



### Aktiviteter i ulike rørslemiljøer

Elevene skal kunne

- bruke grunnleggjande rørsler i varierte miljø og i tilrettelagde aktivitetar
- vere med i aktivitetar som utfordrar heile sansesystemet og koordinasjonen
- bruke småreiskapar og apparat
- bruke ball i leikar
- utforske og leike med ulike rytmar og uttrykkje dei med rørsler
- vise evne til samhandling i ulike aktivitetar
- fortelje frå egne opplevingar med ulike aktivitetar
- setje namn på kroppsdelar og rørslemåtar

### Delmål:

Eleven skal

- bruke grunnleggjande bevegelser og ferdigheter innenfor områdene; stabilisering/fiksing, balanse, spenst, matte, ball(småredskaper), benk, sving/pendel, parøvinger/samarbeid,
- vise evne til å oppfatte ulike rytmer innen idrettsaktivitet og dans samt kunne bevege seg i takt med disse

### Arbeidsmåter:

- Systematisk arbeid med grunnleggjande ferdigheter gjennom fire år basert på materialet Idrettens Grunnstige I – supplert med IG2 el annen relevant litteratur.
- Elever som ønsker og trenger større utfordringer, skal tilbys øvelser og arbeid med mer sammensatte og spesifikke turnøvinger (jmf. IGII)


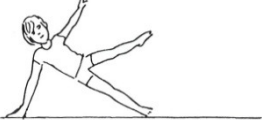
### Rammefaktorer:

- Tidsbruk:
  - 1.-2.trinn: 12 uker/år (fordelt på ett eller to semester)
  - 3.-4.trinn: 6 – 8 uker/år


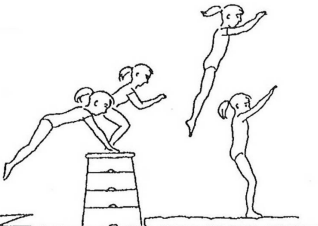



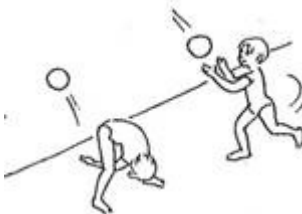
NB! Elementer og øvinger puttes inn i leik og som pauseaktivitet gjennom hele året !

### Vurderingsform:

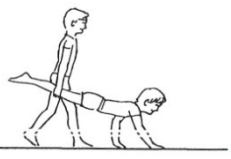
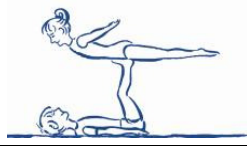

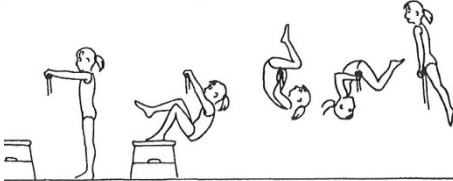

- Observasjoner av ferdigheter i timene
- Egevaluering og registrering gjennom elevhefte

Elementer fra Grunnstigen I (2)	Årstrinn 1-4	Mål
FIKSERING/STABILISERING /KROPPSBEVISSTHET	<b>Kunne vise og beherske stabilitet i egen kropp;</b> frittstående & mot underlag Øvelsene 1-2-3-5 er bevegelsesgrunnlag	Trinn 6: Frastøtt – motstøtt 
BALANSE	<b>Bli bevisst på tyngdepunkt og fotarbeid i balansering</b> Øvelsene 1-2-3 og 5 er bevegelsesgrunnlag	Trinn 6: Side – fothåndstående 



<p>SPENST</p>	<p><b>Erfare allsidig bruk av strekkapparat i bena og føttene spesielt gjennom sats og landing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Øvelsene 1-8 er erfaringsgrunnlag som flettes inn i timeopplegg</li> </ul>	<p>Trinn 7: Hoppetau -20 hopp</p>  <p>Trinn 9: Hopp med brett opp på kasse – strekkhopp ned</p> 
<p>MATTE</p>	<p><b>Kunne sette navn på kroppsdelene og bevegelsesmåter</b></p> <p><b>Utfordre hele sanseapparatet og koordinasjonen gjennom</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rotasjoner</li> <li>- balanse</li> <li>- tyngde på arm/overkropp</li> </ul>	<p>Trinn 2: Forlengs rulle</p>  <p>Trinn 3: Baklengs rulle</p>  <p>Trinn 4: Hodestående</p> 
<p>BALL RING TAU</p>	<p><b>Bruke småredskaper og ball i leiker</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- leike med ulike rytmer og uttrykke de med bevegelser</li> <li>- vise evne til samhandling i aktiviteter</li> <li>- fortelle fra egne opplevelser med ulike redskaper</li> <li>- sette navn på kroppsdelene og beveg.måter</li> <li>- for å utfordre hele sanseapp. Og koordinasjon øye/hånd</li> </ul>	<p><u>Erfaringsbakgrunn:</u> Trinn 1-8, IG - ball Trinn 1-5 IG II- ball &amp; ring</p> <p>Trinn 9: Stå med rygg mot vegg Kast ballen mellom bena – snu 180 grader og fang ballen</p> 



