



Årstimer

FAG	1. trinn	2. trinn	3. trinn	4. trinn	5. trinn	6. trinn	7. trinn	1.-7. trinn
	64	58	64,5	66	71	69	85,5	478

Grunnleggende ferdigheter i faget

Å kunne uttrykke seg muntlig

i kroppsøving handler blant annet om å kunne formidle inntrykk og opplevelser fra ulike aktiviteter. En uttrykker seg muntlig i utformingen av regler for lek, ulike typer spill og annet samarbeid. Evne til muntlig formidling er òg nødvendig når en skal organisere og lede aktiviteter.

Å kunne uttrykke seg skriftlig

i kroppsøving handler primært om skriftlige framstillinger av virksomhet og vurdering. Det er mest relevant på høyere årssteg.

Å kunne lese

i kroppsøving handler om å kunne hente, tolke og forstå informasjon fra fagspesifikke tekster. Det gir grunnlag for å vurdere viktige sider ved arbeidet i faget. Det handler òg om å tolke kart og forstå symbol.

Å kunne regne

i kroppsøving innebærer blant annet å kunne måle lengder, tider og krefter. Å forstå tall er nødvendig når en skal planlegge og gjennomføre treningsarbeid.

Å kunne bruke digitale verktøy

i kroppsøving er viktig når en skal hente inn informasjon for å planlegge aktiviteter, dokumentere og rapportere.

Kompetansemål etter 2. årstrinn

Kompetansemål	Delmål 1. trinn		Delmål 2. trinn	
Aktivitet i ulike rørslemiljø. Mål for opplæringen er at eleven skal kunne	Delmål	Innhold/ arbeidsmåter	Delmål	Innhold/ arbeidsmåter
bruke grunnleggende bevegelser i varierte miljø og i tilrettelagte aktiviteter	Bruke grunnleggende bevegelser i varierte miljø og i tilrettelagte aktiviteter.	Rulle, åle, krabbe, gå, springe, hoppe, henge, slenge, klatre, fange, sparke, kaste – aktiviteter som stimulere grovmotorikken. I gymsalen, klatrestativet, skogen, snøen – varierte miljø. Felles aktiviteter for Åsgård skole: - høsttur, vinteraktivitetsdag, vårtur.	Bruke grunnleggende bevegelser i varierte miljø og i tilrettelagte aktiviteter.	Rulle, åle, krabbe, gå, springe, hope, henge, slenge, klatre, fange, sparke, kaste og ta i mot – aktiviteter som stimulere grovmotorikken. I gymsalen, klatrestativet, skogen, snøen – varierte miljø. Felles aktiviteter for Åsgård skole: - høsttur, vinteraktivitetsdag, vårtur.
være med i aktiviteter som utfordrer hele sanseapparatet og koordinasjonen	Være med i aktiviteter som utfordrer hele sanseapparatet og koordinasjonen.	Ulike blindebukkøvelser, øvelser som styrker balanse. Hurtighet og utholdenhet i leker som sisten, snipp snapp. Hoppe over benk styrker koordinasjon. Felles aktiviteter for Åsgård skole: Se punktet over.	Være med i aktiviteter som utfordrer hele sanseapparatet og koordinasjonen.	Ulike blindebukkøvelser, øvelser som styrker balanse. Hurtighet og utholdenhet i leker som sisten, snipp snapp. Hoppe over benk styrker koordinasjon. Felles aktiviteter for Åsgård skole: Se punktet over.
være trygg i vann	Være trygg i vann.	Vanntilvenning. Grunnleggende svømmetrening. Bli trygge i vann gjennom lekpreget aktivitet.	Være trygg i vann.	Bli trygge i vann gjennom lekpreget aktivitet. Svømmeopplæring.
bruke ball i leker og noen ballspill	Bruke ball i leker og noen ballspill.	Ball sisten, ballstafetter, lillebror i midten, balleken til musikk, øve på kast, mottak, spark, treffe mål. Ballspill som fotball, kanonball, slåball, osv med enkle og få regler.	Bruke ball i leker og noen ballspill.	Øve på kast, mottak, spark, treffe mål. Ballspill som fotball, kanonball, slåball osv med enkle og få regler.

