



# Årsplan Kroppsøving 2018 – 2019

Årstrinn: 10. årstrinn

Lærer(e): Gro Stefferud og Petter Torgersen

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 bordtennis.	Lærerens faglige kompetanse.  Faglitteratur fra ulike kroppsøvbøker og internett.  Bruk av lærestoff gjelder gjennom hele året.	Lærerinstruksjon, gruppe og individuelt arbeid. <i>(Regning i alle fag kommer naturlig inn i mange av aktivitetene, som f.eks i friidrett og ballspill. Måle lengde, høyde, ta tid og telle poeng.)</i>	Underveis og sluttvurdering av lærer. Egen og gruppevurdering
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.		Lærerinstruksjon og eventuelt elevinstruksjon. Gruppearbeid.  Lærerinstruksjon. Samtale med lærer,	Underveis og sluttvurdering av lærer. Egen og gruppevurdering

<p>Praktisere fair play ved å 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>Jobbe med temaet fair 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 ved vann.</p> <p>Svømmeundervisning i basseng.</p>		<p>medelever og i gruppe.</p> <p>Lærerinstruksjon og gruppearbeid.</p>	<p>Underveisvurdering og sluttvurdering av lærer.</p> <p>Egen og gruppevurdering i alle kroppsøvingstimer.</p> <p>Underveis og sluttvurdering av lærer.</p> <p>Egen og gruppevurdering</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>Planlegge og gjennomføre turer til ulike årstider, også med overnatting ute.</p>		<p>Orientering med kart og kompass i skogen.</p> <p>Sommer/ vintersportsdag</p> <p>Ulike uteaktiviteter i kroppsøvingstimen.</p> <p>Praktisere allemannsretten på overnattingstur.</p> <p>Planlegge og gjennomføre overnattingstur i Nordmarka.</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>	<p>Underveis og sluttvurdering av lærer.</p> <p>Egen og gruppevurdering</p> <p>Underveisvurdering av lærer.</p> <p>Egen og gruppevurdering</p> <p>Underveis og sluttvurdering av lærer.</p> <p>Egen og gruppevurdering.</p>

<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.	Underveis og sluttvurdering av lærer. Egenvurdering.
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.	Underveis og sluttvurdering av lærer. Egenvurdering.
Forklare sammenhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse.		Gjennomgang av temaet fysisk aktivitet og helse. Fokus på kosthold, trening og helse. Planlegge eget treningsopplegg.		Lærerinstruksjon. Individuelt og gruppearbeid.	Underveisvurdering og sluttvurdering av lærer. Egenvurdering.
Forklare hvordan ulike kroppsideal og ulike bevegelseskultur påvirker trening, ernæring, livsstil og helse.		Arbeid med temaet livsstil, kosthold og valg av fysisk aktivitet.		Lærerinstruksjon. Gruppearbeid.	Underveis og sluttvurdering av lærer. Egenvurdering.
Forebygge og gi førstehjelp ved idrettsskader.		Enkel gjennomgang av temaet treningslære og forebygging av skader. Gjennomgang av hvordan man skal forebygge og bli kvitt skader, som elevene		Lærerinstruksjon. Individuelt og gruppearbeid.	Underveisvurdering av lærer. Egenvurdering.

	kan få når de utfører egen trening.			
--	--	--	--	--

Grunnlaget for vurdering i kroppsøving er ferdighet, innsats, holdning, fair-play, samarbeidsevne, teori og forutsetninger.