

Kroppsøving 4. klasse Skoleåret 25/26 Lærere: Jorunn Valbø Tran og Heidi Marie Fahre

I fjerdeklasse skal de begynne å dusje etter gym. Starter etter foreldremøtet.

Hovedområder / tverrfaglig temaer	Kompetansemål	Læringsmål	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 kroppslig 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 bevegelsesaktivitetar		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 bevegelsesaktivitetar Demokrati og medborgarskap	5 Forstå og bruke reglar for samhandling i spel og bevegelsesaktivitetar	Kunne og følge reglene i noen ballspørter og lagspill, for eksempel håndball, fotball, innebandy, basketball og kanonball	Munnlege ferdigheiter og å kunne lese.	

Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar Folkehelse og livsmeistring Demokrati og medborgarskap	6 Forstå kroppsleg ulikskap mellom seg sjølv og andre, og inkludere andre i ulike bevegelsesaktivitetar.	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 bevegelsesaktivitetar 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. Utegyim	

Uteaktivitetar og naturferdsel	8 Lage og bruke kart for å orientere seg i kjent terreng.	Kunne lage kart over skolens område og lage en orienteringsløype.	Digitale ferdigheiter: Å kunne lese, å kunne rekne og å kunne skrive.	
Uteaktivitetar og naturferdsel Bærekraftig utvikling Folkehelse og livsmeistring	9 Øve på trygg og sporlaus ferdsel i naturen	Å kunne legge merke til søppel etc. som ikke hører til i naturen og ta det med seg. Å vite hvor man kan gå og ikke gå i nærmiljøet, f eks ikke gå på dyrket mark og følge oppgåtte stier, Kjenne til fare ved å gå vekk fra oppmerket sti, f eks ved bratte skrenter, elver etc Kunne enkel orientering etter kart	Ruskenaksjon/plukke søppel Turdager Orientering	

Kjerneelement Uteaktiviteter og naturferdsel Tverrfaglege tema: Folkehelse og livsmeistring Bærekraftig utvikling	10 Forstå og følge regler i trafikken	Kunne gå og sykle trygt i trafikken		Test på slutten av sykkelkurset

Uke	Tema	Arbeidsmåter	Komp. mål
34-37	Sykkelskurs • Alle barn sykler Basisferdigheter med ball • stasjonsøvelser med ball • stafetter med ball • kaste og sparke ulike typer baller og ta imot	Sykkelskurs med Alle barn sykler. Forskjellige øvelser med ball, bl.a. treffe blink og sentre. Føre, kaste, sprette, sparke og ta imot ball i ulike bevegelsesaktiviteter.	1,2, 3
38-40	leker, idrettsaktiviteter, danser og bevegelsesaktiviteter	• bli med dansen (19.sept) • TL danser	1,2

		• linedans, folkedans, Skotts reel • Slå på ring • Ta den ring og la den vandre • Haien kommer, ulike sisten leker osv..	
41	Høstferie		
42-46	Samarbeidsøvelser • lagkonkurranser og lagtrening.	• Lagspill, hjørnefotball, kanonball, basket, innebandy • Stafett. • Ulike praktiske samarbeidsoppgaver	1, 2, 5,6
47-51	Øvelser med ski, og ulike vinteraktiviteter	Utegyms med langrenn, aking, diverse vinteraktiviteter..	
52-1	Julefeire		
2-3	Øvelser med ski, og ulike vinteraktiviteter	Utegyms med langrenn, aking, diverse vinteraktiviteter..	
4-7	Svømming	Svømmetrening i fritidsparken	4,2 og 10
8	Vinterfeire		
9-13	Svømming		
14	Påskeferie		
15-18	• Prøv noen ulike øvelser i friidrett ute og inne. • Turn Prøve ut apparater i gymsalen	• Ta kjevla, 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
19-25	• Enkel orientering • lage kart over skolens område • lage orienteringsløype • gå turer i nærmiljøet • rusken • sommertur	• 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,	2, 7,8 og9

	•	• Kjenne til fare ved å gå vekk fra 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

<https://aktivitetskassen.no/?s=oppvarming>