

Årsplan/fremdriftsplan i kroppsøving 2024-2025

Lærer: Maria Grossmann

Klasse: 4

Hovedområder / tverrfaglig temaer	Kompetansemål	Læringsmål	Lærestoff	Arbeidsmåter	Vurderingsform
Kjerneelement: deltaking og samspel i bevegelsesaktiviteter Tverrfaglege tema Folkehelse og livsmeistring Demokrati og medborgarskap	1 Utforske og gjennomføre leikar, idrettsaktivitetar, dansar og andre bevegelsesaktivitetar	Kunne forstå regler og delta i forskjellige leker, danser og andre bevegelsesaktiviteter.		Grunnleggjande ferdigheiter: Digitale ferdigheiter og munnlege ferdigheiter. Lære seg Blimedansen, linedans, folkedans, Ta kjegla, turnøvelser (rulle, slå hjul etc.)	Observasjon
Bevegelse og kroppsleg læring Folkehelse og livsmeistring	2 Bruke kroppen til å utforske aktivitetar og utvikle grunnleggjande bevegelsar	Kunne gå med godt tempo. Kunne løpe i forskjellig tempo. Kunne delta i turnøvelser.		Munnlege ferdigheiter. Gå Hoelsrunden Oppvarmingsøvelser hvor vi starter rolig og løper raskere etter hvert.	

Bevegelse og kroppsleg læring	3 Øve på og bruke basisferdigheiter som å føre, kaste, sprette, sparke og ta imot ball i ulike bevegelsesaktivitet ar			Munnlege ferdigheiter. Stafetter med ball, stikkball, basketball, fotball, kanonball.	
Bevegelse og kroppsleg læring Folkehelse og livsmeistring	4 Vere symjedyktig ved å falle uti på djupt vatn, symje 100 meter på magen, og undervegs dykke ned 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 på land			Ulike ferdigheiter Svømmeundervisning i fritidsparken	
Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitet ar	5 Forstå og bruke reglar for samhandling i spel og	Kunne og følge reglene i noen ballspporter og lagspill, for eksempel		Munnlege ferdigheiter og å kunne lese.	

Demokrati og medborgarskap	bevegelsesaktivitet ar	håndball, fotball, innebandy, basketball og kanonball			
Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitet ar Folkehelse og livsmeistring Demokrati og medborgarskap	6 Forstå kroppsleg ulikskap mellom seg sjølv og andre, og inkludere andre i ulike bevegelsesaktivitet ar.	Å bli kjent med egne styrker og svakheter Å kunne ta med andre på lek og spill, uavhengig av ferdighetsnivå		Munnlege ferdigheiter.	
Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitet ar Uteaktivitetar og naturferdsel Folkehelse og livsmeistring Demokrati og medborgarskap	7 Utforske uteaktivitetar og samarbeide med andre under vekslende årstider i nærmiljøet	Kunne være ute i all slags vær i alle årstidene og vite hvordan man bør kle seg.		Munnlege ferdigheiter. Turer på sommer, høst, vinter og vår. Utegym	
Uteaktivitetar og naturferdsel	8 Lage og bruke kart for å orientere seg i kjent terreng.	Kunne lage kart over skolens		Digitale ferdigheiter: Å kunne lese, å kunne	

		område og lage en orienteringsløype.		rekne og å kunne skrive.	
<p>Uteaktivitetar og naturferdsel</p> <p>Bærekraftig utvikling</p> <p>Folkehelse og livsmeistring</p>	<p>9Øve på trygg og sporlaus ferdsel i naturen</p>	<p>Å kunne legge merke til søppel etc. som ikke hører til i naturen og ta det med seg.</p> <p>Å vite hvor man kan gå og ikke gå i nærmiljøet, f eks ikke gå på dyrket mark og følge oppgatte stier,</p> <p>Kjenne til fare ved å gå vekk fra oppmerket sti, f eks ved bratte skrenter, elver etc</p> <p>Kunne enkel orientering etter kart</p>		<p>Ruskenaksjon/plukke søppel</p> <p>Turdager</p> <p>Orientering</p>	
<p>Kjerneelement Uteaktivitetar og naturferdsel</p>	<p>10Forstå og følgje reglar i trafikken</p>	<p>Kunne gå og sykle trygt i trafikken</p>	<p>www.sykkeldyktig.no og www.alleb</p>		<p>Test på slutten av sykkelkurset</p>