være med i sangleker og enkle danser fra ulike kulturer	Lære enkle sangleker. Og være med på danser fra ulike kulturer.	Sangleker som; Buggi- buggi, bro bro brille, slå på ring, en bonde i vår by, tyven tyven osv. Danser som; Buggi- buggi på engelsk (hokey cokey), El Tren, Jenka.	Være med i sangleker og enkle danser fra ulike kulturer.	Lære enkle sangleker. Og være med på danser fra ulike kulturer.
bruke ski og skøyter der det ligger til rette for det	Bruke ski og skøyter der det ligger til rette for det.	Gjøre elevene trygge på ski og skøyter gjennom ulike lekpreget aktiviteter.	Bruke ski og skøyter der det ligger til rette for det.	Gjøre elevene mer trygge på ski og skøyter gjennom ulike lekpreget aktiviteter.
samtale om regler som gjelder for opphold i naturen, og kunne praktisere sporløs ferdsel	Samtale om regler som gjelder for opphold i naturen, og kunne praktisere sporløs ferdsel.	Elevene må bli kjent med hva sporløs ferdsel i naturen innebærer, gjennom samtale og erfaringer.	Samtale om regler som gjelder for opphold i naturen, og kunne praktisere sporløs ferdsel.	Elevene må lære hva sporløs ferdsel i naturen innebærer gjennom samtale og erfaringer.
vise evne til samarbeid i ulike aktiviteter	Vise evne til samarbeid i ulike aktiviteter.	Være med på aktiviteter hvor samarbeid er et element i aktiviteten. - eksempel ballaktiviteter eller stafetter.	Vise evne til samarbeid i ulike aktiviteter.	Være med på aktiviteter hvor samarbeid er et element i aktiviteten.
sette navn på kroppsdelene og bevegelsesmåter	Sette navn på kroppsdelene og bevegelsesmåter.	Bli kjent med å lytte til enkle sanger og gjøre bevegelser, om de ulike kroppsdelene og bevegelsesmåtene. Eks. Hode skulder kne og tå, maursangen, jeg har et hode, de bena.	Sette navn på kroppsdelene og bevegelsesmåter.	Lære sanger med bevegelse, om de ulike kroppsdelene og bevegelsesmåtene.
vite noe om personlig hygiene	Vite noe om personlig hygiene.	Bli kjent med viktigheten av å ha riktig skotøy når man skal være i aktivitet. - dusje før/etter svømming.	Vite noe om personlig hygiene.	Lære at det er viktig å skifte til gymtøy/sko når man skal være i aktivitet. - dusje før/etter svømming - knytte skolisser
følge trafikkregler for fotgjengere	Følge trafikkregler for fotgjengere.	Samtale om hvilke hensyn en må ta til trafikken når man skal leke eller utføre annen fysisk aktivitet i nærmiljøet.	Følge trafikkregler for fotgjengere.	Lære hvilke hensyn en må ta til trafikken når man skal leke eller utføre annen fysisk aktivitet i nærmiljøet.
Vurdering				

Kompetansemål etter 4. årstrinn

Kompetansemål	Delmål 3. trinn		Delmål 4. trinn	
Aktivitet i ulike rørslemiljø. <i>Mål for opplæringen er at eleven skal kunne</i>	Delmål	Innhold/ arbeidsmåter Eksempler på aktiviteter:	Delmål	Innhold/ arbeidsmåter Eksempler på aktiviteter:

