



## ÅRSPLAN

TEMA/FAG	Kroppsøving	SKOLEÅR	2020/2021
TRINN	1. trinn	LÆRERE	Hilde, Sarah, Elizabeth, Marie, Silje, Bushra og Stine

UKE Periode	KOMPETANSEMÅL (fra LK20)	KJERNEELEMENTER FRA FAG (for perioden)	TEMA/AKTIVITET	VURDERING (IUP-mål, prøver, kartlegginger ol)	AKTIVITETER/LÆREST OFF/INNHold (bøker, nettressurser, organisering ol))
	<p>Flere av kompetansemålene vil vi jobbe med jevnt gjennom hele året. Noen vil være mer fremtredende innenfor visse temaer/aktiviteter.</p> <p>-utforske egen kroppslig bevegelse i lek og andre aktiviteter, alene og sammen med andre.</p> <p>-utforske og gjennomføre grunnleggende bevegelser som å krype, gå, løpe, hinke, satse, lande, vende og rulle i ulike miljøer ut fra egne forutsetninger.</p> <p>-øve på å avlevere, ta imot og leke med ulike redskaper og balltyper.</p> <p>-leke og være sammen med andre i aktivitet i varierte bevegelsesmiljøer.</p>	<p><b>Vi jobber med de ulike kjerneelementene jevnt gjennom hele året (noen er mer fremtredende innenfor de ulike temaene/aktivitetene):</b></p> <p>Bevegelse og kroppslig læring</p> <p>Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter</p> <p>Uteaktiviteter og naturferdsel</p>			<p><b>Dette gjelder for hele året:</b></p> <p>Aktivitetskassen.no</p> <p>Uteskole, lek i hall/lekesal, lek i skolegården og nærmiljøet rundt skolen</p>



	<p>-forstå og praktisere enkle regler for samspill i ulike bevegelsesaktiviteter.</p> <p>-utforske naturen i nærmiljøet med varierte aktiviteter til ulike årstider.</p> <p>-forstå og praktisere turregler og bruke klær etter vær og forhold i naturen.</p> <p>-øve på trygg ferdsel i trafikken.</p> <p>-øve på trygg ferdsel ved vann og på å kunne tilkalle hjelp.</p>			
34			<p>BliMe-dansen</p> <p>Stiv Heks, Hauk og Due, Halesisten,</p> <p><i>«Sammen med andre i lek.»</i></p>	
35			<p>BliMe-dansen</p> <p>Stiv Heks, Hauk og Due, Halesisten,</p>	



Oslo kommune  
Utdanningsetaten

Bøler skole

			«Sammen med andre i lek.»		
36			BliMe-dansen Stiv Heks, Hauk og Due, Halesisten, «Sammen med andre i lek.»		
37			Mitt skip er lastet med ...		
38			Haien kommer		
39			Kortstokk-memory		
40					
41	-øve på å avlevere, ta imot og leke med ulike redskaper og balltyper.		(HELE PERIODEN: Leke med andre, samme regler.) Stikkball		
42			Bygge hinderløype		



Oslo kommune  
Utdanningsetaten  
Bøler skole

43			Katt og mus – med hinderløype		
44			Stafett – regler og konsept, lagspill		
45			Redd kapteinen (gruppen flytter en elev uten av den eleven er nær bakken)		
46	KULUKA	KULUKA	BlimE-dansen (12. november)	KULUKA	KULUKA
47			Hinderløype med lag		
48			Haien kommer		
49			Klatring med tau, ribbevegg + tjukkas		
50			Diverse leker fra tidligere		
51			Frilek i gymsal med alle apparater		
52					



Oslo kommune  
Utdanningsetaten

Bøler skole

1	-øve på å avlevere, ta imot og leke med ulike redskaper og balltyper.		(HELE PRIODEN: Øve på kast, mottak og avlevering av redskaper / ball.)  Stasjoner med kaste- og sparkeøvelser.		
2	-øve på å avlevere, ta imot og leke med ulike redskaper og balltyper.		Stikkball		
3	-øve på å avlevere, ta imot og leke med ulike redskaper og balltyper.		Ut av min hage		
4	-øve på å avlevere, ta imot og leke med ulike redskaper og balltyper.		Stiv heks, med ball		
5	-øve på å avlevere, ta imot og leke med ulike redskaper og balltyper.		Hauk og due, med ball		
6	-øve på å avlevere, ta imot og leke med ulike redskaper og balltyper.		Hjørnefotball		
7	-øve på å avlevere, ta imot og leke med ulike redskaper og balltyper.		Kanonball		
8					
9	-øve på å avlevere, ta imot og leke med ulike redskaper og balltyper.		Stasjoner med kaste- og sparkeøvelser		



Oslo kommune  
Utdanningsetaten

Bøler skole

10	-øve på å avlevere, ta imot og leke med ulike redskaper og balltyper.		Stasjoner med kaste- og sparkeøvelser		
11			Frilek i gymsal med alle apparater		
12			Frilek i gymsal med alle apparater		
13					
14	-øve på å avlevere, ta imot og leke med ulike redskaper og balltyper.		(HELE PERIODEN: Leke med andre, lagspill, regler, egen kropp og ferdigheter, turn, kast og spark).  Stasjoner med kaste- og sparkeøvelser.		
15	-øve på å avlevere, ta imot og leke med ulike redskaper og balltyper.		Stasjoner med kaste- og sparkeøvelser.		
16	-øve på å avlevere, ta imot og leke med ulike redskaper og balltyper.		Kanonball		
17	-øve på å avlevere, ta imot og leke med ulike redskaper og balltyper.		Stikkball med «straff»: spretthopp o.l.		



Oslo kommune  
**Utdanningsetaten**

Bøler skole

18	-øve på å avlevere, ta imot og leke med ulike redskaper og balltyper.		Stikkball med «straff»: spretthopp o.l.		
19	-øve på å avlevere, ta imot og leke med ulike redskaper og balltyper.		«Kaste-partner» - en rekke øvelser som gjennomføres med en ball og partner.		
20	-øve på å avlevere, ta imot og leke med ulike redskaper og balltyper.		17.mai-leker. Potetløp, sekkeløp, kaste på blink.		
21			Repetisjon av andre spill og leker fra perioden.		
22			Repetisjon av andre spill og leker fra perioden.		
23			Lag din egen lek. Fire og fire elever lager en egen lek/spill egnet for gym.		
24			“Trekk”/Velg leker fra “Lag din egen lek».		



Oslo kommune  
**Utdanningsetaten**

Bøler skole

25	-øve på å avlevere, ta imot og leke med ulike redskaper og balltyper.		Kanonballturnering/ frilek i gymsal med alle apparater.		
----	---	--	---	--	--