



Kroppsøving 1. – 4.trinn

Område	Kompetansemål – Jeg kan	Lokale mål for Løren skole – ukeplanmål – Jeg kan	Tips	Uke
	Eleven skal kunne leike og vere med i aktivitetar i varierte miljø der sansar, motorikk og koordinasjon blir utfordra.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan bevege meg i ulendt terreng. • Jeg kan leke i skogen. • Jeg kan skli/ ake. • Jeg kan gjennomføre ulike hinderløyper. • Jeg kan balansere. • Jeg kan tilpasse kraften jeg bruker i ulike aktiviteter. • Jeg kan orientere meg i rommet. • Jeg kan koordinere øye og hånd/ øye og fot. • Jeg kan koordinere flere ulike bevegelser samtidig. • Jeg kan utføre aktiviteter i blinde. • Jeg kan utføre aktiviteter uten å kunne kommunisere eller høre. • Jeg kan bruke kroppen min til å utføre ulike fysiske utfordringer. • Jeg kan bevege alle hoved muskelgrupper, og samtidig si navnene på dem. 	Turdag Hinderløyper Styrkeleker Kampeleker Koordinasjonsleker Fysiske sansøvelser Grovmotoriske øvelser Finmotoriske øvelser Taktikleker	
	Eleven skal kunne utføre grunnleggjande rørsler som å krype, gå, springe, hinke, satse, lande, vende og rulle i fri utfolding og organiserte aktivitetar.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan gå, jogge, løpe og sprinte. • Jeg kan bevege meg fremover, bakover og sidelengs. • Jeg kan bevege meg med korte og lange skritt. • Jeg kan bevege meg med langsomme og raske bevegelser. • Jeg kan løpe korte og lange strekninger. • Jeg kan bevege meg ved å åle/ krype på bakken • Jeg kan bevege meg som ulike dyr. • Jeg kan snurre, vende og rulle i ulike retninger. • Jeg kan hoppe fremover, bakover og sidelengs på eller begge ben. • Jeg kan hoppe oppover på et eller begge ben. • Jeg kan hoppe med tilløp og stem med et og begge ben. • Jeg kan hoppe over gjenstander med et eller begge ben. • Jeg kan lande med en fot, to føtter og på alle fire. 	Turn Bevegelsesleker Hurtighetsleker Spenstleker Utholdenhetsleker Stafettleker Reaksjonsleker	



Kroppsøving 1. – 4.trinn

	Eleven skal kunne vere trygg i vatn og vere symjedyktig.	<ul style="list-style-type: none">• Jeg kan leke i vann.• Jeg kan dykke under vann og hente gjenstander til overflaten.• Jeg kan flyte i vann.• Jeg kan gli i vann.• Jeg kan skape fremdrift i vann ved hjelp av armtak og/ eller benspark. <p>- Henviser til lokalplan i svømming for Løren skole.</p>	Svømming	
	Eleven skal kunne ferdast ved og på vatn og gjere greie for farane.	<ul style="list-style-type: none">• Jeg kan fortelle om hvorfor det kan være farlig å oppholde seg ved vann.• Jeg vet hvordan jeg skal oppføre meg ved vann.	Svømming	
	Eleven skal kunne samhandle med andre i ulike aktiviteter.	<ul style="list-style-type: none">• Jeg kan delta i ulike lagidretter.• Jeg kan delta i ulike lagaktiviteter.• Jeg kan delta i ulike samarbeidsoppgaver.• Jeg kan delta i aktiviteter med medspillere og motspillere.• Jeg kan delta i aktiviteter med andre deltagere.	Lagspill Fysiske samarbeidsoppgaver Konkurranse	



