Årsplan for 1. – 4. klasse 2018 - 2019

KOMPETANSEMÅL KROPPSØVING ETTER 4. ÅRSTRINN

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| GRUNNLEGGENDE FERDIGHETER | | | | | | |
| **Muntlige ferdigheter** | **Å kunne skrive** | **Å kunne lese** | | | **Å kunne regne** | **Digitale ferdigheter** |
| Å kunne uttrykkje seg munnleg i kroppsøving handlar mellom anna om å kunne formidle inntrykk og opplevingar frå ulike aktivitetar. Ein uttrykkjer seg munnleg i utforminga av reglar for leik, ulike typar spel og anna samhandling. Evne til munnleg formidling er òg nødvendig når ein skal organisere og leie aktivitetar. | Å kunne skrive i kroppsøving handlar primært om skriftlege framstillingar av verksemd og vurdering. Det er mest relevant på høgare årssteg. | Å kunne lese i kroppsøving handlar om å kunne hente, tolke og forstå informasjon frå fagspesifikke tekstar. Det gjev grunnlag for å vurdere viktige sider ved arbeidet i faget. Det handlar òg om å tolke kart og forstå symbol. | | | Å kunne rekne i kroppsøving inneber mellom anna å kunne måle lengder, tider og krefter. Å forstå tal er nødvendig når ein skal planleggje og gjennomføre treningsarbeid. | Å kunne bruke digitale verktøy i kroppsøving er viktig når ein skal hente inn informasjon for å planleggje aktivitetar, dokumentere og rapportere. |
| HOVEDOMRÅDE | | | | | | |
|  | | | |  | | |
| Hovudområdet *aktivitet i ulike rørslemiljø* omfattar utvikling og automatisering av naturlege, grunnleggjande rørsler i ulike aktivitetsmiljø, både inne og ute. Organiserte aktivitetar og spontan leik i varierte rørslemiljø er sentrale element. Hovudområdet omfattar òg grunnleggjande kunnskap om kroppen og personleg hygiene. | | | | | | |
| KOMPETANSEMÅL | | | | | | |
| Mål for opplæringa er at eleven skal kunne   * bruke grunnleggjande rørsler i varierte miljø og i tilrettelagde aktivitetar * vere med i aktivitetar som utfordrar heile sanseapparatet og koordinasjonen * vere trygg i vatn og vere symjedyktig * bruke småreiskapar og apparat * bruke ball i leikar og nokre ballspel * utforske og leike med ulike rytmar og uttrykkje dei med rørsler * vere med i songleikar og enkle dansar frå ulike kulturar * bruke ski og skøyter der det ligg til rette for det * lage og bruke enkle kart til å orientere seg i nærområdet | | | * bruke enkle hjelpemiddel og bruksreiskapar for opphald i naturen * samtale om reglar som gjeld for opphald i naturen, og kunne praktisere sporlaus ferdsel * ferdast ved og på vatn og gjere greie for farane * vise evne til samhandling i ulike aktivitetar * fortelje frå eigne opplevingar med ulike aktivitetar * setje namn på kroppsdelar og rørslemåtar * forklare kva personleg hygiene har å seie * følgje trafikkreglar for fotgjengarar og syklista | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kompetansemål | Læringsmål | Metode/aktivitet | Vurdering |
| * Setje namn på kroppsdelar og rørslemåtar |  | **Start/slutten av ein time**   * dialog ved start/slutten av undervisningstime, gjennom heile året | Munnleg |
| * Forklare kva personleg hygiene har å seie for eiga og andres helse og trivsel |  | **Før/etter undervisningstime**   * dialog gjennom heile året | Munnleg |
| * Bruke klede, utstyr og enkle bruksreiskapar for å opphalde seg i naturen på ein trygg og funksjonell måte |  | **Aktivitetsdag**   * haust og vinter | Observasjon av ferdigheiter innsats, haldningar til medelevar |
| * Samtale om reglar som gjeld for opphald i naturen, og kunne praktisere sporlaus |  | **Naturen**   * haust-vinter aktivitetsdag | Observasjon av ferdigheiter innsats, haldningar til medelevar |
| * Lage og bruke enkle kart til å orienter ser i nærområdet |  | **Orientering**   * skulegarden/nærområdet * stjerneorientering * teikne kart (pult, klasserom osv) | Observasjon av ferdigheiter  Innsats, haldningar til medelevar  skriftleg |
| * Leike og vere i aktivitetar i varierte miljø der sansar, motorikk og koordinasjon blir utfordra | Bruke grunnleggande bevegelsar og ferdigheiter innafor områda: balanse, stabilisering, spenst, rytme, romorientering, tilpassa kraftinnsats, samarbeid auge-hand, auge-fot | **Motorikk – og koordinasjonstrening**  div.øvingar:   * balanse, stabilisering, spenst, rytme, romorientering, tilpassa kraftinnsats, samarbeid auge-hand, auge-fot * bruk av småredskap: hoppetau, rokkering, matter, erteposer, benk, ball   element kan puttast inn gjennom div. leikaktivitetar (hinderløype, ballspel, spontanleik osv) | Observasjon av ferdigheiter og innsats |
