

# Kroppsøving (KRO0105)



Kunsten å lære

## KOMPETANSEMÅL ETTER 2. TRINN

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

• utforske eigen kroppsleg bevegelse i leik og andre aktivitetar, åleine og saman med andre	T1, T2, T3, T4, T5, T7, T8, T10, T15–16, T17, T19, T20, T21, T23, T24
• utforske og gjennomføre grunnleggjande bevegelsar som å krype, gå, springe, hinke, satse, lande, vende og rulle i ulike miljø ut frå eigne føresetnader	T1, T2, T3, T7, T17, T19, T21
• øve på å avlevere, ta imot og leike med ulike reiskapar og balltypar	T1, T11, T15, T23
• leike og vere med saman med andre i aktivitet i varierte bevegelsesmiljø	T1, T2, T3, T4, T5, T7, T10, T14, T15–16, T17, T19, T20, T21, T24
• leike og utføre grunnleggjande øvingar med tilvenning til vatn, som å dykke, flyte, gli, skape framdrift, hoppe uti og orientere seg i vatn	
• forstå og praktisere enkle reglar for samspel i ulike bevegelsesaktivitetar	T1, T2, T3, T4, T5, T7, T8, T9, T11, T14, T15–16, T17, T19, T20, T21, T23, T24
• utforske naturen i nærmiljøet med varierte aktivitetar til ulike årstider	T4, T9, T19, T10, T20, T21
• forstå og praktisere turreglar og bruke klede etter vår og forhold i naturen	T4, T19, T20, T21
• øve på trygg ferdsel i trafikken	T4*, T17**
• øve på trygg ferdsel ved vatn og på å kunne tilkalle hjelp	T4*

Kompetansemål anvendt i Kunsten å lære – tema 1–24

Liste over mål og hvilke tema som berører hvilke mål. Feit skrift = ekstra vekt på dette målet.

Tema 6/12/18/24 vil kunne berøre ulike mål avhengige av valg som tas i den enkelte gruppa, og er derfor heller ikke med. Oppgave-forslag dag 3–4 er generelt ikke medregnet, unntatt når det står markert med \*\* (se under).

\*Mål som jobbes med dersom oppgaven velges løst på en måte \*\*Mål som kan velges i økt 3–4

## NOTATER

# Kroppsøving (KRO0105)



Kunsten å lære

## KOMPETANSEMÅL ETTER 4. TRINN

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

• utforske og gjennomføre leikar, idrettsaktivitetar, dansar og andre bevegelsesaktivitetar	<b>T1 T2, T3, T4, T5, T7, T8, T9, T10, T11, T14, T15–16, T17, T19, T20, T21, T23, T24</b>
• bruke kroppen til å utforske aktivitetar og utvikle grunnleggjande bevegelsar	<b>T1, T2, T3, T4, T5, T7, T8, T9, T10, T11, T14, T15–16, T17, T19, T20, T21, T23, T24</b>
• øve på og bruke basisferdigheiter som å føre, kaste, sprette, sparke og ta imot ball i ulike bevegelsesaktivitetar	<b>T11, T23</b>
• 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	
• forstå og bruke reglar for samhandling i spel og bevegelsesaktivitetar	<b>T1, T2, T3, T4, T5, T7, T8, T11, T14, T15–16, T17, T19, T20, T21, T23, T24</b>
• forstå kroppsleg ulikskap mellom seg sjølv og andre (A), og inkludere andre i ulike bevegelsesaktivitetar (B)	T1 (B), T2 (B), T3 (B), <b>T7 (A)</b>
• utforske uteaktivitetar og samarbeide med andre (A) under vekslande årstider i nærmiljøet	<b>T1, T9, T13, T19, T20, T21</b>
• lage (A) og bruke kart for å orientere seg i kjent terreng	<b>T19, T21</b>
• øve på trygg og sporlaus ferdsel i naturen	T9, <b>T20</b> , T21
• forstå og følgje reglar i trafikken	

Kompetansemål anvendt i Kunsten å lære – tema 1–24

Liste over mål og hvilke tema som berører hvilke mål. Feit skrift = ekstra vekt på dette målet.

Tema 6/12/18/24 vil kunne berøre ulike mål avhengige av valg som tas i den enkelte gruppa, og er derfor heller ikke med. Oppgave-forslag dag 3–4 er generelt ikke medregnet, unntatt når det står markert med \*\* (se under).

\*Mål som jobbes med dersom oppgaven velges løst på en måte \*\*Mål som kan velges i økt 3–4

## NOTATER