

Årsplan kroppsøving 10.trinn 2024/2025

Periode 1			
Tverrfaglege tema: <ul style="list-style-type: none">• Folkehelse og livsmeistring• Demokrati og medborgarskap			
Kompetansemål: <ul style="list-style-type: none">• utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar• trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar• reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilete• anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader• forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø• planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom• forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø• Utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lenger distanse basert på eiga målsetting• Forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp• Bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre			
Tidsbruk	Innhald og tema	Arbeidsmåtar	Vurdering

<p>6 veker</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vi øver på ulike typar ballspel. Vi har både individuell teknikkøving og samspel med andre. • Vi fokuserar på orientering • Kondisjonsøvingar • Vi startar opp symjing (10A og 10C) 	<ul style="list-style-type: none"> • Individuelle teknikkøvingar på ulikt underlag • Samspel med andre i øvingar som held spelets fokus i hevd • Vi nyttar gateorientering med appen Fotspor, samt orientering i naturen med digitale postar og papirkart. • Vi jobbar med løp og uthald gjennom motbakkeløp, 12 min test og distanse (orientering) • I symjinga jobbar vi med tilvenning til vatn, symjeøvingar og teknikkinnlæring. 	<ul style="list-style-type: none"> • Individuell og kollektiv vurdering av gjennomføring på øktene • Tidtakingssystem og vurdering knytt til kor mange postar funne på gitt tid • Evne til å pushe seg i uthaldsøvingar vert vurdert • I symjing vurderer vi deltaking og utvikling.
<p>Periode 2</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar • trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar • reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilette • anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader • planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom • Utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lenger distanse basert på eiga målsetting • Forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp • Bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre 			
<p>Tidsbruk</p>	<p>Innhald og tema</p>	<p>Arbeidsmåtar</p>	<p>Vurdering</p>

<p>6 veker</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vi byrjar med inneaktivitetar, basketball og volleyball vert ballspela i denne perioden. • Leik skal vere ein sentral del av kroppsøvingsfaget • Vi startar opp symjing (10B og 10D) • Vi skal gjennomføre dans og rytmisk rørsle til musikk 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi jobbar med teknikkar, og spelutviklande øvingar i ballspelet. • Vi skal gjennom ulike leikaktivitetar auke elevane sitt kunnskapsnivå innan tradisjonsleikar og idrettsprega leikar. • I symjinga jobbar vi med tilvenning til vatn, symjeøvingar og teknikkinnlæring. • Vi øver på dans frå ulike kulturar • Elevane komponerar eigen dans til sjølvvalte låtar etter instruksjon ved oppstart 	<ul style="list-style-type: none"> • Teknikkutviklande fokus vert vurdert, samt inkludering av dei andre elevane i speløktene • Vi vurderar fortløpande eleven sin vilje til å delta, engasjere seg og andre, og utvikle seg i leiken. • I symjing vurderar vi deltaking og utvikling. • I dans vert kreativitet, vilje til å utvikle teknikk og samarbeid med medelevar vurdert
-----------------------	---	--	--

<p>- Periode 3</p>	
<p>Tverrfaglege tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring • Demokrati og medborgarskap <p>Kompetansemål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar • trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar • reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilette • anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader • planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom • Utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lenger distanse basert på eiga målsetting • Forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp 	

- Bruke egne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre

Tidsbruk	Innhald og tema	Arbeidsmåtar	Vurdering
6 - veker	<ul style="list-style-type: none"> • Vi intruduserar Tchoukball, handball og fotball for elevane • Styrke og kondisjons øvingar vert fokus i denne perioden • Symjing (10A og 10C) 	<ul style="list-style-type: none"> • I ballspel er det fullt fokus på individuell teknikk, samspel med andre og innlæring av spelets reglar og formål • Vi jobbar individuelt, parvis og i grupper for å utforske og lære aktivitetar der vi utviklar styrke og kondisjon • Vi jobbar med symjetechnik og livreddande teknikkar i symjehallen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Teknikkutviklande fokus vert vurdert, samt inkludering av dei andre elevane i speløktene • Innsats og vilje til å utvikle seg er vurderingselement innan styrke og kondisjonsøker. • Elevane gjennomfører livreddningsprøve som vert vurdert, samt langdistansesymjing på tid.