bruke grunnleggende bevegelser i varierte miljø og i tilrettelagte aktiviteter	Bruke grunnleggende bevegelser i varierte miljø og i tilrettelagte aktiviteter.	Hund og hare, stasjonsarbeid med stasjoner hvor man bruker aktiviteter som øver opp evnen til å sette sammen de grunnleggende bevegelsene løp – spark, løp – hopp, løp – kast, sats – landing, rulle – hopp, hoppe – falle.	Bruke grunnleggende bevegelser i varierte miljø og i tilrettelagte aktiviteter.	Hund og hare, stasjonsarbeid med stasjoner hvor man bruker aktiviteter som øver opp evnen til å sette sammen de grunnleggende bevegelsene løp – spark, løp – hopp, løp – kast, sats – landing, rulle – hopp, hoppe – falle.
være med i aktiviteter som utfordrer hele sanseapparatet og koordinasjonen	Være med i aktiviteter som utfordrer hele sanseapparatet og koordinasjonen.	Ulike blindebukkøvelser, øvelser som styrker balanse; få hverandre ut av balanse, hoppe tau. Hurtighet og utholdenhet i leker som sisten, snipp snapp. Hoppe over benk styrker koordinasjon.	Være med i aktiviteter som utfordrer hele sanseapparatet og koordinasjonen.	Ulike blindebukkøvelser, øvelser som styrker balanse; få hverandre ut av balanse, hoppe tau. Hurtighet og utholdenhet i leker som sisten, snipp snapp. Hoppe over benk styrker koordinasjon.
være trygg i vann og være svømmedyktig	Være trygg i vann og kunne svømme.	Svømme 25 meter. Øve seg i å bli trygge i vann gjennom svømmetrening og lek.	Være trygg i vann og være svømmedyktig.	Svømme 200 meter. Diverse lek i vann, f. eks sisten, ballek. Kunne svømme slik at en kan berge seg selv.
bruke småredskaper og apparat	Bruke småredskaper og apparat.	Hoppetau, rockering, balansebrett, erteposer, balansebøtter. Enkle turnøvelser. Hoppe bukk, høyde og enkle hoppe øvelser med trampet og landing på tjukkas.	Bruke småredskaper og apparat.	Hoppetau, rockering, balansebrett, erteposer, balansebøtter. Enkle turnøvelser. Hoppe bukk, høyde og enkle hoppe øvelser med trampet og landing på tjukkas.
bruke ball i leker og noen ballspill	Bruke ball i leker og noen ballspill.	Øve på kast, mottak, spark, treffe mål. Ballspill som fotball, kanonball, slåball, innebandy, basketball, volleyball osv.	Bruke ball i leker og noen ballspill.	Øve på kast, mottak, spark, treffe mål. Ballspill som fotball, kanonball, slåball, innebandy, basketball, volleyball osv.

