

**LOKAL FAGPLAN I KROPPSØVING OG FRILUFTSLIV  
BARNETRINNET  
RUDOLF STEINERSKOLEN I OSLO**

**Kompetansemål i kroppsøving og friluftsliv**

**2. klasse**

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne

- kjenne kroppen sin og navnet på kroppsdelene. bruke varierte bevegelser i ulike miljøer og i tilrettelagte aktiviteter.
- delta i aktiviteter som utfordrer alle sanser og styrker kroppens koordinasjonsevne.
- uttrykke ulike rytmer gjennom bevegelse.
- være med i sangleker og danser.
- delta i vinteraktiviteter og bruke utstyr som ski og skøyter.
- kunne samhandle i ulike miljøer og aktiviteter.
- fortelle fra egne opplevelser med ulike aktiviteter.

**3. klasse**

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne

- bruke varierte bevegelser i ulike miljøer og i tilrettelagte aktiviteter.
- delta i aktiviteter som utfordrer alle sanser og styrker kroppens koordinasjonsevne.
- bruke ball i leker og ballspill.
- uttrykke ulike rytmer gjennom bevegelse.
- være med i sangleker og danser.
- delta i vinteraktiviteter og bruke utstyr som ski og skøyter.
- kunne samhandle i ulike miljøer og aktiviteter.
- fortelle fra egne opplevelser med ulike aktiviteter.

**4. klasse**

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne

- kjenne til farer ved å være i vannet og kunne svømme.
- bruke ball i leker og ballspill.
- uttrykke ulike rytmer gjennom bevegelse.
- være med i sangleker og danser.
- delta i vinteraktiviteter og bruke utstyr som ski og skøyter.
- kunne samhandle i ulike miljøer og aktiviteter.
- fortelle fra egne opplevelser med ulike aktiviteter.

**5. klasse**

**Idrett og dans**

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne

- ha grunnleggende ferdigheter i noen individuelle idretter.

- respektere regler for fair play.
- utføre grunnleggende teknikker innenfor mer enn en vintersport, for eksempel ski og skøyter.
- kjenne og respektere trafikkreglene og praktisere trygg bruk av sykkel.

## **6. klasse**

### **Idrett og dans**

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne

- ha grunnleggende ferdigheter i noen individuelle idretter.
- ha grunnleggende ferdigheter i noen individuelle idretter.
- respektere regler for fair play.
- bruke grunnleggende teknikker og enkel taktikk i noen utvalgte lagidretter.
- utføre grunnleggende teknikker innenfor mer enn en vintersport, for eksempel ski og skøyter.
- danse enkle danser fra ulike kulturer.

### **Friluftsliv**

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne

- delta i planlegging og gjennomføring av turer, også overnattingsturer ved hjelp av erfaringer som er opparbeidet.
- utføre enkel førstehjelp (rens sår, stanse middels blødninger, kunne lage et fatle).
- praktisere noen aktiviteter med røtter i samisk tradisjon.

## **7. klasse**

### **Idrett og dans**

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne

- vite litt om treningsaktiviteter i forskjellige idretter.
- ha grunnleggende ferdigheter i noen individuelle idretter.
- respektere regler for fair play.
- yte sitt beste, men også kunne tape og vinne med samme sinn.
- bruke grunnleggende teknikker og enkel taktikk i noen utvalgte lagidretter.
- utføre grunnleggende teknikker innenfor mer enn en vintersport, for eksempel ski og skøyter.
- (svømme på bryst og rygg, stupe og vite hvordan det er å falle i vannet – vi har bare svømming i 4. klasse).
- praktisere noen aktiviteter med røtter i samisk tradisjon.

### **Friluftsliv**

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne

- finne frem i noenlunde kjent terreng ved hjelp av kart og kompass.
- delta i planlegging og gjennomføring av turer, også overnattingsturer ved hjelp av erfaringer som er opparbeidet.
- utføre enkel førstehjelp (rens sår, stanse middels blødninger, kunne lage et fatle).
- praktisere noen aktiviteter med røtter i samisk tradisjon.