

1 Levanger kommune, læreplaner

NY LÆREPLAN 2006: Kroppsøving

Grunnleggende ferdigheter:

- å kunne uttrykke seg muntlig i kroppsøving
- å kunne uttrykke seg skriftlig i kroppsøving
- å kunne lese i kroppsøving
- å kunne regne i kroppsøving
- å kunne bruke digitale verktøy i kroppsøving

Innhold kroppsøving

[1. trinn](#)

[2. trinn](#)

[3. trinn](#)

[4. trinn](#)

[5. trinn](#)

[6. trinn](#)

[7. trinn](#)

[8. trinn](#)

[9. trinn](#)

[10. trinn](#)

1. trinn

| HOVEDOMRÅDER | Kompetansemål | Innhold/tema | Arbeidsmåter | Hjelpemidler |
|--|--|---|--------------|--------------|
| Aktivitet i ulike bevegelsesmiljø | Bruke grunnleggende bevegelser i varierte miljø. Arbeide med sansemotorikk og koordinasjon. Bruke småredskaper, apparater og ball i lek. Delta i sangleiker og enkle danser fra ulike kulturer. Utforske og leke med ulike rytmer og uttrykke de med bevegelser. Praktisere sportløs ferdsel. Fortelle fra egne opplevelser med ulike aktiviteter. | Oppleve glede gjennom fysisk aktivitet hver dag. Rulle, krype, gå, løpe, balansere, hoppe, krabbe, klatre, fange, sparke. Sprette, fange, kaste, ta imot ball. Skoleveien. | | |

| HOVEDOMRÅDER | Kompetansemål | Innhold/tema | Arbeidsmåter | Hjelpemidler |
|--------------|---|--------------|--------------|--------------|
| | Praktisere enkle trafikkregler. Bruke ski. | | | |

2. trinn

| HOVEDOMRÅDER | Kompetansemål | Innhold/tema | Arbeidsmåter | Hjelpemidler |
|--|--|---|--------------|--------------|
| Aktivitet i ulike bevegelsesmiljø | <p>Bruke grunnleggende bevegelser i varierte miljø.</p> <p>Arbeide med sansemotorikk og koordinasjon.</p> <p>Bruke småredskaper, apparater og ball i lek.</p> <p>Delta i sangleiker og enkle danser fra ulike kulturer.</p> <p>Utforske og leke med ulike rytmer og uttrykke de med bevegelser. Praktisere sporløs ferdsel.</p> <p>Fortelle fra egne opplevelser med ulike aktiviteter.</p> <p>Praktisere enkle trafikkregler.</p> <p>Bruke ski.</p> <p>Bruke enkle hjelpemiddel og bruksredskaper for opphold i naturen. Sette navn på kroppsdelene og bevegelsesmåter.</p> | <p>Opplive glede gjennom fysisk aktivitet hver dag.</p> <p>Rulle, krype, gå, løpe, balansere, hoppe, krabbe, klatre, fange, sparke.</p> <p>Sprette, fange, kaste, ta imot ulike typer ball.</p> <p>Skoleveien.</p> <p>Kniv, turøks, tursag.</p> | | |

| HOVEDOMRÅDER | Kompetansemål | Innhold/tema | Arbeidsmåter | Hjelpemidler |
|--------------|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| | Forklare hva personlig hygiene er. | | | |

3. trinn

| HOVEDOMRÅDER | Kompetansemål | Innhold/tema | Arbeidsmåter | Hjelpemidler |
|--|--|---|--------------|--------------|
| Aktivitet i ulike bevegelsesmiljø | <p>Bruke grunnleggende bevegelser i varierte miljø.</p> <p>Arbeide med sansemotorikk og koordinasjon.</p> <p>Bruke småredskaper, apparater og ball i lek.</p> <p>Delta i sangleiker og enkle danser fra ulike kulturer.</p> <p>Utforske og leke med ulike rytmer og uttrykke de med bevegelser.</p> <p>Praktisere sporløs ferdsel.</p> <p>Fortelle fra egne opplevelser med ulike aktiviteter.</p> <p>Praktisere enkle trafikkregler.</p> <p>Bruke ski.</p> <p>Delta i noen ballspill.</p> <p>Vise evne til samhandling i ulike aktiviteter.</p> <p>Bruke skøyter.</p> | <p>Oppleve glede gjennom fysisk aktivitet hver dag.</p> <p>Rulle, krype, gå, løpe, balansere, hoppe, krabbe, klatre, fange, sparke.</p> <p>Sprette, fange, kaste, ta imot ulike typer ball.</p> <p>Kanonball, dansk stikkball, fotball, varianter av ulike ballspill.</p> | | |