Kroppsøving 1. – 4.trinn

	Eleven skal kunne anerkjenne kroppslege føresetnader og skilnader mellom seg sjølv og andre.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg forstår at alle har ulike forutsetninger til å utøve fysisk aktivitet. 		
	Eleven skal kunne bruke småreiskapar og apparat frå tradisjonelle og alternative rørsleaktivitetar.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan bruke hoppetau. • Jeg kan bruke slengtau. • Jeg kan bruke ertepose. • Jeg kan bruke rokkering. • Jeg kan ta på meg en markeringsvest. 		
	Eleven skal kunne avlevere, ta i mot og leike med ulike balltypar og vere med i enkle ballspel.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan behandle baller med ulik størrelse og tyngde. • Jeg kan kaste/ sparke ball med tilpasset kraft. • Jeg kan kaste/ sparke ball med ulik lengde og høyde. • Jeg kan kaste/ sparke ball på flere ulike måter. • Jeg kan kaste ball med stuss. • Jeg kan sentre en ball med hendene/ føttene. • Jeg kan treffe et objekt ved å kaste/ sparke en ball. • Jeg kan sprette en ball med hendene. • Jeg kan føre en ball med føttene. • Jeg kan behandle ball med kølle. • Jeg kan ta imot, føre, avlevere og skyte en ball med kølle. 	Ballidretter Leker m. ball Aktiviteter m. ball	
	Eleven skal kunne utforske, leike og uttrykkje seg med rørsler til ulike rytmar og musikk.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan utføre bevegelser i takt med musikk. • Jeg kan uttrykke følelser gjennom bevegelser til stemningen i musikk. • Jeg kan delta i aktivitet med musikk. • Jeg kan finne på bevegelser til musikk. • Jeg kan følge en annens bevegelse til musikk. 	Dansesisten Dansestopp	
	Eleven skal kunne vere med i songleikar og enkle dansar frå ulike kulturar.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan delta i ulike danseleker. • Jeg kan delta i ulike sangleker. 	BlimE-dansen Kreativ dans	



Kroppsøving 1. – 4.trinn

		<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan delta i enkle danseinstrukser. • Jeg kan lage min egen dans. 	Reinlender Linedance Breakdance Folkedans Afrikansk	
	Eleven skal kunne bruke ski og skøyter der det ligg til rette for det.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan ta på meg ski/ skøyter. • Jeg kan stå på ski/ skøyter. • Jeg kan gå på ski/ skøyter. • Jeg kan gli på ski/ skøyter. • Jeg kan delta på ulike ski-/ skøyteleker. • Jeg kan reise meg opp med ski/ skøyter på beina. 	Vinteraktivitetsdag Turdag	
	Eleven skal kunne lage og bruke enkle kart til å orientere seg i nærområdet.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan bruke forenklede kart. • Jeg vet hva et kompass er. • Jeg kan bruke kompass. • Jeg kan bruke kart over skolegård og nærmiljø. • Jeg kan delta i ulike orienteringsaktiviteter.. • Jeg kan lage et enkelt kart. 	Skolegården Turdag Hudøy	
	Eleven skal kunne bruke klede, utstyr og enkle bruksreiskapar for å opphalde seg i naturen på ein trygg og funksjonell måte.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg vet hva jeg skal ha på meg ved ulike vær. • Jeg kan kle meg etter været og anledningen slik at jeg ikke blir for varm eller for kald, holder meg tørr og ikke blir solbrent. • Jeg kan bruke enkelt turutstyr. • Jeg vet hva jeg skal ha med meg i sekken på tur. • Jeg kan bruke spikkekniv * 	Turdag Hudøy	
	Eleven skal kunne samtale om reglar som gjeld for opphald i naturen, og kunne praktisere sporlaus ferdsel.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg vet hvordan man oppfører seg i naturen. • Jeg kan fortelle og samtale om hvordan man oppfører seg i naturen. 	Turdag Hudøy	
	Eleven skal kunne setje namn på kroppsdelar og rørslemåtar.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan navnet på noen av de største muskelgruppene i kroppen. 		



Kroppsøving 1. – 4.trinn

		<ul style="list-style-type: none">• Jeg kan sette navn på noen kroppsdelar som blir brukt til ulike fysiske oppgaver og utfordringer.• Jeg kan navnet på de fleste kroppsdelene.• Jeg kan navnet på de ulike måtene å bevege seg på.		
	Eleven skal kunne forklare kva personleg hygiene har å seie for eiga og andres helse og trivsel.	<ul style="list-style-type: none">• Jeg vet hvorfor vi vasker oss, og hvor ofte man bør vaske seg.• Jeg vet hvorfor det er lurt å skifte til rene klær.• Jeg vet hvorfor vi vasker klærne.• Jeg vet hvorfor vi lukter vont hvis vi ikke vasker oss selv og klærne.• Jeg vet hva personlig hygiene betyr.	3. trinn	
	Eleven skal kunne følge trafikkreglar for fotgjengarar og syklistar.	<ul style="list-style-type: none">• Jeg kan sykle.• Jeg kan utføre sykkelprøven.• Jeg kan de vanligste trafikkskiltene.• Jeg kan de viktigste trafikkreglene for syklende.• Jeg kan de viktigste trafikkreglene for gående.	4. trinn	