

## Læreplan for kroppsøving 1.klasse 2023/2024

Fag:.....Kroppsøving..... Klasse: ...1.....

Hovedområder / tverrfaglig temaer	Kompetansemål	Læringsmål	Lærestoff
<p><b>Bevegelse og kroppsleg læring</b></p> <p><b><i>Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar</i></b></p> <p><b>Folkehelse og livsmeistring:</b> Faget skal fremje eit positivt sjølvbilete som kan gi elevane ein trygg identitet. <i>tverrfaglig krysningspunkt med naturfag: Kropp/sykdom/sanser/immunforsvar</i></p>	<p>Utforske eigen kroppsleg bevegelse i leik og andre aktivitetar, åleine og saman med andre</p>	<p>Jeg skal bli kjent med min egen kropps muligheter og begrensinger og like kroppen min som den er.</p> <p>Jeg skal vite hvordan jeg tar vare på kroppen min som en del av skaperverket.</p> <p>Jeg skal vite og vise at jeg setter pris på at alle er forskjellige.</p>	<p>Diverse leker, aktiviteter, ballspill o.l.</p>
<p><b>Bevegelse og kroppsleg læring</b></p> <p><b>Folkehelse og livsmeistring</b></p>	<p>Utforske og gjennomføre grunnleggjande bevegelsar som å krype, gå, springe, hinke, satse, lande,</p>	<p>Jeg skal kunne bevege meg gjennom en hinderløype.</p>	<p>Hinderløyper fra Pinterest.</p>

<p>Faget skal medverke til at elevene får kunnskap om ulike perspektiv på bevegelsesaktivitetar og helse.</p>	<p>vende og rulle i ulike miljø ut frå egne føresetnader</p>	<p>Jeg skal kunne bevege kroppen min på forskjellige måter, som å hinke, rulle, krype, klatre, stupe kråke osv.</p>	
<p><b>Bevegelse og kroppsleg læring</b></p>	<p>Øve på å avlevere, ta imot og leike med ulike reiskapar og balltypar</p>	<p>Jeg skal øve meg på å kaste og motta ball.</p> <p>Jeg skal øve meg på å bruke innebandykølle og ball.</p> <p>Jeg skal øve meg på å kaste et objekt og treffe blink.</p> <p>Jeg skal øve meg på å beherske bordtennisracket og ball.</p>	<p>Regler for ulike aktiviteter og idretter.</p>
<p><b>Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar</b></p>	<p>leike og vere med saman med andre i</p>	<p>Jeg skal kunne leke og være i aktivitet både</p>	

<p><b>Demokrati og medborgarskap</b>  Å fremje evne til samspel i aktivitetar og refleksjon over kva eiga deltaking og eigen innsats inneber for samspel og læring i faget. Faget skal medverke til at elevane får kunnskap om og forståing av demokratiske verdiar og spelereglar gjennom medverknad og medansvar i deltaking og samarbeid.</p>	aktivitet i varierte bevegelsesmiljø	på asfalt, gress og i skog.  Jeg skal kunne delta i organiserte leker.	
<p><b>Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar</b>  <b>Demokrati og medborgarskap</b>  Å fremje evne til samspel i aktivitetar og refleksjon over kva eiga deltaking og eigen innsats inneber for samspel og læring i faget.</p>	forstå og praktisere enkle reglar for samspel i ulike bevegelsesaktivitetar	Jeg skal kunne delta i lek og konkurranser.  Jeg øver meg på å tape og vinne med samme sinn.  Jeg øver meg på å skryte av andre og ta imot skryt.  Jeg forstår regler i spill.	Ulike regler på forskjellige leker. Utallige kilder.

<p><b>Uteaktivitetar og naturferdsel</b></p> <p><b>Folkehelse og livsmeistring</b>  Elevane skal òg lære å forvalte helse som ressurs på ein måte som gagnar den enkelte, og lære å ta val som er gode for eiga og andre si helse gjennom livet.</p>	<p>Utforske naturen i nærmiljøet med varierte aktivitetar til ulike årstider</p>	<p>Jeg skal gjennom samspill med andre delta i aktiviteter og leker, og utforske Guds natur.</p> <p>Vite at å være ute er godt for både psyke og kropp.</p>	<p>Undervisningstips.com  Kontoen Uteskole på Instagram</p>
<p><b>Uteaktivitetar og naturferdsel</b></p> <p><b>Berekraftig utvikling</b>  Faget skal medverke til forståing for at vala den enkelte gjer, har betydning og konsekvensar for berekraftig</p>	<p>Forstå og praktisere turreglar og bruke klede etter vêr og forhold i naturen</p>	<p>Jeg skal kunne behandle naturen med respekt og vise eierskap til Guds natur.</p>	<p>Planetpatruljen NRKSuper  <a href="https://nrksuper.no/serie/planetpatruljen/DNRR63004/episode-1">https://nrksuper.no/serie/planetpatruljen/DNRR63004/episode-1</a>  Alternativ: Blekkulf-episoder om miløvern.</p>

<p>utvikling og vern av livet på jorda både lokalt, regionalt og globalt.</p> <p><i>Tverrfaglig krysningspunkt med kroppsøving om å behandle naturen med respekt, ta miljøbevisste valg og om søppel i naturen.</i></p> <p><b>Demokrati og medborgarskpa</b></p> <p>Faget skal medverke til forståing for at vala den enkelte gjer, har betydning og konsekvensar for berekraftig utvikling og vern av livet på jorda både lokalt, regionalt og globalt.</p> <p><i>Tverrfaglig krysningspunkt med naturfag: undre seg, utforske og lage spørsmål knyttet til naturen, og knytte dette til egne og andres erfaringer.</i></p>		<p>Jeg skal oppleve glede ved å være i naturen.</p> <p>Jeg skal vite at vi alltid rydder opp etter oss når vi har vært ute.</p>	
<p><b>Uteaktivitetar og naturferdsel</b></p>	<p>Øve på trygg ferdsel i trafikken</p>	<p>Jeg skal vite hvilken side av</p>	<p>Trygg Trafikk  <a href="https://www.tryggtrafikk.no/skole/undervisningsmateriale/trinn/#">https://www.tryggtrafikk.no/skole/undervisningsmateriale/trinn/#</a></p>

<p><b>Folkehelse og livsmeistring</b> og lære å ta val som er gode for eiga og andre si helse gjennom livet.</p>		<p>veien jeg skal gå på.</p> <p>Jeg skal vite når jeg skal stå stille og når jeg skal gå over veien.</p> <p>Jeg skal kunne noen enkle trafikkregler.</p>	
<p><b>Uteaktivitetar og naturferdsel</b></p> <p><b>Folkehelse og livsmeistring</b> Lære å ta val som er gode for eiga og andre si helse gjennom livet.</p>	<p>øve på trygg ferdsel ved vatn og på å kunne tilkalle hjelp</p>	<p>Jeg skal vite hva jeg skal gjøre når noen blir skadet eller trenger hjelp.</p>	<p>Vannvettreglene <a href="https://www.skafor.org/nyheter/2015-og-eldre/vannvettreglene-for-tryggere-ferdsel-til-vanns/">https://www.skafor.org/nyheter/2015-og-eldre/vannvettreglene-for-tryggere-ferdsel-til-vanns/</a></p> <p>Klart eg kan <a href="https://tv.nrk.no/serie/klart-eg-kan/sesong/8/episodene">https://tv.nrk.no/serie/klart-eg-kan/sesong/8/episodene</a></p>