4. trinn

| HOVEDOMRÅDER | Kompetansemål | Innhold/tema | Arbeidsmåter | Hjelpemidler |
|--|--|---|--------------|--------------|
| Aktivitet i ulike bevegelsesmiljø | <p>Bruke grunnleggende bevegelser i varierte miljø.</p> <p>Arbeide med sansemotorikk og koordinasjon.</p> <p>Bruke småredskaper, apparater og ball i lek.</p> <p>Delta i sangleiker og enkle danser fra ulike kulturer.</p> <p>Utforske og leke med ulike rytmer og uttrykke de med bevegelser.</p> <p>Praktisere sportløs ferdsel.</p> <p>Fortelle fra egne opplevelser med ulike aktiviteter.</p> <p>Praktisere enkle trafikkregler.</p> <p>Bruke ski.</p> <p>Delta i noen ballspill.</p> <p>Vise evne til samhandling i ulike aktiviteter.</p> <p>Bruke skøyter.</p> <p>Være trygg i vann og være</p> | <p>Oppleve glede gjennom fysisk aktivitet hver dag.</p> <p>Rulle, krype, gå, løpe, balansere, hoppe, krabbe, klatre, fange, sparke, sats og landing.</p> <p>Balansøvelser der ulike kroppsdelene har kontakt med støtteflaten.</p> <p>Sprette, fange, kaste, ta imot ulike typer ball.</p> <p>Kanonball, dansk stikkball, fotball, varianter av ulike ballspill.</p> <p>Sykkelknappen</p> | | |

| HOVEDOMRÅDER | Kompetansemål | Innhold/tema | Arbeidsmåter | Hjelpemidler |
|--------------|---|--|--------------|--------------|
| | <p>svømmedyktig.</p> <p>Kunne ferdes ved og på vann og være klar over farene.</p> <p>Kunne følge trafikkreglene for fotgjengere og syklister.</p> <p>Lage og bruke enkle kart til å orientere seg i nærmiljøet.</p> | <p>Kunne begreper som innmark, utmark, grunneier og allemannsrett.</p> | | |

5. trinn

| HOVEDOMRÅDER | Kompetansemål | Innhold/tema | Arbeidsmåter | Hjelpemidler |
|---------------------------------|--|--|--------------|--------------|
| Idrettsaktivitet og dans | <p>Utføre allsidig aktivitet som bygger opp kroppen.</p> <p>Utføre basisferdigheter i ulike idrettsaktiviteter.</p> <p>Bruke grunnleggende teknikk og taktikk i lagidretter.</p> <p>Praktisere ski og skøyteteknikker.</p> <p>Følge regler og prinsipper for samhandling og fair play.</p> <p>Praktisere trygg bruk av sykkel.</p> | <p>Friidrett og turn.</p> <p>Fotball, håndball og basketball, slåball, kanonball</p> | | |
| Friluftsliv | <p>Orienter seg ved hjelp av kart i kjent terreng.</p> | | | |

6. trinn

| HOVEDOMRÅDER | Kompetansemål | Innhold/tema | Arbeidsmåter | Hjelpemidler |
|---------------------------------|--|---|--------------|--------------|
| Idrettsaktivitet og dans | <p>Utføre allsidig aktivitet som bygger opp kroppen.</p> <p>Utføre basisferdigheter i ulike idrettsaktiviteter.</p> <p>Bruke grunnleggende teknikk og taktikk i lagidretter.</p> <p>Praktisere ski og skøyteteknikker.</p> <p>Følge regler og prinsipper for samhandling og fair play.</p> <p>Lage enkle danser.</p> <p>Eksperimentere med rytmer og bevegelser.</p> | <p>Friidrett og turn.</p> <p>Fotball, håndball og basketball.</p> | | |
| Friluftsliv | Orienterer seg ved hjelp av kart i kjent terreng. | | | |