- Periode 4

Tverrfaglege tema:

- Folkehelse og livsmeistring
- Demokrati og medborgarskap

Kompetansemål:

- utforske egne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar
- trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar
- reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidetitet og sjølvbilete
- anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader
- planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom

- Utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lenger distanse basert på eiga målsetting
- Forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp
- Bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre

Tidsbruk	Innhald og tema	Arbeidsmåtar	Vurdering
6 veker	<ul style="list-style-type: none"> • Elevstyrte kroppsøvingstimar. • Symjing (10B og10D) 	<ul style="list-style-type: none"> • Elevane vel tema/innhald dei sjølve tykkjer er inspirerende å leie. • Vi jobbar med symjeteknikk og livreddande teknikkar i symjehallen. Elevar som har kompetanse i symjing kan leie desse timane. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi vurderar førebuingsskjema, gjennomføring av timen, instruksjon og evne til å sjå alle • Elevane gjennomfører livredningsprøve som vert vurdert, samt langdistansesymjing på tid.

Repetisjon og avslutning - Periode 5

Tverrfaglege tema:

- Folkehelse og livsmeistring
- Demokrati og medborgarskap

Kompetansemål:

- utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar
- trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar
- reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilete

- anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader
- forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø
- planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom
- forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø
- Utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lenger distanse basert på eiga målsetting
- Forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp
- Bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre
- gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting ute, og reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre
- vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel

Tidsbruk	Innhald og tema	Arbeidsmåtar	Vurdering
6 veker	<ul style="list-style-type: none"> • Vi er i gang att med uteaktivitetar, og set inn slåball, fotball, bandy og badminton og beachvolley som ballaktivitetar • Intervalltrening er fokus i høve kondisjonstrening • Symjing (10A og 10C) 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi gjennomfører spel og teknikkøvingar i ballspela på ulikt underlag • Vi jobbar med ulike former for intervalltrening, ulikt underlag og lengde. • Framhald teknikkøving i symjing, samt symjing i sjø/vatn 	<ul style="list-style-type: none"> • Teknikkutviklande fokus vert vurdert, samt inkludering av dei andre elevane i speløktene • Elevane vert målt på innsatsvilje, utvikling og korleis dei oppmuntrar og engasjerar medelevar • Vurdering av teknikutvikling i symjing, samt ulike testar på utføring av teknikkar og distansesymjing på tid.

Periode 6

Tverrfaglege tema:

- Folkehelse og livsmeistring
- Demokrati og medborgarskap

Kompetansemål:

- utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar
- trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar
- reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilete
- anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader
- forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø
- planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom
- forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø
- Utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lenger distanse basert på eiga målsetting
- Forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp
- Bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre

Tidsbruk	Innhald og tema	Arbeidsmåtar	Vurdering
5 veker	<ul style="list-style-type: none">• Slåball og dødball• Triathlon skal gjennomførast før karakterfrist• Gateorientering• Beachvolley• Symjing (10B og 10D) – Bading i sjø• Basistrening og uthald• Førstehjelp i felt• Rørsleutslag	<ul style="list-style-type: none">• Vi gjennomfører spel og teknikkøvingar i ballspela på ulikt underlag• Vi nyttar gateorientering med appen Fotspor og naturorientering på Vårsætra (2 timar)• Vi nyttar nærområdet til beachvolley, leik og bading når sumaren er komen• I samarbeid med Eid raude kors arrangerer vi førstehjelp i felt	<ul style="list-style-type: none">• Teknikkutviklande fokus vert vurdert, samt inkludering av dei andre elevane i speløktene• Tidtakingssystem og vurdering knytt til kor mange postar funne på gitt tid innan orientering• Elevane skal ha godkjent førstehjelpsopdrag