	øye/fot	
PARØVELSER/ SAMARBEID	<p><b>Vise evne til samarbeid</b></p> <p><b>Erfare tyngde på armer</b></p> <p><b>Økt kroppsbevissthet</b> gjennom øvelser som krever stabilitet egen og andres kropp</p>	<p>Trinn 4: Trillebår</p>  <p>Trinn 7: Fly</p> 
BENK	<p><b>Styrke/balanse /spenst</b></p> <p><b>Koordinasjon og rytmisk trening</b></p> <p><b>Tr.1,4,7 ,8 gir godt erfarings-/ferdighetsgrunnlag</b></p>	<p>Trinn 9: Hoppe fra side til side m/ett ben på benken</p>  <p>se til side med e</p>
RINGER/SVINGSTANG/ TAU	<p><b>Erfare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sving- og pendelaktivitet samt greps- trening</li> </ul> <p><b>Koordinasjonstren. gjennom rotasjon og kraftinnsats</b></p> <p>Trinn 1-4 gir god erfaringsbakgrunn</p>	<p>Trinn 5: Hjulomsving bakover fra gulv ("Flå katten" m/fraspark IG2 - tr.6/2)</p> 
RYTME	<p><b>Vise rytmisk aktivitet i lek og annen aktivitet sal/ute.</b></p> <p><b>Vise rytmeforståelse gj. deløvelser 1-5 fra IG el tilsvarende;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gange</li> <li>- Hopp/hink</li> <li>- Klapp</li> </ul> <p><b>Samklang</b> av disse elementer</p>	<p>Trinn 1-5: Rytmeløype</p> <p>Kunne vise rytmeløypa med fire ulike rytmer satt sammen . Eks. trinn 1,2,4,5 (IG1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marsjere</li> <li>- Marsjere med korte og lange skritt</li> <li>- Hoppe - hinke - klappe</li> <li>- 4 sidegalopp hopp - 4 klapp</li> </ul>
TRAMPETT	<p>Eleven skal kunne satse og lande på kontrollert og bevisst måte i Trampett og tjukkass</p> <p>Trinn 1 - 3 gir erfaringsgrunnlag</p>	<p>Trinn 4: Sats m/samlede bein til rulle i oppbygd tjukkass</p> 



### VÅRT FORSLAG TIL Kjennetegn på måloppnåelse

LAV måloppnåelse	GOD måloppnåelse	MEGET GOD måloppnåelse
<p>Eleven bruker grunnleggende bevegelser i kjente miljøer</p> <p>Elevene bruker grunnleggende bevegelser i kjente aktiviteter</p> <p>EKS. BENK Trinn 8-10: Eleven mestrer de enkelte trinnene hver for seg</p>	<p>Eleven beveger seg kontrollert og konsentrert i varierte miljøer</p> <p>Elevene bruker de grunnleggende bevegelsene naturlig og kontrollert i tilrettelagte aktiviteter</p> <p>EKS. Eleven behersker utvalgte øvelser og erfaringsbakgrunn på en tilfredsstillende måte;</p> <p>BENK Trinn 8- 10: Eleven mestrer hopp og hink over benk på en god måte med god konsentrasjon</p>	<p>Eleven beveger seg lett og ledig med god kroppskontroll i ulike miljøer</p> <p>Elevene tilpasser de grunnleggende bevegelsene til situasjoner og krav i ulike tilrettelagte aktiviteter</p> <p>EKS: Eleven gjør seg nytte av lærte elementer og teknikker som ROTASJONER, i kombinasjon med SATS og LANDING i andre aktiviteter inne og ute – samt ser sammenhenger flere og varierte miljøer</p> <p>BENK Trinn 8-10: Eleven mestrer sammensatte hopp og hink over benk med god rytme, spenst og bevegelsesvidde. Bruker teknikken og ferdigheten gjennomgående i andre aktiviteter</p>