

Fag: Kroppsøving _____

Skoleåret: 2016/2017 _____

Klassetrinn: 1.klasse _____

Lærer: Liv Hemnes Mørch _____



Uke	Emne	Kompetansemål	Læremål	Grunnleggende ferdigheter	Metoder	Vurdering
34-41	<ul style="list-style-type: none"> - Lek - Bli kjent med gymsal og skoleområdet - Bli kjent med klassen - Alternativ uke - Uteskole - Frilek med gitte regler 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Elevene skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Skriftlig:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Skrive/tegne ulike bevegelser. <p>Muntlig:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Samtale om opplevelser av en aktivitet. - Lytte til andres opplevelser og gi respons. <p>Lesing:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) <p>Regning:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Måle lengder (telle opp antall skritt). <p>IKT:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bruke data til å spille av musikk. 	<p>Læreverk:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1001 leker – Ideer til fysisk aktivitet - Kroppsøving – Erlend Vinje - Aktivitetshefte i kroppsøving – Geir Øvrevik - http://ans.hsh.no/lu/kr_oving/dans/ <p>Det vil gjennom hele året være fokus på de grunnleggende bevegelsene, lek og samspill.</p> <p>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.</p> <p>Går gjennom delene i gymsalen. Utstyrsrom, ulike apparater</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Eksempler på aktiviteter for denne perioden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stiv heks 	<p>Fortløpende vurdering etter nær kontakt med barnet.</p> <p>Vurderer ut fra gitte kriterier i timene.</p> <p>Muntlig tilbakemelding til elevene i løpet av timene.</p> <p>Innsats Samarbeid Kreativitet Evne til å følge regler</p> <p>Samtale med elevene, hva føler de selv?</p>

	<p>føresetnader og skilnader mellom seg sjølv og andre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>at noen bestemmer over dem.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 		<ul style="list-style-type: none"> - Slå på ringen - Rødt lys - Bjørnen sover - Discotikken - Danseleken - Kanonball - Fantasilek (frilek med visse regler) - Tribonius - Hode, skulder, kn og tå - Boogie boogie - Frilek ute <p>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).</p>	
--	--	--	--	---	--

		ferdsel. - Følgje trafikkreglar for fotgjengarar og syklistar.				
42-51	<ul style="list-style-type: none"> - Uteskole - Sangleker - Ringleker - Ulike varianter av tikken. - Trafikksikkerhet - Samarbeid - Andre kulturer - Novemberprosjekt 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Elevene skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). 	<p>Skriftlig:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tegne/skrive om ulike bevegelser. <p>Muntlig:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fortelle om grunnleggende bevegelser. - Forklare trafikkregler. - Fortelle hvorfor det er viktig å ikke kaste søppel i skogen. <p>Lesing:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lese enkle kart som viser skoleområdet. - Lese skilt og andre viktige objekter som står langs veien når vi går på tur. <p>Regning:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Måle lengde ved å telle opp skritt. - Vurdere avstand til noe. <p>IKT:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bruke data til å se film av grunnleggende bevegelser. 	<p>Læreverk:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1001 leker – Ideer til fysisk aktivitet - Kroppsøving – Erlend Vinje - Aktivitetshefte i kroppsøving – Geir Øvrevik <p>Fokus på sangleker og ringleker. Lære regler og følge de.</p> <p>Eksempler på aktiviteter for denne perioden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 - Fisker i det røde hav - Katt og mus - Snipp og snapp 	<p>Fortløpende vurdering etter nær kontakt med barnet.</p> <p>Vurderer ut fra gitte kriterier i timene.</p> <p>Innsats Samarbeid Kreativitet Evne til å følge regler</p> <p>Samtale med elevene, hva føler de selv?</p> <p>Two stars and a wish.</p>

	<p>rørsleaktivitetar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 		<ul style="list-style-type: none"> - Frilek ute <p>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).</p>	
--	---	--	--	--	--

			- Forklare hvilke regler som er spesielt viktige når vi går langs veien, og vite hva som kan skje hvis vi ikke holder disse reglene.			
1-8	<ul style="list-style-type: none"> - Uteskole - Sangleker - Ringleker - Ulike varianter av tikken. - Trafikksikkerhet - Samarbeid - Balleker - Den samiske kulturen (Samenes dag – 6-feb.) - Lek ute i snøen (hvis den kommer) 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Elevene skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Skriftlig: Skrive/tegne liste over hva elevene synes de er flinke til.</p> <p>Muntlig: - Fortelle med egne ord hva de liker i gymtimene. - Fortelle hvorfor det er viktig å bruke refleks.</p> <p>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.</p> <p>Regning: Bruke målebånd når en måler avstander.</p> <p>IKT: Bruke</p>	<p>Læreverk:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1001 leker – Ideer til fysisk aktivitet - Kroppsøving – Erlend Vinje - Aktivitetshefte i kroppsøving – Geir Øvrevik <p>Fokus på samarbeid, balleker og lesing av kart.</p> <p>Eksempler på aktiviteter for denne perioden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>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</p>	<p>Fortløpende vurdering etter nær kontakt med barnet. Vurderer ut fra gitte kriterier i timene.</p> <p>Muntlig tilbakemelding til elevene i løpet av timene.</p> <p>Innsats Samarbeid Kreativitet Evne til å følge regler</p> <p>Samtale med elevene, hva føler de selv?</p>