utforske og leke med ulike rytmer og uttrykke de med bevegelser	Utforske og leke med ulike rytmer og uttrykke de med bevegelser.	Lage egne danser selv til utvalgt musikk. Leke hermegåsa, beveger seg etter musikk og de andre gjør den samme bevegelsen.	Utforske og leke med ulike rytmer og uttrykke de med bevegelser.	Lage egne danser selv til utvalgt musikk. Leke hermegåsa, beveger seg etter musikk og de andre gjør den samme bevegelsen.
lære seg enkle danser fra ulike kulturer	Være med på danser fra ulike kulturer.	Danser som Polonese, Jig Circle, American Promenade, Doudleska polka, Kjerringa med staven, osv.	Kunne vise at de kan et utvalg danser fra ulike kulturer.	Danser som Polonese, Jig Circle, American Promenade, Doudleska polka, Kjerringa med staven, osv.
bruke ski og skøyter der det ligger til rette for det	Bruke ski og skøyter der det ligger til rette for det.	Ulike lekpreget aktiviteter på ski og skøyter. Gå på skitur i nærmiljøet.	Bruke ski og skøyter der det ligger til rette for det.	Ulike lekpreget aktiviteter på ski og skøyter. Gå på skitur i nærmiljøet.
lage og bruke enkle kart til å orientere seg i nærområdet	Bruke enkle kart til å orientere seg i nærområdet.	Stjerneorientering i skolegården og i kjente områder.	Lage og bruke enkle kart til å orientere seg i nærområdet.	Lage kart over kjente områder. Løpe orientering med poster i nærområdet.
bruke enkle hjelpemidler og bruksredskaper for opphold i naturen	Bruke enkle hjelpemidler og bruksredskaper for opphold i naturen.	Bygge enkle gapahuker kjenne til oppbygning av bål. Enkel bruk av sag og kniv.	Bruke enkle hjelpemidler og bruksredskaper for opphold i naturen.	Bygge enkle gapahuker kjenne til oppbygning av bål. Kjenne til bruken av sag, kniv og øks.
samtale om regler som gjelder for opphold i naturen, og kunne praktisere sporløs ferdsel	Samtale om regler som gjelder for opphold i naturen, og kunne praktisere sporløs ferdsel.	Få kjennskap til noen regler som gjelder for ferdsel i innmark og utmark, og allemannsretten.	Samtale om regler som gjelder for opphold i naturen, og kunne praktisere sporløs ferdsel.	Få kjennskap til regler som gjelder for ferdsel i innmark og utmark, og allemannsretten.
ferdes ved og på vann og gjøre greie for farene	Ferdes ved og på vann og gjøre greie for farene.	Høre om farene ved å ferdes ved og på vann.	Ferdes ved og på vann og gjøre greie for farene.	Lære om farene ved å ferdes ved og på vann.
vise evne til samarbeid i ulike aktiviteter	Vise evne til samarbeid i ulike aktiviteter.	Være med på aktiviteter hvor samarbeid er et viktig element i aktiviteten og begynne å forstå viktigheten av det.	Vise evne til samhandling i ulike aktiviteter.	Være med på aktiviteter hvor samarbeid er et viktig element i aktiviteten og forstå viktigheten av det.
fortelle fra egne opplevelser med ulike aktiviteter	Fortelle fra egne opplevelser med ulike aktiviteter.	Få være med å bestemme aktiviteter på bakgrunn av erfaringer, og begrunne sine valg.	Fortelle fra egne opplevelser med ulike aktiviteter.	Få være med å bestemme aktiviteter på bakgrunn av erfaringer, og begrunne sine valg.

forklare hva personlig hygiene har å si	Forklare hva personlig hygiene har å si.	Elevene skal skjønne hvorfor det er viktig å skifte til gymtøy og dusje etter kroppsøving.	Forklare hva personlig hygiene har å si.	Elevene skal skjønne hvorfor det er viktig å skifte til gymtøy og dusje etter kroppsøving.
følge trafikkregler for fotgjengere og syklist	Følge trafikkregler for fotgjengere og syklist.	Gjennom samtale og en tur ut i trafikken, lære seg reglene og praktisere dem.	Følge trafikkregler for fotgjengere og syklist.	Gjennom samtale og en tur ut i trafikken, lære seg reglene og praktisere dem.
Vurdering <ul style="list-style-type: none"> Svømmemerke 25 meter, 200 meter. 				

Kompetansemål etter 7. årstrinn

Kompetansemål	Delmål 5. trinn		Delmål 6. trinn		Delmål 7. trinn	
Idrettsaktivitet og dans. Mål for opplæringen er at eleven skal kunne	Delmål	Innhold/ Arbeidsmåter	Delmål	Innhold/ Arbeidsmåter	Delmål	Innhold/ Arbeidsmåter

