

**Aktuelle kompetansemål fra Kunnskapsløftet:**

- Praktisere ski- og skøyteknikker der det ligger til rette for det. (Kroppsøving, etter 4. årstrinn / aktivitet i ulike bevegelsesmiljø og 7. årstrinn / idrettsaktivitet og dans)
- Bruke grunnleggende bevegelser i varierte miljø og i tilrettelagte aktiviteter. (Kroppsøving, etter 4. årstrin / aktivitet i ulike bevegelsesmiljø)
- Vere med i aktiviteter som utfordrer heile sanseapparatet og koordinasjonen. (Kroppsøving, etter 4. årstrinn / aktivitet i ulike bevegelsesmiljø)
- Utføre basisferdigheiter i individuelle idrettsaktiviteter, med og uten bruk av apparat og småredskaper. (Kroppsøving, etter 7. årstrinn / idrettsaktivitet og dans)
- Utføre varierte aktiviteter som bygger opp kroppen på ulike måter. (Kroppsøving, etter 7. årstrinn / idrettsaktivitet og dans)
- Praktisere ulike former for friluftsliv i ulike naturmiljø. (Kroppsøving, etter 10. årstrinn / friluftsliv)
- Benytte ulike treningsformer med utgangspunkt i kjente aktiviteter. (Kroppsøving, etter 10. årstrinn / aktivitet og livsstil)