



1. – 4.trinn

Eksempel

UKE	Aktivitet	Mål
1	<p>Oppvarming: "Henge katt"</p> <p>Hoveddel : "Skattejakt" - (tr. 1 – 6)</p> <p>Avslutning: Snakke m/elevene; Hva er strak kropp ? Hva er kroppert ? Sitte – ligge – fiksering – snurre rundt (rotasjoner)</p>	<p>Bli kjent med apparater og bilder</p> <p>Lærer blir kjent med elevenes ferdigheter Kunne sette navn på kroppsdel og bevegelser</p>
2	<p>Oppvarming: Lek med erteposer</p> <p>Hoveddel: Apparater i ulike miljøer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mattemiljø • Balansemiljø • Henge/svingemiljø • Spenst/hoppe miljø <p>Avslutning: "Erteposestafett" gå /løp med ertepose på hodet</p>	<p>Eleven skal kunne bruke småredskaper i grunnleggende bevegelser; balansere noe på hodet</p> <p>Delta i aktiviteter som utfordrer hele sanseapparater</p>
3	<p>Oppvarming: Sist`n</p> <p>Hoveddel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fritt miljø - balanse • Stasjonsarbeid – 4 stasjoner (organiseres m/kortstokk hvor korttypen angir stasjon og tallet angir antall forsøk) - Benk: trinn 1 og 2 - Spenst: trinn 3 - Matte: trinn 2 - Fiksering: Trinn 2 <p>Avslutning: Speilbilde</p>	<p>Grunnleggende bevegelser i ulike miljø</p> <p>Hermelek; kunne imitere bevegelser</p>
4	<p>Oppvarming: Sist`n - øv v/tatt –ikke tatt</p> <p>Hoveddel: "Musikkleik"</p> <p>Avslutning: "Tur til øde øy"</p>	<p>Lære å leke med rytmer og bevege seg i takt med disse</p>
5	<p>Oppvarming til musikk: Marsjere – løpe – hoppe – hinke</p> <p>Hoveddel: Rundløype med øvelser fra Trinn 1-6</p> <p>Avslutning: Ligge på gulvet ; spenning/avspenning</p>	<p>Elevene skal kunne uttrykke rytmer gjennom bevegelser</p> <p>Eleven skal kunne kjenne forskjell på</p>



		avspent og anspent kropp
6	Oppvarming: Rytme - trinn 1,2 og 4 innlæres til musikk Hoveddel: Stasjonstrening m/3 stasjoner - Matte/kasse/ Parøvinger Avslutning: Repetisjon av rytmetrinn til musikk	Rytme Sats og landing Tyngde på armer Rotasjoner
7	Oppvarming: Løp omkring på ulike måter Beveg deg som ulike dyr Rockering = hvileplass/hus Hoveddel: Rotasjonsmiljø/rundløype Avslutning: Vise fram	Bruke grunnleggende bevegelser m/småredskaper; gripe/fange Koordinasjon
8	Oppvarming: Løp - hink, hopp og eselspark Hoveddel: SATS og Landing - Benk - satsbrett - matte - Tilløp sats på brett - land i tjukkas - Brett og kasse - Bukk el /voltage Avslutning: Riste løs	Sats og landing på to ben Rytme i apparater /øvelser Bevissthet om bruk av føtter/stem
9	Oppvarming: Benk og matte Hoveddel: Innlæring av hodestående Avslutning: Avslutning: Mattestafett	Grunnleggende bevegelser i ulike miljø (Se benk-/ matteoppv) Eleven skal kunne forklare og vise hvordan gå riktig opp til hodestående Samarbeid/Samhandling
10	Oppvarming: Sist`n m/nye øvinger Hoveddel: Stasjonstrening - Trampett - Kasse - Matte/benker Avslutning: Tøyninger	Fortsette m/sats & landing Lærer og elever blir kjent med kroppen - sette navn på kroppsdeler
11	Oppvarming: Baller Hoveddel: Fellesarbeid fra "ballstigen" Avslutning: Stafetter - tunellball	Utforske ballen som redskap
12	Oppvarming / Hoveddel: OPPGAVERALLY Avslutning: "Hvile i sand"	Samarbeid/samhandling Kunne lese i kr.øvingsfaget Avspenning og spenning i kroppen