

Lokal læreplan i kroppsøving

Hammartun skole

Hele året	1. trinn	2. trinn	3. trinn	4. trinn	5. trinn	6. trinn	7. trinn	8. trinn	9. trinn	10. trinn									
					Basistrening	Svømming	Basistrening	Svømming	Basistrening	Basistrening									
Uke 34	Bli kjent, Haien kommer, Rødt lys, Per sjuspring. Turer i nærområdet. Lek.	Tur Utforskning: Se etter spor, bærplukking Turregler og klær: Ferdse i trafikken, Sportsplassen	Ferdse i naturen	Friidrett. Uteaktiviteter. Orientering. Ferdse i naturen	Regler, samspill og ferdse i naturen	Regler, samspill og ferdse i naturen	Regler, samspill og ferdse i naturen	Orientering	Orientering	Coopertest. Løping / Orientering									
Uke 35																			
Uke 36																			
Uke 37																			
Uke 38																			
Uke 39																			
Uke 40																			
Uke 42			Plogging, Lek.								Leik og dans	Spill/regler	Svømming 10 uker. Kondisjon, styrketrening. Ballspill. Regler for samhandling. Inkludere andre/fair play i ballspill	Regler, samspill og ferdse i naturen	Regler, samspill og ferdse i naturen	Regler, samspill og ferdse i naturen	Hoppbakken opp Skolejogg	Hoppbakken opp Skolejogg	Skolejogg / Cooper / Hoppbakken opp
Uke 43												Orientering						Lagspill	
Uke 44			Ballaktiviteter. Bevegelse. Tuner i nærmiljøet. Lek (f.eks på Sportsplassen og Nordre park).								Ballaktiviteter	Basisferdigheter	Langrenn, aking og skytter. Turn/koordinasjon	individuell idrett og kroppsbeheerskelse	individuell idrett og kroppsbeheerskelse	individuell idrett og kroppsbeheerskelse	Dans	Dans	Dans. Gruppeopp. Pardans
Uke 45																			
Uke 46																			
Uke 47																			
Uke 48																			
Uke 49																			
Uke 50																			
Uke 51																			
Uke 1	Skøyter, ski og aking (f.eks Kleivbakken, parken), lek i sneen og turer i nærområdet.	Vinter og snø. Aking. Ski og skytter	Ballaktiviteter	Langrenn, aking og skytter. Turn/koordinasjon	individuell idrett og kroppsbeheerskelse	individuell idrett og kroppsbeheerskelse	individuell idrett og kroppsbeheerskelse	Lagspill	Lagspill	Lagspill									
Uke 2																			
Uke 3																			
Uke 4																			
Uke 5																			
Uke 6																			
Uke 7																			
Uke 8																			
Uke 10																			
Uke 11																			
Uke 12																			
Uke 13	Dans (folkedans) og rytme. Lek. Bevegelse. Turer i nærområdet.	Svømming 10 uker	Ferdse i naturen. Ballaktiviteter	Orientering i nærmiljøet. Søppeplukking.	Koordinasjon, kroppsbeheerskelse og regler	Koordinasjon, kroppsbeheerskelse og regler	Koordinasjon, kroppsbeheerskelse og regler	Turn	Turn	Turn									
Uke 14																			
Uke 15																			
Uke 16																			
Uke 17																			
Uke 18																			
Uke 19																			
Uke 20																			
Uke 21																			
Uke 22																			
Uke 23																			
Uke 24																			
Uke 25																			