.****Eksempler på aktiviteter for denne perioden:**- Innebandy- Hjørnefotball- Rumpefotball- Øve på å dabbe, slå ballen bort fra andre mens du dabber, sitte ned og reise opp mens du dabber.- Øve på å treffe kurv/mål med ulike baller.Går tur ca. en gang i uken med fokus på fysisk aktivitet og bevegelse samt et praktisk faglig innhold. (Matte: Skrive oppgaver i sanden på Sandholmen. Telle kongler i Trollskogen). | **- Den gode økta:** Vurdering etter tydelige mål og kriterier.**- Egenvurdering:**Hva kan jeg?Hva skal jeg lære?Hvordan jeg lære det?**-Egenvurdering ved å bruke:**Tommel opp, skal tommel ned.Trafikklysvurdering.**Kameratvurdering ved å bruke:**Two stars and a wishTrafikklys**-Lærervurdering ved å bruke/observere:** Arbeidsinnsats, Kreativitet, InnlevelseEvne til samarbeid.Evne til å følge reglerTwo stars and a wish. |
| 9-17 | - Uteskole- Sangleker- Ringleker- Ulike varianter av tikken.- Trafikksikkerhet- Samarbeid- Hopp og måling- Konkurranseøvelser (Kappløpe, hopping, kasting) | - Leike og vere med i aktivitetar i varierte miljø der sansar, motorikk og koordinasjon blir utfordra.- Samhandle med andre i ulike aktivitetar.- Vere med i songleikar og enkle dansar frå ulike kulturar.- Bruke klede, utstyr og enkle bruksreiskapar for å opphalde seg i naturen på ein trygg og funksjonell måte.- Samtale om reglar som gjeld for opphald i naturen, og kunne praktisere sporlaus ferdsel.- Forklare kva personlig hygiene har å seie for eiga og andres helse og trivsel.- Følgje trafikkreglar for fotgjengarar og syklistar. | **Elevene skal kunne:**- Kle seg etter været når vi er ute på tur.- Vite at når det regner eller er kaldt må vi kle oss tykkere enn når det er sol og varmt.- Forklare hvorfor vi ikke skal kaste søppel i skogen.- Forklare hvilke regler som er spesielt viktige når vi går langs veien, og vite hva som kan skje hvis vi ikke holder disse reglene. | **Skriftlig:** Skrive egne regler for leker/aktiviteter.**Muntlig:**- Forklare trafikkregler.- Fortelle hvorfor det er viktig å ikke kaste søppel i skogen.**Lesing:** **-** Lese om aktiviteter eller leker.- Lese skilt og andre viktige objekter som står langs veien når vi går på tur.**Regning:** Bruke målebånd når en måler avstander.**IKT**: Bruke data/iPad til å lære en ny lek eller aktivitet. | **Læreverk**: - 1001 leker – Ideer til fysisk aktivitet- Kroppsøving – Erlend Vinje- Aktivitetshefte i kroppsøving – Geir Øvrevik**Fokus på uteleker, samarbeid, måling og teknikker i grunnleggende ferdigheter****Eksempler på aktiviteter for denne perioden:**- Stjerneorientering- Valgfrie leker- Haien kommer- Tribonius- Sangleker- Ulike former for tikken (Stiv heks, doktortikken, dansetikken, tikken med ball/erteposer), Haletikken.Går tur ca. en gang i uken med fokus på fysisk aktivitet og bevegelse samt et praktisk faglig innhold. (Matte: Skrive oppgaver i sanden på Sandholmen. Telle kongler i Trollskogen). | **- Den gode økta:** Vurdering etter tydelige mål og kriterier.**- Egenvurdering:**Hva kan jeg?Hva skal jeg lære?Hvordan jeg lære det?**-Egenvurdering ved å bruke:**Tommel opp, skal tommel ned.Trafikklysvurdering.**Kameratvurdering ved å bruke:**Two stars and a wishTrafikklys**-Lærervurdering ved å bruke/observere:** Arbeidsinnsats, Kreativitet, InnlevelseEvne til samarbeid.Evne til å følge reglerTwo stars and a wish. |
| 18-25 | - Uteskole- Ringleker- Lek ute på skoleområdet og skog- Dans fra andre kulturer- 17.mai | - Leike og vere med i aktivitetar i varierte miljø der sansar, motorikk og koordinasjon blir utfordra.-Utføre grunnleggjande rørsler som å krype, gå, springe, hinke, satse, lande, vende og rulle i fri utfolding og organiserte aktivitetar.- Samhandle med andre i ulike aktivitetar.- Avlevere, ta i mot og leike med ulike balltypar og vere med i enkle ballspel.- Vere med i songleikar og enkle dansar frå ulike kulturar.- Bruke klede, utstyr og enkle bruksreiskapar for å opphalde seg i naturen på ein trygg og funksjonell måte.- Følgje trafikkreglar for fotgjengarar og syklistar. | **Elevene skal kunne:**- Kle seg etter været når vi er ute på tur.- Vite at når det regner eller er kaldt må vi kle oss tykkere enn når det er sol og varmt.- Forklare hvorfor vi ikke skal kaste søppel i skogen.- Forklare hvilke regler som er spesielt viktige når vi går langs veien, og vite hva som kan skje hvis vi ikke holder disse reglene.- Noen sang- og bevegelsesleker. | **Skriftlig:****Muntlig:**- Forklare trafikkregler.- Fortelle hvorfor det er viktig å ikke kaste søppel i skogen.**Lesing:** **-** Lese om sangleker og danser fra andre kulturer.- Lese skilt og andre viktige objekter som står langs veien når vi går på tur.**Regning:** **-** Bruke målebånd når en måler avstander.- Lage skjema som viser ulike lengder på skoleområdet.**IKT**: Bruke data/iPad til å lære en ny lek eller aktivitet. | **Læreverk**: - 1001 leker – Ideer til fysisk aktivitet- Kroppsøving – Erlend Vinje- Aktivitetshefte i kroppsøving – Geir Øvrevik- <http://ans.hsh.no/lu/kr_oving/dans/>**Fokus på danser og leker fra andre land og kulturer.****Eksempler på aktiviteter for denne perioden:**- Bro bro brille- Zorba- Per Sjuspring- Herr smett- Linedance- Cha cha slide- Improvisere dans til afrikanske rytmerGår tur ca. en gang i uken med fokus på fysisk aktivitet og bevegelse samt et praktisk faglig innhold. (Matte: Skrive oppgaver i sanden på Sandholmen. Telle kongler i Trollskogen). | **- Den gode økta:** Vurdering etter tydelige mål og kriterier.**- Egenvurdering:**Hva kan jeg?Hva skal jeg lære?Hvordan jeg lære det?**-Egenvurdering ved å bruke:**Tommel opp, skal tommel ned.Trafikklysvurdering.**Kameratvurdering ved å bruke:**Two stars and a wishTrafikklys**-Lærervurdering ved å bruke/observere:** Arbeidsinnsats, Kreativitet, InnlevelseEvne til samarbeid.Evne til å følge reglerTwo stars and a wish. |