7. trinn

| HOVEDOMRÅDER | Kompetansemål | Innhold/tema | Arbeidsmåter | Hjelpemidler |
|---------------------------------|--|--------------------------|--------------|--------------|
| Idrettsaktivitet og dans | <p>Utføre allsidig aktivitet som bygger opp kroppen.</p> <p>Utføre basisferdigheter i ulike idrettsaktiviteter.</p> <p>Bruke grunnleggende teknikk og taktikk i lagidretter.</p> <p>Praktisere ski og skøyteteknikker.</p> | <p>Friidrett og turn</p> | | |

| HOVEDOMRÅDER | Kompetansemål | Innhold/tema | Arbeidsmåter | Hjelpemidler |
|--------------------|--|---------------------------------|--------------|--------------|
| | <p>Følge regler og prinsipper for samhandling og fair play.</p> <p>Danse enkle danser fra ulike kulturer.</p> <p>Utføre grunnleggende teknikker i svømming på mage, rygg og under vann.</p> | Fotball, håndball og basketball | | |
| Friluftsliv | <p>Orienter seg ved hjelp av kart og kompass i kjent terreng.</p> <p>Planlegge og gjennomføre overnattingsturer, eventuelt ved hjelp av digitale verktøy.</p> <p>Utføre enkel førstehjelp.</p> <p>(Praktisere aktiviteter med røtter i samisk tradisjon!?)</p> | | | |

8. trinn

| HOVEDOMRÅDER | Kompetansemål | Innhold/tema | Arbeidsmåter | Hjelpemidler |
|-----------------------|---|---|--------------|--------------------------------|
| Idrett og dans | <p>Utføre allsidig aktivitet.</p> <p>Teknikker og taktikk i individuelle idretter.</p> <p>Teknikker og taktikk i lagidretter.</p> <p>Gjøre greie for treningsprinsipper i ulike idretter.</p> <p>Svømme på mage og rygg og dykke.</p> | <p>Friluft, turn, kampsport, ski, skøyter, orientering, etc.</p> <p>Fotball, håndball, volleyball, basketball, rugby.</p> | | Lærebøker og digitalt verktøy. |

| HOVEDOMRÅDER | Kompetansemål | Innhold/tema | Arbeidsmåter | Hjelpemidler |
|------------------------------|--|--|--------------|--------------|
| | Danse danser fra norsk kulturtradisjon og andre kulturer. | | | |
| Friluftsliv | Praktisere ulike former for friluftsliv i ulike naturmiljø. Orienter seg ved hjelp av kart og kompass, og gjøre greie for andre måter å orientere seg på. | Skog, fjell, vann. | | |
| Aktivitet og livsstil | Bruke ulike treningsformer med utgangspunkt i kjente aktiviteter. | Intervalltrening, spenst, sprint, utholdenhet, styrke. | | |

9. trinn

| HOVEDOMRÅDER | Kompetansemål | Innhold/tema | Arbeidsmåter | Hjelpemidler |
|-----------------------|---|--|--------------|--------------------------------|
| Idrett og dans | Utføre allsidig aktivitet. Teknikker og taktikk i individuelle idretter. Teknikker og taktikk i lagidretter. Gjøre greie for treningsprinsipp i ulike idretter. Forklare og utføre livberging i vann og livbergende førstehjelp. Skape dans og delta i danser andre har laget. | Friidrett, turn, kampsport, ski, skøyter, orientering, etc. Fotball, håndball, volleyball, basketball, rugby. | | Lærebøker og digitalt verktøy. |
| Friluftsliv | Praktisere ulike former for friluftsliv i ulike naturmiljø. Orienter seg ved hjelp av kart og | Skog, fjell, vann. | | |

| HOVEDOMRÅDER | Kompetansemål | Innhold/tema | Arbeidsmåter | Hjelpemidler |
|------------------------------|--|--------------|--------------|--------------|
| | kompass, og gjøre greie for andre måter å orientere seg på. Planlegge og gjennomføre turer til ulike årstider, medregnet overnatting ute. | | | |
| Aktivitet og livsstil | Gjøre greie for sammenhenger mellom ulike fysiske aktiviteter, livsstil og helse. | | | |

10. trinn

| HOVEDOMRÅDER | Kompetansemål | Innhold/tema | Arbeidsmåter | Hjelpemidler |
|------------------------------|--|---|--------------|--------------------------------|
| Idrett og dans | Utføre allsidig aktivitet. Teknikker og taktikk i individuelle idretter. Teknikker og taktikk i lagidretter. Gjøre greie for treningsprinsipp i ulike idretter. Utføre dans fra ungdomskulturen. Planlegge og lede idretts- og danseaktiviteter sammen med medelever. Vurdere erfaringer fra aktiviteter i idrett og dans. | Friluftsliv, turn, kampsport, ski, skøyter, orientering, etc. Fotball, håndball, volleyball, basketball, rugby | | Lærebøker og digitalt verktøy. |
| Friluftsliv | Praktisere ulike former for friluftsliv i ulike naturmiljø. | Skog, fjell, vann | | |
| Aktivitet og livsstil | Planlegge, gjennomføre og vurdere egentrening over en periode, og bruke digitale redskaper i arbeidet. | | | |