

Årsplan kroppsøving 10.trinn 2023-24

Hvorfor skal elevene lære (fagets relevans)?

- Aktivitetene skal bidra til at elevene utvikler kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva egen innsats har å seie for å oppnå mål
- Faget skal motivere elevene til å holde ved like en fysisk aktiv og helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv.
- Elevene skal løse utfordringer og oppgaver i et mangfoldig læringsfellesskap.
- Faget skal øge utfordre motet deres til å tøye egne grenser.
- Faget skal fremme forståelse og respekt for hverandre
- Elevene skal utvikle kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva egen innsats har å si for å oppnå mål.

Periode	Hvorfor skal elevene lære? - fagets relevans	Hva eleven skal lære -kjerneelement -gr.l. ferdigheter -tverrfaglige temaer -kompetansemål	Hvordan skal elevene lære?	
			-aktivitet -ressurser	Vurdering (se nederst) -underveis
34-39	-Aktivitetene skal bidra til at elevene utvikler kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva egen innsats har å seie for å oppnå mål - Faget skal motivere elevene til å holde ved like en fysisk aktiv og helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv.	Kjerneelement: deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter bevegelse og kroppslig læring aktiviteter og naturferdsel Tverrfaglig tema: folkehelse og livsmestring demokrati og medborgerskap Kompetansemål: - utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter - bruke egne ferdigheter og kunnskaper på en slik måte at det kan medvirke til framgang for andre - anerkjenne ulikskap mellom seg selv og andre i	Friidrett (60m, stafett, 400m, 1500m, lengdehopp, kule) Utholdenhetstrening Ballspill (fotball, tennis, volleyball, håndball) Leik (slåball, kanonball) Svømming (ulike svømmeteknikker, livberging ute i, på og ved vann) Førstehjelp	Egenvurdering Uformelle samtaler i treningssituasjoner Observasjon

	<p>-elevane skal løyse utfordringar og oppgaver i eit mangfaldig læringsfellesskap.</p> <p>-faget skal òg utfordre motet deira til å tøye egne grenser.</p> <p>-fremme forståelse og respekt for hverandre</p> <p>-utvikle kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva egen innsats har å si for å oppnå mål.</p>	<p>bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av føresetnader</p> <p>- vurdere risiko og tryggleik ved ulike aktiviteter</p>		
40				
41-45	<p>-Aktiviteteane skal bidra til at elevene utvikler kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva eigen innsats har å seie for å oppnå mål</p> <p>- Faget skal motivere elevene til å holde ved like en fysisk aktiv og helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv.</p> <p>-elevane skal løse utfordringar og oppgaver i</p>	<p>Kjerneelement: deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter bevegelse og kroppslig læring aktiviteter og naturferdsel</p> <p>Tverrfaglig tema: folkehelse og livsmestring demokrati og medborgerskap</p> <p>Kompetansemål: - forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø - 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 aktiviteter,</p>	<p>Orientering Friluftsliv Lek</p>	<p>Egenvurdering Uformelle samtaler i treningssituasjoner</p>

	<p>et mangfoldig læringsfellesskap.</p> <p>-faget skal òg utfordre motet deres til å tøye egne grenser.</p> <p>-fremme forståelse og respekt for hverandre</p> <p>-utvikle kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva egen innsats har å si for å oppnå mål.</p>	forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdtsel		
46-51		<p>Kjerneelement: bevegelse og kroppslig læring</p> <p>Tverrfaglig tema: folkehelse og livsmestring</p> <p>Kompetansemål: - reflektere over korleis ulike framstillinger av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilete - utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter - bruke eigne ferdigheiter og kunnskarar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre - anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av føresetnader</p>	<p>Styrke</p> <p>Refleksjon rundt kroppsideal, livsstil (Tverrfagelig tema)</p> <p>Ballidrett (hjørnefotball, innebandy, badminton)</p> <p>Leik</p>	
1-7	-Aktiviteteane skal bidra til at elevane utvikler kompetanse om trening,	<p>Kjerneelement: deltaking og samspel i bevegelsesaktiviteter demokrati og medborgerskap</p>	Dans og andre bevegelsesaktiviteter	Egenvurdering Uformelle samtaler i treningssituasjonar

	<p>livsstil og helse og erfarer hva egen innsats har å seie for å oppnå mål</p> <p>- Faget skal motivere elevene til å holde ved like en fysisk aktiv og helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv. -elevane skal løyse utfordringar og oppgaver i eit mangfaldig læringsfellesskap.</p> <p>- faget skal òg utfordre motet deres til å tøye egne grenser.</p> <p>-fremme forståelse og respekt for hverandre</p> <p>-utvikle kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva egen innsats har å si for å oppnå mål.</p>	<p>Tverrfaglig tema: folkehelse og livsmestring</p> <p>Kompetansemål:</p> <ul style="list-style-type: none"> - utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom dans og andre bevegelsesaktiviteter - trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktiviteter - anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av føresetnader - øve på og gjennomføre danseaktiviteter frå ungdomskulturer og andre kulturar, og saman med medelever skape og presentere dansekomposisjonar - reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påvirker bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og selvbilde 		<p>Formell vurdering av danseprosjekt</p>
8	Vinterferie			
9-12		<p>Kjerneelement: deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter bevegelse og kroppslig læring aktiviteter og naturferdsel</p> <p>Tverrfaglig tema:</p>	<p>Turn Ballidrett (Basketball, innebandy, håndball) Styrke Leik</p>	<p>Egenvurdering Uformelle samtaler i treningssituasjoner</p>

