

# Årsplan

Årstrinn:

Lærer(e):

# Kroppsøving 2018 – 2019

9. årstrinn

Marius Wathne 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 basket og fotball.	Lærerens faglige kompetanse.  Faglitteratur fra ulike kroppsøvingsbøker og internett.  Bruk av lærestoff gjelder gjennom hele året.	Lærerinstruksjon, gruppe og individuelt arbeid.	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.		Bli kjent og lære noen danser fra ulike kulturer. Lære grunnprinsipper for hvordan man skaper dans og lage egne danser. Fitness.		Lærerinstruksjon og eventuelt elevinstruksjon. Individuelt og gruppearbeid.	Underveis og sluttvurdering av lærer. Egen og gruppevurdering
Praktisere fair play ved å	Hele året.	Jobbe med temaet fair			Underveisvurdering og

<p>bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å gjøre hverandre gode.</p> <p>Forklare og utføre livbergende førstehjelp.</p>		<p>play. Samarbeid, respekt for hverandre og hvordan gjøre andre gode.</p> <p>Gjennomgang og utprøving av hjerte og lungeredning.</p>		<p>Lærerinstruksjon. Samtale med lærer, medelever og i gruppe.</p>	<p>sluttvurdering av lærer. Egen og gruppevurdering i alle kroppsøvingstimer.</p> <p>Underveis og sluttvurdering av lærer. Egen og gruppevurdering</p>
<b>Friluftsliv</b>					
<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 allemansretten.</p> <p>Planlegge og gjennomføre turer til ulike årstider, også med overnatting ute.</p>	<p>Vår.</p> <p>Gjennom hele året.</p> <p>Vinter og sommer</p>	<p>Gateorientering i nærmiljøet. Orientering med kart og kompass i skogen.</p> <p>Sommer/ vintersportsdag Ulike uteaktiviteter i kroppsøvingstimen. Bli kjent med friluftaktiviteter som Oslo by og nærliggende områder har å tilby.</p> <p>Planlegge og gjennomføre vinter og sommersportsdag. (Overnattingstur gjennomføres i 10 klasse)</p>	<p>Lærer og elevenes kompetanse. Internett.</p>	<p>Lærerinstruksjon og gruppearbeid.</p> <p>Lærer og elevinstruksjon Gruppearbeid Ut på tur.</p> <p>Lærerinstruksjon og gruppearbeid.</p>	<p>Underveis og sluttvurdering av lærer. Egen og gruppevurdering</p> <p>Underveisevurdering av lærer. Egen og gruppevurdering</p> <p>Egenvurdering.</p>

<b>Trening og livstil</b>					
Bruke lek og ulike treningsformer for å utvikle egen kropp og helse.	Gjennom hele året.	Foregår i alle kroppsøvingstimer		Lærerinstruksjon, individuelt og gruppearbeid.	Underveis og sluttvurdering av lærer. Egenvurdering.
Praktisere og forklare grunnleggende prinsipper for trening.		Enkel gjennomgang av grunnleggende treningsprinsipper i de ulike idrettene elevene har vært igjennom.		Lærerinstruksjon. Individuelt og gruppearbeid.	Underveis og sluttvurdering av lærer. Egenvurdering.
Forklare sammenhengen mellom fysisk aktivitet, livstil og helse.		Enkel gjennomgang av temaet fysisk aktivitet og helse. Fokus på kosthold, trening og helse.		Lærerinstruksjon. Individuelt og gruppearbeid.	Underveisvurdering og sluttvurdering av lærer. Egenvurdering.
Forklare hvordan ulike kroppsideal og ulike bevegelseskultur påvirker trening, ernæring, livstil og helse.		Gjennomgang og videre arbeid med temaet kosthold, trening og helse.		Lærerinstruksjon. Gruppearbeid.	Underveisvurdering 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 kan få når de utfører egen trening.		Lærerinstruksjon. Gruppearbeid.	Underveisvurdering av lærer. Egenvurdering.

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