



# Årsplan Kroppsøving

2020 – 2021

Årstrinn: 10. klasse

Lærere: Marius Wathne, Julie Arntzen,

Gro Stefferud og Måns Bodemar

Akersveien 4, 0177 OSLO  
Tlf: 23 29 25 00

Kompetansemål	Tidspunkt	Tema/Innhold	Lærestoff	Arbeidsmåter	Vurdering
<b>Mål for opplæringen er at eleven skal kunne:</b>					
<b>Idrettsaktiviteter</b>					
Trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalgte lagidretter, individuelle idretter og alternative bevegelsesidretter.	Gjennom hele året.	Lek og aktiviteter med ball og småredskaper. Styrke og utholdenhetstrening. Hovedvekt på ballspillene volleyball, basket, fotball og innebandy.	Lærerens faglige kompetanse.  Faglitteratur fra ulike kroppsøvingsbøker og internett.	Lærerinstruksjon, gruppe og individuelt arbeid.	<b>Underveis vurdering, egenvurdering og sluttvurdering.</b>
Trene på og utøve danser fra ungdomskulturer og andre kulturer, og sammen med medelever skape enkle dansekomposisjoner.		Gjennomgang av tidligere danser fra ulike kulturer. Lære noen nye danser. Lage egne danser. Fitness.	Bruk av lærestoff gjelder gjennom hele året.	Lærerinstruksjon og eventuelt elevinstruksjon. Gruppearbeid.	<b>Elevene får underveisvurdering av lærer gjennom hele skoleåret. Underveisvurderingen som blir gitt skal bidra til læring slik at elevene kan øke sin kompetanse i kroppsøving og veilede de videre i prosessen.</b>
Praktisere fair play ved å		Jobbe med temaet fair		Lærerinstruksjon.	<b>Elevene skal vurdere seg</b>

<p>bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å gjøre hverandre gode.</p> <p>Forklare og utføre livbergende førstehjelp.</p> <p>Forklare og utføre livberging i vann.</p> <p>Svømme på magen og på ryggen og dykke.</p>		<p>play. Samarbeid, respekt for hverandre og hvordan gjøre andre gode.</p> <p>Gjennomgang og utprøving av hjerte og lunge redning.</p> <p>Gjennomgang av livbergende førstehjelp i vann.</p>		<p>Samtale med lærer, medelever og i gruppe.</p> <p>Lærerinstruksjon og gruppearbeid.</p>	<p><b>selv gjennom hele skoleåret. De skal kunne reflektere og bevisstgjøre seg om egen læring. Elevene skal delta aktivt i vurderingsarbeidet.</b></p> <p><b>Sluttvurdering i 10 klasse blir gitt på grunnlag av alle kompetansemål.</b></p>
<p><b>Friluftsliv</b></p>					
<p>Orienterer seg ved bruk av kart og kompass i variert terreng og gjøre greie for andre måter å orientere seg på.</p> <p>Praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø og gjøre greie for allemannsretten.</p>		<p>Orientering med kart og kompass i skogen.</p> <p>Sommer/ vintersportsdag</p> <p>Ulike uteaktiviteter i kroppøvingstimen.</p> <p>Praktisere allemannsretten på overnattingstur. Og kunne bruke naturen på en trygg og bærekraftig måte.</p>	<p>Lærer og elevenes kompetanse.</p> <p>Internett.</p>	<p>Lærerinstruksjon og gruppearbeid.</p> <p>Lærer og elevinstruksjon</p> <p>Gruppearbeid</p> <p>Ut på tur.</p> <p>Lærerinstruksjon og gruppearbeid.</p>	

Planlegge og gjennomføre turer til ulike årstider, også med overnatting ute.		Planlegge og gjennomføre overnattingstur i Nordmarka.			
<b>Trening og livsstil</b>					
Bruke lek og ulike treningsformer for å utvikle egen kropp og helse.		Foregår i alle kroppsøvingstimer		Lærerinstruksjon, individuelt og gruppearbeid.	
Praktisere og forklare grunnleggende prinsipper for trening.		Gjennomgang av grunnleggende treningsprinsipper i de ulike idrettene elevene har vært igjennom gjennom hele ungdomskolen.		Lærerinstruksjon. Individuelt og gruppearbeid.	
Forklare sammenhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse.		Gjennomgang av temaet <a href="#">fysisk aktivitet og helse</a> . Fokus på <a href="#">kosthold, trening og helse</a> . Planlegge eget treningsopplegg.		Lærerinstruksjon. Individuelt og gruppearbeid.  Lærerinstruksjon. Gruppearbeid.	
Forklare hvordan ulike kroppsideal og ulik bevegelseskultur påvirker trening, ernæring, livsstil og helse.		Arbeid med temaet <a href="#">livsstil, kosthold og valg av fysisk aktivitet</a> .		Lærerinstruksjon. Gruppearbeid.	
Forebygge og gi førstehjelp		Enkel gjennomgang av		Lærerinstruksjon.	

ved idrettsskader.

temaet treningslære og forebygging av skader. Gjennomgang av hvordan man skal forebygge og bli kvitt skader, som elevene kan få når de utfører egen trening.

Individuelt og gruppearbeid.

Kroppsøvingfaget tar vare på de katolske verdiene med et gjennomgående fokus på livslang bevegelsesglede, positiv livsutfoldelse og innsats som tar vare på kropp og sjel. Faget tilrettelegger for inkludering og deltakelse uavhengig av forutsetninger, setter fokus på at elevene skal se sin egen verdi og sette pris på seg selv. Faget tilrettelegger for kritisk tenkning og refleksjon rundt hvordan kroppen blir fremstilt i dagens samfunn, fokus på at alle har samme verdi og hvordan elevene kan bruke sine egne ferdigheter til å hjelpe, motivere og inkludere andre.

Grunnlaget for vurdering i kroppsøving er innsats, holdning, kunnskap, forutsetninger og Fair – Play