	<p>mot og leike med ulike balltypar og vere med i enkle ballspel.</p> <p>- Bruke klede, utstyr og enkle bruksreiskapar for å opphalde seg i naturen på ein trygg og funksjonell måte.</p> <p>- Følgje trafikkreglar for fotgjengarar og syklistar.</p> <p>- Setje namn på kroppsdelar og rørslemåtar.</p>	<p>- Kjenne til noen regler i ulike ballspill som fotball, kanonball, innebandy og basket.</p> <p>- Kle seg etter været når vi er ute på tur.</p> <p>- Vite at når det regner eller er kaldt må vi kle oss tykkere enn når det er sol og varmt.</p> <p>- Forklare hvorfor vi ikke skal kaste søppel i skogen.</p> <p>- Forklare hvilke regler som er spesielt viktige når vi går langs veien, og vite hva som kan skje hvis vi ikke holder disse reglene.</p> <p>- Sette navn på noen kroppsdelar (Fot, legg, lår, overarm, underarm, mage, rygg, bryst, hals og hode) og</p>	<p>data/iPad til å lære mer om kart og hvordan nærområdene ser ut på kart.</p>	<p>Trollskogen).</p>	
--	---	---	--	----------------------	--

			bevegelsesmåter (hopper, hinker, ruller, klatrer, løpe, gå).			
9-17	<ul style="list-style-type: none"> - Uteskole - Sangleker - Ringleker - Ulike varianter av tikken. - Trafikksikkerhet - Samarbeid - Hopp og måling - Konkurransøvelser (Kappløpe, hopping, kasting) 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Elevene skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Skriftlig: Skrive egne regler for leker/aktiviteter.</p> <p>Muntlig:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Forklare trafikkregler. - Fortelle hvorfor det er viktig å ikke kaste søppel i skogen. <p>Lesing:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lese om aktiviteter eller leker. - Lese skilt og andre viktige objekter som står langs veien når vi går på tur. <p>Regning: Bruke målebånd når en måler avstander.</p> <p>IKT: Bruke data/iPad til å lære en ny lek eller aktivitet.</p>	<p>Læreverk:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1001 leker – Ideer til fysisk aktivitet - Kroppsøving – Erlend Vinje - Aktivitetshefte i kroppsøving – Geir Øvrevik <p>Fokus på uteleker, samarbeid, måling og teknikker i grunnleggende ferdigheter</p> <p>Eksempler på aktiviteter for denne perioden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stjerneorientering - Valgfrie leker - Haien kommer - Tribonius - Sangleker - Ulike former for tikken (Stiv heks, doktortikken, dansetikken, tikken med ball/erteposer), Haletikken. <p>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).</p>	<p>Fortløpende vurdering etternær kontakt med barnet.</p> <p>Vurderer ut fra gitte kriterier i timene.</p> <p>Innsats Samarbeid Kreativitet Evne til å følge regler</p> <p>Samtale med elevene, hva føler de selv?</p> <p>Two stars and a wish.</p>

		<p>opphald i naturen, og kunne praktisere sporlaus ferdsel.</p> <p>- Forklare kva personlig hygiene har å seie for eiga og andres helse og trivsel.</p> <p>- Følgje trafikkreglar for fotgjengarar og syklistar.</p>				
18-25	<ul style="list-style-type: none"> - Uteskole - Ringleker - Lek ute på skoleområdet og skog - Dans fra andre kulturer - 17.mai 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Elevene skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Skriftlig:</p> <p>Muntlig:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Forklare trafikkregler. - Fortelle hvorfor det er viktig å ikke kaste søppel i skogen. <p>Lesing:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lese om sangleker og danser fra andre kulturer. - Lese skilt og andre viktige objekter som står langs veien når vi går på tur. <p>Regning:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bruke målebånd når en måler 	<p>Læreverk:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1001 leker – Ideer til fysisk aktivitet - Kroppsøving – Erlend Vinje - Aktivitetshefte i kroppsøving – Geir Øvrevik - http://ans.hsh.no/lu/kr_oving/dans/ <p>Fokus på danser og leker fra andre land og kulturer.</p> <p>Eksempler på aktiviteter for denne perioden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bro bro brille - Zorba - Per Sjuspring - Herr smett - Linedance 	<p>Fortløpende vurdering etter nær kontakt med barnet.</p> <p>Vurderer ut fra gitte kriterier i timene.</p> <p>Muntlig tilbakemelding til elevene i løpet av timene.</p> <p>Innsats</p> <p>Samarbeid</p> <p>Kreativitet</p> <p>Evne til å følge regler</p> <p>Samtale med elevene, hva føler de selv?</p>

	<p>aktivitetar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>regler som er spesielt viktige når vi går langs veien, og vite hva som kan skje hvis vi ikke holder disse reglene.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Noen sang- og bevegelsesleker. 	<p>avstander.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lage skjema som viser ulike lengder på skoleområdet. <p>IKT: Bruke data/iPad til å lære en ny lek eller aktivitet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cha cha slide - Improvisere dans til afrikanske rytmer <p>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).</p>	
--	---	--	---	---	--