



Årsplan Kroppsøving 2019 – 2020

Årstrinn: 10. årstrinn

Lærer(e): Gro Stefferud og Marius Wathne

Akersveien 4, 0177 OSLO
Tlf: 23 29 25 00

| Kompetansemål | Tidspunkt | Tema/Innhold | Lærestoff | Arbeidsmåter | Vurdering |
|---|--------------------|---|---|---|---|
| Mål for opplæringen er at eleven skal kunne: | | | | | |
| Idrettsaktiviteter | | | | | |
| 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. | 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. | Bruk av lærestoff gjelder gjennom hele året. | Lærerinstruksjon og eventuelt elevinstruksjon. Gruppearbeid. | Underveis og sluttvurdering av lærer. Egen og gruppevurdering |
| Praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å gjøre | | Jobbe med temaet fair play. Samarbeid, respekt for hverandre og hvordan | | Lærerinstruksjon. Samtale med lærer, medelever og i gruppe. | Underveisvurdering og sluttvurdering av lærer. Egen og gruppevurdering |

| | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|
| <p>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>gjøre andre gode.</p> <p>Gjennomgang og utprøving av hjerte og lunge redning.</p> <p>Gjennomgang av livbergende førstehjelp i vann.</p> | | <p>Lærerinstruksjon og gruppearbeid.</p> | <p>i alle kroppsøvingstimer.</p> <p>Underveis og sluttvurdering av lærer.</p> <p>Egen og gruppevurdering</p> |
| Friluftsliv | | | | | |
| <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> |
| Trening og livsstil | | | | | |
| <p>Bruke lek og ulike treningsformer for å utvikle egen kropp og helse.</p> | | <p>Foregår i alle kroppsøvingstimer</p> | | <p>Lærerinstruksjon, individuelt og gruppearbeid.</p> | <p>Underveis og sluttvurdering av lærer.</p> <p>Egenvurdering.</p> |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>Praktisere og forklare grunnleggende prinsipper for trening.</p> | <p>Gjennomgang av grunnleggende treningsprinsipper i de ulike idrettene elevene har vært igjennom gjennom hele ungdomskolen.</p> | | <p>Lærerinstruksjon. Individuelt og gruppearbeid.</p> | <p>Underveis og sluttvurdering av lærer. Egenvurdering.</p> |
| <p>Forklare sammenhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse.</p> | <p>Gjennomgang av temaet fysisk aktivitet og helse. Fokus på kosthold, trening og helse. Planlegge eget treningsopplegg.</p> | | <p>Lærerinstruksjon. Individuelt og gruppearbeid.</p> <p>Lærerinstruksjon. Gruppearbeid.</p> | <p>Underveisvurdering og sluttvurdering av lærer. Egenvurdering.</p> <p>Underveis og sluttvurdering av lærer. Egenvurdering.</p> |
| <p>Forklare hvordan ulike kroppsideal og ulik bevegelseskultur påvirker trening, ernæring, livsstil og helse.</p> | <p>Arbeid med temaet livsstil, kosthold og valg av fysisk aktivitet.</p> | | <p>Lærerinstruksjon. Gruppearbeid.</p> | <p>Underveisvurdering av lærer. Egenvurdering.</p> |
| <p>Forebygge og gi førstehjelp ved idrettsskader.</p> | <p>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.</p> | | <p>Lærerinstruksjon. Individuelt og gruppearbeid.</p> | <p>Underveisvurdering av lærer. Egenvurdering.</p> |

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