**Årsplan i kroppsøving 3.-6. klasse**

**Skuleåret 2015-2016**

**TIMETAL: 2 timar pr. veke**

**NB ! Ein time pr. veke, (i år torsdagstimen) er det Olweus-vertane som bestemmer aktivitetane i kroppsøvingstimen. Dvs. innhaldet i timen, lag og musikk til aktivitetane.**

**FAGLÆRAR: Jorunn Worren**

# Læreplan i kroppsøving - kompetansemål

### [Aktivitet i ulike rørslemiljø](http://www.udir.no/kl06/KRO1-03/Kompetansemaal/?arst=372029322&kmsn=-669472951)

Hovudområdet aktivitet i ulike rørslemiljø omfattar utvikling og automatisering av naturlege, grunnleggjande rørsler i ulike miljø, både inne og ute. Organiserte aktivitetar og spontan leik i varierte miljø er sentrale element. Hovudområdet omfattar òg grunnleggjande kunnskap om kroppen og personleg hygiene.

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

* 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
* vere trygg i vatn og vere symjedyktig
* ferdast ved og på vatn og gjere greie for farane
* samhandle med andre i ulike aktivitetar
* anerkjenne kroppslege føresetnader og skilnader mellom seg sjølv og andre
* bruke småreiskapar og apparat frå tradisjonelle og alternative rørsleaktivitetar
* 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
* 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 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 ferdsel
* setje namn på kroppsdelar og rørslemåtar
* forklare kva personleg hygiene har å seie for eiga og andres helse og trivsel
* følgje trafikkreglar for fotgjengarar og syklistar

|  |
| --- |
| AKTIVITETAR SOM GÅR IGJEN GJENNOM ÅRET: |
| **\*Sirkeltrening, løype med musikk til :**  **-Balansetrening**  **-Styrketrening**  **-Hoppetau**  **-Rockeringar**  **-Kaste med erteposar**  **-Klatre i ribbevegg**  **-Stupe kråke og div. andre øvingar på matte**  **\*Ballspel**  **-Volleyball**  **-Fotball / hjørnefotball**  **-Handball**  **-Kanonball / finsk kanonball**  **-Døball**  **–Slå lyre**  **-Landhockey**  **-Badminton**    **\*Friidrett**  **Lengdehopp**  **60 meter**  **Kaste liten ball**  **\*Jogging langs vegen og i ulendt terreng, orienteringspostar/kart**  **\*Gå tur i nærmiljøet, trafikkreglar**  **\*Fjellturar**  **\*Stafettar**  **\*Leik: Mange ulike leikar både i gymsal og uteleikar**  **\*Ski, aking og andre snøaktivitetar**  **\*Dans/aerobic/bevegelse til musikk**  **\*Symjing ?**  **\*Aktivitetar i klatretårnet og bingen** |
|