Tverrfaglege tema: Folkehelse og livsmeistring Bærekraftig utvikling			arnsykler. no		
--	--	--	------------------	--	--

Synliggjøringstillegg:

Mennesket er skapt av Gud som ein integrert heilskap av ånd, sjel og kropp. Menneska er ulike, men alle har same verdi. I kroppsøvningsfaget vert likeverdet utfordra på ein særskilt måte, faget skal motivere elevane til å sjå at deira verdi er uavhengig av prestasjonar og funksjonsevne. Elevane skal lære å setje pris på seg sjølve, med den kroppen dei har, og å ta vare på kroppen som ein del av skaparverket. Faget skal fremje positiv livsutfalding og innsats ut frå egne føresetnader, og motverke det seksualfikserte og marknadsstyrte fokuset på kroppen som er utbreidd i samfunnet.

Samspel i leik og idrett legg til rette for gode fellesopplevingar. Faget skal gje elevane høve til å vise omsorg for kvarandre og oppmuntre kvarandre slik at rørsleglede og sjølvkjensle vert styrkt. Friluftsliv skal gje elevane glede gjennom naturopplevingar og aktivt motivere til forvaltaransvar for alt Guds skaparverk.

Uke	Tema	Arbeidsmåter	Kompetansemål
34-46	<ul style="list-style-type: none"> - Svømming - Alle barn sykler 	<ul style="list-style-type: none"> - Svømmetrening i fritidsparken - Sykkelkurs med Alle barn sykler. 	4,2 og 10
41	Høstferie		
47-51	Basisferdigheter med ball <ul style="list-style-type: none"> - stasjonsøvelser med ball - stafetter med ball 	Forskjellige øvelser med ball, bl.a. treffe blink og sentre.	1,2, 3

	<ul style="list-style-type: none"> - kaste og sparke ulike typer baller og ta imot 	Føre, kaste, sprette, sparke og ta imot ball i ulike bevegelsesaktiviteter.	
48-51	<ul style="list-style-type: none"> - leker, idrettsaktiviteter, danser og bevegelsesaktiviteter 	<ul style="list-style-type: none"> - bli med dansen - TL danser - linedans, folkedans, - Slå på ring - Ta den ring og la den vandre - Sangleker til jul. Enebærbusk, jeg gikk meg over sjø og land osv.. - Haien kommer, ulike sisten leker osv.. 	1,2
52	Juleferie		
1-7	<ul style="list-style-type: none"> - Øvelser med ski, og ulike vinteraktiviteter 	<ul style="list-style-type: none"> - Utegyms med langrenn, aking, diverse vinteraktiviteter.. 	1, 2, 7
8	Vinterferie		
9-12	<p>Samarbeidsøvelser</p> <ul style="list-style-type: none"> - lagkonkurranser og lagtrening. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lagspill, hjørnefotball, kanonball, basket, innebandy - Stafett. 	1, 2, 5,6

		<ul style="list-style-type: none"> - Ulike praktiske samarbeidsoppgaver 	
14-15 +17-18	<ul style="list-style-type: none"> - Prøv noen ulike øvelser i friidrett ute og inne. - Turn Prøve ut apparater i gymsalen 	<ul style="list-style-type: none"> - Ta kjegla, turnøvelser, rulle, slå hjul - Oppvarmingsøvelser hvor vi starter rolig og løper raskere etter hvert. - Løpe 60 meter, hoppe lengde, hoppe høyde. - Kaste ertepose - 	1,2,6,7 og 9
16	Påskeferie		
19-25	<p>Enkel orientering</p> <ul style="list-style-type: none"> - lage kart over skolens område - lage orienteringsløype - gå turer i nærmiljøet - rusken - sommertur 	<ul style="list-style-type: none"> - Lage kart over området. - Kunne enkel orientering etter kart - Å vite hvor man kan gå og ikke gå i nærmiljøet, f eks ikke gå på dyrket mark og følge oppgatte stier, - Kjenne til fare ved å gå vekk fra 	2, 7,8 og9

		oppmerket sti, f eks ved bratte skrenter, elver etc	
	Vi prøver å få til noen turer i de ulike årstidene. Forbehold om endringer i planene. https://www.skole.no/fag/gym.php ulike tips		