		<p>folkehelse og livsmestring demokrati og medborgerskap</p> <p>Kompetansemål:</p> <ul style="list-style-type: none"> - utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter - bruke egne ferdigheter og kunnskaper på en slik måte at det kan medvirke til framgang for andre - anerkjenne ulikskap mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av føresetnader 		
13	Påskeferie			
14-17		<p>Kjerneelement: deltaking og samspill i bevegelsesaktiviteter</p> <p>Tverrfaglig tema: folkehelse og livsmestring</p> <p>Kompetansemål:</p> <ul style="list-style-type: none"> - forstå og gjennomføre livreddende førstehjelp - planlegge og gjennomføre bevegelsesaktiviteter som kan gjennomføres ved skader eller sykdom 	<p>Friidrett (60 m, 400 m, lengde, kule, spyd, høyde)</p> <p>Førstehjelp</p> <p>Aktiviteter ved skader og sykdom</p>	<p>Egenvurdering</p> <p>Uformelle vurderingssamtaler underveis, lærer-elev</p>
18-25		<p>Kjerneelement: deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter bevegelse og kroppslig læring aktiviteter og naturferdsel</p> <p>Tverrfaglig tema: folkehelse og livsmestring demokrati og medborgerskap</p> <p>Kompetansemål:</p> <ul style="list-style-type: none"> - forstå flere typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjente og ukjente miljø - gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, og med overnatting ute, og reflektere over kva 	<p>Friidrett</p> <p>Friluftsliv (Kanutur/overnatting)</p> <p>ballspill (fotball, volleyball,</p>	<p>Egenvurdering</p> <p>Uformelle vurderingssamtaler underveis, lærer-elev</p>

		naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre - vurdere risiko og tryggleik ved ulike aktiviteter, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel		
--	--	---	--	--

Vurdering i kroppsøving

Undervegsvurdering

Undervegsvurderinga skal bidra til å fremje læring og til å utvikle kompetanse i faget. Elevane viser og utviklar kompetanse i kroppsøving på 8., 9. og 10. trinn ved å trene på og bruke kunnskapar og ferdigheiter i stadig meir komplekse bevegelsessituasjonar, bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar for at andre òg skal få framgang i faget, og anerkjenne ulikskap mellom seg sjølve og andre i bevegelsesaktiviteter. Elevane viser òg kompetanse gjennom å ferdast i naturen til ulike årstider, òg med overnatting ute, og gjennom å reflektere over kva naturopplevingar har å seie for ein sjølv og andre.

I kroppsøving er samspel med andre, øving og deltaking i ulike bevegelsesaktiviteter og naturferdsel vesentlige trekk ved kompetansen i faget. Innsatsen til elevane er ein del av kompetansen i kroppsøving. Innsats i kroppsøving inneber at eleven prøver å løyse faglege utfordringar etter beste evne utan å gi opp, viser sjølvstende, utfordrer sin egen fysiske kapasitet og samarbeider med andre.

Læraren skal leggje til rette for elevmedverknad og stimulere til lærelyst gjennom varierte bevegelsesaktivitetar som elevane gjer åleine og saman med andre og gjennom at dei får vurdere eige arbeid i kroppsøving. Læraren skal vere i dialog med elevane om utviklinga deira i kroppsøving. Elevane skal få høve til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevane viser, skal dei få høve til å setje ord på kva dei opplever at dei får til, og reflektere over si eiga faglege utvikling. Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetansen sin i bevegelsesaktivitet, deltaking og øving saman med andre, livberging, uteaktivitet og friluftsliv.

Standpunktvurdering

Standpunktkarakteren skal være uttrykk for den samlede kompetansen eleven har i kroppsøving ved avslutningen av opplæringen etter 10. trinn. Læreren skal planlegge og legge til rette for at eleven får vist kompetansen sin på varierte måter som inkluderer forståelse, refleksjon og kritisk tenkning, i ulike sammenhenger. Læreren skal sette karakter i kroppsøving basert på kompetansen eleven har vist i faget. Samspill med andre, øvelse og deltakelse i ulike bevegelsesaktiviteter og naturferdsel er vesentlige trekk ved kompetansen i kroppsøving. Innsatsen til elevene er en del av kompetansen i kroppsøving og er derfor en del av grunnlaget for vurdering.

Tangvall skole 22.09.23 Anders Jacobsen, Roald Pettersen og Inga Helle