

Årsplan kroppsøving 10. trinn Oddemarka skole 2024-2025

Faglærer:

LK20 (mål etter 10.trinn):

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

Kompetansemål

- 1 utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter
- 2 trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter
- 3 øve på og gjennomføre danseaktiviteter fra ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape og presentere dansekomposisjonar
- 4 reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilette
- 5 planleggje og gjennomføre bevegelsesaktiviteter som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom
- 6 bruke egne ferdigheter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre
- 7 anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av føresetnader
- 8 forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø
- 9 utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lengre distanse basert på eiga målsetjing (gjennomført i 9.klasse)
- 10 forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen (gjennomført i 9.klasse)
- 11 forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp (gjennomført i 9.klasse)
- 12 gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting ute, og reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre (9.klasse)
- 13 vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktiviteter, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel

| Uke: | Tema: | Innhold: | Vurdering: | LK 20 |
|------|-------|----------|------------|-------|
|------|-------|----------|------------|-------|

| | | | | |
|--------------|---|---|---|----------------------------|
| 34-39 | Lekpreget bevegelsesaktivitet Ballspill Styrke Orientering Kondisjon Svømming | Ballspill, samarbeidsøvelser, individuell trening styrke, badminton, friidrett, svømming, lære ulik kondisjonstrening, instruksjon og innlæring av regler i spill, hinderløype, øve orientering | Måloppnåelse i timer Tilbakemelding muntlig i timer | 1, 2, 5, 6, 7, 8, 13 |
| 40 | Høstferie | | | |
| 41-51 | Øve på varierte bevegelsesaktiviteter Utholdenhetsøvelser Styrke Dans Turn | Ulike ballspill- fremmer samarbeid og skaper utvikling Utholdenhet Styrke i sal og styrkerom Lekpregede samarbeidsøvelser Elevinstruksjon, Turn og dans | Måloppnåelse i timer Tilbakemelding muntlig i timer Egenvurdering Underveisvurdering | 1, 2, 3, 5, 6, 7 |
| 52-1 | Juleferie | | | |
| 2-9 | Vinteraktivitet Elevinstruksjon Dans Øve teknikk ballspill, øve på småspill og spill | Vinteraktiviteter, elevinstruksjon, styrke, søke forbedring, teknikk ulike ballspill, øve på og gjennomføre dans | Måloppnåelse i timer Tilbakemelding muntlig i timer Underveisvurdering | 1, 2, 3, 5, 6, 7, 13 |
| 8/16 | Vinterferie/Påskeferie | | | |
| 10-24 | Orientering Friidrett Kondisjon Bevegelsesaktiviteter Lek Svømming | Orientering, svømming, friidrett, spill og lek, samarbeidsøvelser, kondisjonsløype, ballspill, reflektere rundt kropp og media om trening og helse, selvbilde og kroppsidetitet | Måloppnåelse i timer Refleksjon rundt kropp og media Underveisvurdering | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 13 |