



## TENKT PLAN, KROPPSØVING 4.TRINN 2018/2019

UKE	TEMA	KOMPETANSEMÅL	LÆRINGSMÅL
34	LEK/BLI KJENT	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utføre varierte aktiviteter som bygger opp kroppen på ulike måter</li> </ul>	Sosialt samspill
35 og 36	AKTIVITETER/ LEK UTE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utføre varierte aktiviteter som bygger opp kroppen på ulike måter</li> </ul>	Sosialt samspill
37 og 38	FRIIDRETT	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utføre basisferdigheter i individuelle idrettsaktiviteter, med og uten bruk av apparat og små-redskaper</li> </ul>	Trene lengde med/uten tilløp, kast m stor/liten ball, sprint,
39 og 40	LANDHOCKEY	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utføre basisferdigheter i individuelle idrettsaktiviteter, med og uten bruk av apparat og små-redskaper</li> </ul>	<u>Lære samspill, trene koordinasjon</u>
42 og 43	BALANSETRENING STASJONSTRENING	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utføre basisferdigheter i individuelle idrettsaktiviteter, med og uten bruk av apparat og små-redskaper</li> </ul>	<u>Stå på en fot,</u> <u>Vippebrett,</u> Øvelser to og to, balanse på benker etc
44 og 45	TURN	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utføre basisferdigheter i individuelle idrettsaktiviteter, med og uten bruk av apparat og små-redskaper</li> </ul>	<u>Trene på, håndstående, slå hjul, stå på hode, rulle,</u> <u>bevegelighet/tøye, trene på hest, salto, øvelser i</u> <u>ribbevegg</u>
46 og 47	BALLSPILL	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bruke grunnleggende teknikker og enkel taktikk i noen utvalgte lagidretter</li> </ul>	<u>Trene på samspill, regler, teknikk.</u>
48 og 49	BADMINTON FRIIDRETT	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utføre basisferdigheter i individuelle idrettsaktiviteter, med og uten bruk av apparat og små-redskaper</li> </ul>	<u>Samspill, serve, forehand, backhand,</u> <u>Bevegelsesmønster</u> Lengde, høyde, kast m stor/liten ball, hekkeløp
50 og 51	STASJONER	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utføre basisferdigheter i individuelle idrettsaktiviteter, med og uten bruk av apparat og små-redskaper</li> </ul>	Samarbeid. Samspill.
UKE	TEMA	KOMPETANSEMÅL	LÆRINGSMÅL
1, 2 og 3	FOTBALL	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bruke grunnleggende teknikker og enkel taktikk i noen utvalgte lagidretter</li> <li>Følge regler for og prinsipper for samhandling og fair play</li> </ul>	<u>Lære samspill, spille ball, føre ball, regler, skudd mot</u> <u>mål.</u>

4 og 5	VOLLEYBALL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bruke grunnleggende teknikker og enkel taktikk i noen utvalgte lagidretter</li> <li>• Følge regler for og prinsipper for samhandling og fair play</li> </ul>	<u>Lære samspill, fingerslag, baggerslag, regler, smash, opplegg</u>
6 og 8	BALLSPILL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bruke grunnleggende teknikker og enkel taktikk i noen utvalgte lagidretter</li> <li>• Følge regler for og prinsipper for samhandling og fair play</li> </ul>	<u>Lære samspill, spille ball, føre ball, regler, skudd mot mål.</u>
9 og 10	HÅNDBALL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bruke grunnleggende teknikker og enkel taktikk i noen utvalgte lagidretter</li> <li>• Følge regler for og prinsipper for samhandling og fair play</li> </ul>	<u>Lære samspill, spille ball, føre ball, regler, skudd mot mål.</u>
11 og 12	BASKETBALL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utføre basisferdigheter i individuelle idrettsaktiviteter, med og uten bruk av apparat og små-redskaper</li> </ul>	<u>Lære samspill, spille ball, føre ball, regler, skudd mot mål.</u>
14 og 15	LANDHOCKEY	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Følge regler for og prinsipper for samhandling og fair play</li> </ul>	<u>Trene på samspill, regler, teknikk for godt slag på ball.</u>
16 og 17	FRIIDRETT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utføre basisferdigheter i individuelle idrettsaktiviteter, med og uten bruk av apparat og små-redskaper</li> </ul>	Kast+ spyd; stemfot, kasteteknikk, rotere i overkropp, Høydehopp: sats på ytterfot, løpe i bue inn mot høydestativ
18 og 19 UTE- AKTIVIT ETER	TUR RUNDT MOSVANNET	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utføre varierte aktiviteter som bygger opp kroppen på ulike måter</li> </ul>	Trene utholdenhet, løpsteknikk
20 og 21	DIVERSE LEK OG BALLSPILL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utføre varierte aktiviteter som bygger opp kroppen på ulike måter</li> </ul>	Sosialt samspill
22-23	ORIENTERING	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bruke grunnleggende teknikker og enkel taktikk i noen utvalgte lagidretter</li> </ul>	Lære enkel orientering med kart
24	BRENTBALL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Følge regler for og prinsipper for samhandling og fair play</li> </ul>	<u>Lære samspill, trene koordinasjon øye-balltre</u>
24 og 25	DIVERSE LEK OG BALLSPILL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Følge regler for og prinsipper for samhandling og fair play</li> </ul>	Sosialt samspill

--	--	--	--