utføre varierte aktiviteter som bygger opp kroppen på ulike måter	Utføre varierte aktiviteter som bygger opp kroppen på ulike måter	Stasjonsjobbing, Bruke kroppen til å lage pyramider, hoppe tau, ulike typer sisten, div. ballspill, balanseøvelser,	Utføre varierte aktiviteter som bygger opp kroppen på ulike måter	Enkel styrketrening, Sirkeltrening, Kondisjon. Bruke kroppen til å lage pyramider, hoppe tau, ulike typer sisten, div. ballspill, balanseøvelser.	Utføre varierte aktiviteter som bygger opp kroppen på ulike måter	Styrketrening, Sirkeltrening, Kondisjon. Bruke kroppen til å lage pyramider, hoppe tau, ulike typer sisten, div. ballspill, balanseøvelser.
utføre basisferdigheter i individuelle idrettsaktiviteter, med og uten bruk av apparat og småredskaper	Utføre basisferdigheter i individuelle idrettsaktiviteter.	Springeteknikk, vise forskjellige teknikker på ski. Ulike teknikker innen friidrett.	Utføre basisferdigheter i individuelle idrettsaktiviteter med bruk av apparat og småredskaper.	Bruke trampet, trampoline, bukk, høydehopp, tau, kjegler til å få kjennskap til individuelle idrettsaktiviteter.	Utføre basisferdigheter i individuelle idrettsaktiviteter, med og uten bruk av apparat og småredskaper.	Bruke trampet, trampoline, bukk, høydehopp, tau, kjegler til å utvikle ferdigheter innen individuelle idrettsaktiviteter.
bruke grunnleggende teknikker og enkel taktikk i noen utvalgte lagidretter	Bruke grunnleggende teknikker i noen utvalgte lagidretter.	Pasningsøvelser i fotball og innebandy. Kaste-teknikker i basket og håndball.	Bruke grunnleggende teknikker og enkel taktikk i noen utvalgte lagidretter.	Pasningsøvelser i fotball og innebandy. Kaste-teknikker i basket og håndball. Enkel taktikk i håndball og fotball.	Bruke grunnleggende teknikker og enkel taktikk i noen utvalgte lagidretter.	Pasningsøvelser i fotball og innebandy. Kaste-teknikker i basket og håndball. Enkel taktikk i håndball og fotball.
praktisere ski - og skøyteteknikker der det ligger til rette for det	Praktisere ski – og skøyteteknikker der det ligger til rette for det.	Skiløype rundt på jordet ved skolen.	Praktisere ski - og skøyteteknikker der det ligger til rette for det.	Leirskole Skiløype rundt på jordet ved skolen.	Praktisere ski - og skøyteteknikker der det ligger til rette for det.	Skiløype rundt på jordet ved skolen.
utføre grunnleggende teknikker i svømming på magen, på ryggen og under vann	Utføre grunnleggende teknikker i svømming på magen og under vann.	Svømme valgfri stil på magen, minst 500 meter. Spille vannpolo, kanonball, sisten.	Utføre grunnleggende teknikker i svømming på magen og på ryggen.	Svømme valgfri stil, 1000 meter. Spille vannpolo, kanonball, sisten.	Utføre grunnleggende teknikker i svømming på magen, på ryggen og under vatn.	Svømme valgfri stil, 1000 meter. Spille vannpolo, kanonball, sisten.