| * Utføre grunnleggjande rørsler som å krype, gå, springe, hinke, satse, lande, vende og rulle i fri utfalding og organiserte aktivitetar | Bruke grunnleggande bevegelsar og ferdigheiter innafor områda: stabilisering/fiksering, balanse, spenst, matte, benk, praøvingar/samarbeid, forlengs – og baklengsrulle | **Turn/motorisk trening**  div.øvingar:   * balanse, stabilisering, spenst, matte-øvingar   bruk av småredskap:   * hoppetau, rokkering, matter, erteposar, benk, ball   element kan puttast inn gjennom div. leik aktivitetar (hinderløype, ballspel, spontanleik osv.) | Observasjon av ferdigheiter, innsats |
| * Anerkjenne kroppslege føresetnader og skilnader mellom seg sjølv og andre | Stasjon – sirkelaktivitetar  Samarbeidsøvingar | **Motorikk – og koordinasjonstrening**  div.øvingar:   * balanse, stabilisering, spenst, rytme, romorientering, tilpassa kraftinnsats, * samarbeid auge-hand, auge-fot   bruk av småredskap:   * hoppetau, rokkering, matter, erteposer, benk, ball   element kan puttast inn gjennom div. leikaktivitetar (hinderløype, ballspel, spontanleik, osv.) | Observasjon av ferdigheiter  Innsats, haldningar til medelevar |
| * Avlevere, ta imot og leike med ulike balltypar og vere med i enkle ballspel | Ballkontroll  Pasning/mottak/skudd  Følgje reglar  Spelets gong/posisjonar på banen  Fair play  Samarbeid | **Ballspel**   * småspel/element frå ulike ballspel: * håndball, innebandy, fotball, dødball * basketball osv * spontanleik med ulike typer ball (softball, fotball, handball, tennisball, osv) * samarbeid om å lage nye reglar * div. leik med ball (fokus: auge/hand-auge/fot samarbeid, romorientering, tilpassa kraftinnsats) | Observasjon av ferdigheiter  Innsats, haldningar til medelevar |
| * Samhandle med andre i ulike aktivitetar | Samarbeid i ulike aktivitetar, følgje reglar | **Leik og samarbeidsaktivitetar**   * ball, div. parøvingar samarbeid stafettar | Innsats, haldningar til medelevar |
| * Bruke småreiskapar og apparat frå tradisjonelle og alternative rørsleaktivitetar |  | **Motorikk –og koordinasjonstrening, turn**  div. øvingar:   * balanse, stabilisering, spenst, rytme, romorintering, tilpassa kraftinnsats, * samarbeid auge-hand, auge-fot, rulle (forlengs/baklengs) hodeståande   bruk av småreiskap:   * hoppetau, rokkering, matter, erteposar, benk, ukike typer ball   element kan puttast inn gjennom leikaktivitetar (hinderløype, ballspel, spontanleik, osv.) | Observasjon av ferdigheiter  Innsats, haldningar til medelevar |
| * Utforske, leike og uttrykkje seg med rørsler til ulike rytmar og musikk |  | **Leik ved bruk av musikk**   * div. typer dans * blimE dansen * «herme-leiken» | Observasjon av ferdigheiter rytme, innsats, haldningar til medelevar |
| * Vere med i songleikar og enkle dansar frå ulike kulturar |  | **Ulike typer dans/song** | Observsjon, av ferdigheiter  Rytme, innsats, haldningar til medelevar |
| * Bruke ski og skeiser der det ligg til rette for det |  | **Ski og skeiser**  ulike typer øvingar/leik som utfordrar:   * balanse, rytme   Skileik:   * balanse på ski, * div. leik/øvingar med og utan stavar | Observasjon av ferdigheiter  Innsats, haldningar til medelevar |
| * Leike og utføre grunnleggjande øvingar med vasstilvenning som å dykke, flyte, gli, skape framdrift, hoppe uti og orientere seg i vatn |  | **Symjing** | Observasjon av ferdigheiter  Innsats  Skriv inn i vokal |
| * Vere symjedyktig ved å falle uti på djupt vatn, symje 100 meter på magen og undervegs dykke med og hente ein gjenstand med hendene * Stoppe og kvile i 3 minutt * (imens flyte på magen, orientere seg, rulle over, flyte på rygg) * Så symje 100 meter på rygg og ta seg opp til land |  | **Symjing** | Skrive inn i vokal |
| * Ferdast trygt i, ved og på vatn og gjere greie for farane, og tilkalle hjelp |  | **Symjing**  Dialog ved start av symjeundervisning | Munnleg (fortelje i små grupper, to og to) |

Her kan ein velje å ta aktivitetane i den rekkjefølgjen ein sjølv vil. Det viktigaste er at elevane får prøve seg på ulike aktivitetar og vere i bevegelse