

# Årsplan - Nordlandet ungdomsskole

Fag: Kroppsøving

Trinn: 9. trinn

Læreverk:

Periode	Tema og metode: Læringsmåte/materiell/organisering	Undervisvurdering:	Kompetans e-mål:	Kompetansemålene i faget:
34	TEMAUKE «OPPSTART» Turdag, Bli kjent aktiviteter.			<ol style="list-style-type: none"><li>1. utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter</li><li>2. trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter</li><li>3. øve på og gjennomføre danseaktiviteter fra ungdomskultur og andre kulturer, og sammen med medelever skape og presentere dansekomposisjoner</li><li>4. reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kropsidentitet og sjølvbilette</li><li>5. planleggje og gjennomføre bevegelsesaktiviteter som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom</li></ol>
35	Friluftsliv. Naturferdsel: tur til Vollvatnet		12	
36	Friluftsliv. Tur til Stormvarslet.		12	
37	Friluftsliv. Leker ved Gapahuken		12	
38	Lek/Basketball			
39	Lek/Basketball			
40	Lek/Basketball			
41	HØSTFERIE			
42-44	Ballaktivitet: landhockey/fotball			
	Ballaktivitet: Landhockey/fotball			
45	PRYO-uke			
46-50	Samarbeidsøvelser			
50 -51	TEMAUKE «UNG»		4	
51 -52	JULEFERIE			
1-3	Ballaktivitet: Volleyballøvelser			



4-6	Kroppslig læring: snøaktiviteter (skøyter/ski/lek)			<p>6. bruke egne ferdigheter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre</p> <p>7. anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader</p> <p>8. forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø</p> <p>9. utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lengre distanse basert på eiga målsetjing</p> <p>10. forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen</p> <p>11. forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp</p> <p>12. gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting ute, og reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre</p> <p>vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel</p>
7	TEMAUKE «NGP»			
8	VINTERFERIE			
9-11	Basistrening: styrke/utholdenhet/spenst/reaksjon/hurtighet			
12	Basistrening: intervall/bevegelighet			
13	Kroppslig læring: turn/dans			
14	TEMAUKE «REALFAG»			
15	PÅSKEFERIE			
16-18	Kroppslig læring: turn/dans			
19-21	Friidrettsaktiviteter			
21-24	Friluftsliv: Naturferdsel			
25	AVSLUTTENDE UKE			

Kjennetegn for måloppnåelse i faget



Lav kompetanse i faget, karakter 2	God kompetanse i faget, karakter 4	Framifrå kompetanse i faget, karakter 6
Eleven utforsker kroppslig læring gjennom å delta i bevegelsesaktiviteter.	Eleven utforsker kroppslig læring gjennom å delta i, og arbeide for å utvikle egne ferdigheter i bevegelsesaktiviteter.	Eleven utforsker kroppslig læring gjennom å delta i, og arbeider målbevisst for å utvikle egne ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter.
Eleven beskriver arbeid med kroppslig læring ut fra egne erfaringer. Eleven øver og utfordrer seg selv i bevegelsesaktiviteter.	Eleven beskriver og forklarer arbeid med kroppslig læring ut fra egne erfaringer og faglig kunnskap. Eleven øver og utfordrer seg selv på ulike måter i bevegelsesaktiviteter.	Eleven beskriver og reflekterer over arbeid med kroppslig læring og utvikling ut fra egne og andres erfaringer og faglig kunnskap. Eleven øver og utfordrer seg selv, søker etter utfordringer i bevegelsesaktiviteter og bruker ulike metoder for å løse disse.
Eleven reflekterer over egen læring og samarbeid med andre på en enkel måte. Eleven beskriver sammenhenger mellom bevegelse, kropp, trening og helse ut fra egne erfaringer.	Eleven reflekterer saklig over egen læring og samarbeid med andre. Eleven beskriver sammenhenger mellom bevegelse, kropp, trening og helse ut fra egne og andres erfaringer, faglig teori og metode.	Eleven reflekterer over egen læring og samarbeid med andre på en selvstendig måte. Eleven beskriver sammenhenger mellom bevegelse, kropp, trening og helse ved å sammenstille erfaringer, faglig teori og metode.
Eleven samarbeider med andre og deltar i fellesskapet.	Eleven samarbeider med andre for å oppnå felles mål, og bidrar i fellesskapet med å komme med egne ideer og forslag.	Eleven samarbeider med andre for å oppnå felles mål, og bidrar i fellesskapet med nye ideer, kunnskap og forslag, og anerkjenner medelevers forslag.
Eleven utforsker naturen til en viss grad natur både i bevegelsesaktiviteter og som kilde til naturopplevelser. I uteaktiviteter og	Eleven utforsker naturen både i bevegelsesaktiviteter og som kilde til naturopplevelser. I uteaktiviteter og friluftsliv praktiserer eleven trygg og bærekraftig ferdsel.	Eleven utforsker naturen på en selvstendig måte både i bevegelsesaktiviteter og som kilde til naturopplevelser. I uteaktiviteter og friluftsliv praktiserer og videreformidler eleven trygg og bærekraftig ferdsel.



friluftsliv bidrar eleven i noen grad til trygg og bærekraftig ferdsel.		
---	--	--

## Vurdering i kroppsøving

Hvordan viser dere kompetanse?

- Ved å trene på og utvikle kunnskaper og ferdigheter i undervisningen. Delta aktivt!
- Ved å bruke egne kunnskaper og ferdigheter til å legge til rette for at også andre skal få fremgang i faget
- Anerkjennelse og respektere at du og andre ikke har de samme forutsetningene, ferdighetene og kunnskapene
  - Vis at du kan og vil samarbeide med andre
  - Vis innsats (ikke gi opp selv om du ikke får til noe)
    - Vis selvstendighet
    - Utfordre deg selv fysisk

Dette vurderes dere på og den kompetansen dere viser er grunnlaget for karakteren dere får i faget