danse enkle danser fra ulike kulturer	Danse enkle danser fra ulike kulturer.	Lære danser fra andre land. Kan bruke elever/foreldre som lærere. Folkedans.	Danse enkle danser fra ulike kulturer.	Lære danser fra andre land. Kan bruke elever/foreldre som lærere.	Danse enkle danser fra ulike kulturer.	Lære danser fra andre land. Kan bruke elever/foreldre som lærere.
lage enkle danser og eksperimentere med rytmer og bevegelser	Lage enkle danser og eksperimentere med rytmer og bevegelser. Lage musikk med runeboommer og joik.	Bevege seg til musikk. Dramaøvelser. Rytmeplaner. Instrumenter.	Lage enkle danser og eksperimentere med rytmer og bevegelser. Lage musikk med runeboommer og joik.	Lage danser til avslutninger/ oppvisninger. Bevege seg til musikk. Folkedans. Instrumenter. Dramaøvelser.	Lage enkle danser og eksperimentere med rytmer og bevegelser.	Bevege seg til musikk. Instrumenter. Dramaøvelser. Lage musikk med runeboommer og joik.
følge regler og prinsipper for samhandling og fair play	Følge regler og prinsipper for samhandling og fair play.	La elever være dommere. Regelleker. Kaste i fast rekkefølge (ener til toer, toer til treer osv.)	Følge regler og prinsipper for samhandling og fair play.	La elever være dommere. Regelleker. Respektene hverandres fysiske begrensninger ut fra vekst og modenhet.	Følge regler og prinsipper for samhandling og fair play.	La elever være dommere. Regelleker. Respektene hverandres fysiske begrensninger ut fra vekst og modenhet.
praktisere trygg bruk av sykkel som framkomstmiddel	Praktisere trygg bruk av sykkel som framkomstmiddel.	Sykkelmanerke. Farer ved sykling i trafikken. Viktigheten av å bruke hjelm.	Praktisere trygg bruk av sykkel som framkomstmiddel.	Sykkelmanerke. Farer ved sykling i trafikken. Viktigheten av å bruke hjelm. Film.	Praktisere trygg bruk av sykkel som framkomstmiddel.	Sykkelmanerke. Farer ved sykling i trafikken. Viktigheten av å bruke hjelm.
Kompetansemål	Delmål 5. trinn		Delmål 6. trinn		Delmål 7. trinn	
Friluftsliv <i>Mål for opplæringen er at eleven skal kunne</i>	Delmål	Innhold/ Arbeidsmåter	Delmål	Innhold/ Arbeidsmåter	Delmål	Innhold/ Arbeidsmåter
orientere seg ved hjelp av kart og kompass i kjent terreng	Kjenne til kompasset og hvordan man bruker det.	Innføring i kart og kompass. Himmelretningene.	Orientere seg ved hjelp av kart og kompass i kjent terreng.	Leirskole Gildesprinten	Orientere seg ved hjelp av kart og kompass i kjent terreng.	Overnattingstur
beskrive lokale tradisjoner i friluftsliv	Beskrive lokale tradisjoner i friluftsliv.	Sopptur	Beskrive lokale tradisjoner i friluftsliv.	Sopptur	Beskrive lokale tradisjoner i friluftsliv.	Sopptur

planlegge og gjennomføre friluftaktiviteter og praktisere trygg ferdsel under varierte værforhold	Gjennomføre friluftaktiviteter.	Turdag, jogge i skogen.	Planlegge og gjennomføre friluftaktiviteter.	La elevene planlegge aktiviteter til alle årstidene. Hva må tas hensyn til? Leirskole	Planlegge og gjennomføre friluftaktiviteter og praktisere trygg ferdsel under varierte værforhold.	Overnattingstur. Turdager.
planlegge og gjennomføre overnattingsturer, eventuelt ved hjelp av digitale verktøy	Gjennomføre overnattingsturer.	Sette opp telt, lære hvordan man pakker sekken og hva som er viktige prinsipper for påkledning.	Planlegge og gjennomføre overnattingsturer.	Bruke tid i forkant av turen til å lage utstyrliste, samt handle inn og planlegge måltidene.	Planlegge og gjennomføre overnattingsturer, eventuelt ved hjelp av digitale verktøy.	Lage en detaljert plan over turen. Rutevalg (med kart og kompass), måltider, utstyrliste.
utføre enkel førstehjelp	Utføre enkel førstehjelp.	HLR i svømming, Sykkelykker.	Utføre enkel førstehjelp.	Førstehjelp som omhandler sykkelulykker og andre trafikkuhell. HLR	Utføre enkel førstehjelp.	Førstehjelp som omhandler sykkelulykker og andre trafikkuhell, spjelking, hodeskader
praktisere noen aktiviteter med røtter i samisk tradisjon	Praktisere noen aktiviteter med røtter i samisk tradisjon.	Samiske leker. Lassokasting. Lage gapahuker eller bål i lavvo.	Praktisere noen aktiviteter med røtter i samisk tradisjon.	Lage samisk mat i naturen. Samiske leker. Lage gapahuker eller bål i lavvo.	Praktisere noen aktiviteter med røtter i samisk tradisjon.	Samiske leker. Lage gapahuker eller bål i lavvo.

Vurdering

- Svømmemerker
- Sykkemerker
- Friidrettsmerker