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 ferdigheiterInnsats, haldningar til medelevarskriftleg |
| * 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 – sirkelaktivitetarSamarbeidsøvingar | **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 ferdigheiterInnsats, haldningar til medelevar |
| * Avlevere, ta imot og leike med ulike balltypar og vere med i enkle ballspel
 | BallkontrollPasning/mottak/skuddFølgje reglarSpelets gong/posisjonar på banenFair playSamarbeid | **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 ferdigheiterInnsats, 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 ferdigheiterInnsats, 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 ferdigheiterInnsats, 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 ferdigheiterInnsatsSkriv 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