

Årsplan kroppsøving 10. trinn 2026-2027

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 si 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 òg utfordre motet deres til å tøye egne grenser.
- Faget skal fremme elevenes forståelse og respekt for hverandre, herunder "fair-play".

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
33-34	-elevane skal løyse utfordringar og oppgaver i eit mangfaldig læringsfellesskap. -faget skal òg utfordre motet deira til å tøye egne grenser.	Kjerneelement: deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter aktiviteter og naturferdsel Tverrfaglig tema: folkehelse og livsmestring Kompetansemål: - forstå og gjennomføre livredning, på og ved vann ute i naturen - forstå og gjennomføre livreddende førstehjelp - vurdere risiko og tryggleik ved ulike aktiviteter, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdse	"Livredningsdag" for hele trinnet som gjennomføres på land og i vann i Høllen. Det øves på HRL på Anne-dukke. Det øves på elementer knyttet til livredning i vann slik som kameratberging og bevegelse i vann med tøy på Friidrettsdag for hele skolen	Elevene får tilbakemelding på egen innsats underveis og det oppsummeres med gruppen - "hva har vi lært i dag"?

35 - 39	-Aktiviteten 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. -elevane skal løse utfordringer og oppgaver i et mangfoldig læringsfellesskap. -faget skal òg utfordre motet deres til å tøyne egne grenser. -aktivitetene skal fremme elevenes forståelse og respekt for hverandre	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 - trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter - forstå flere typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø - gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, og reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre - vurdere risiko og tryggleik ved ulike aktiviteter, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdse	Orientering; ulike treningsløyper før emnet avsluttet med orienteringsløp for hele skolen Friluftsliv; orientering øves som en viktig ferdighet knyttet til dette emnet Lek; undervisningen varierer med timer underveis i perioden som benyttes til lek og samarbeidsøvelser.	Uformelle samtaler/veiledning i treningssituasjoner Tilbakemelding på orienteringsløpet Emnet evalueres med en egenvurdering, som returneres tilbake til elevene med en tilbakemelding fra lærer
41 - 47	-Aktiviteten 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. -elevane skal løse utfordringer og oppgaver i	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 - trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter - vurdere risiko og tryggleik ved ulike aktiviteter - bruke egne ferdigheter og kunnskaper på ein slik	I denne perioden vil det være fokus på ulike ballidretter. Det er et mål at elevene skal få mulighet til å velge aktivitet, herunder f.eks fotball, basketball, volleyball, innebandy, badminton mm. Videre skal alle elevene i løpet av perioden få en innføring i klatring, både buldring og i klatrevegg med sikring (autobelag eller toptau)	Uformelle samtaler/veiledning i treningssituasjoner Emnet evalueres med en egenvurdering, som returneres tilbake til elevene med en tilbakemelding fra lærer

	et mangfoldig læringsfellesskap. -faget skal òg utfordre motet deres til å tøyne egne grenser. -aktivitetene skal fremme elevenes forståelse og respekt for hverandre	måte at det kan medverke til framgang for andre - anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader	Lek; undervisningen varierer med timer underveis i perioden som benyttes til lek og samarbeidsøvelser.	
48 - 51	-Aktivitetene skal bidra til at elevene utvikler kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva eigen 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. -elevane skal løse utfordringer og oppgaver i et mangfoldig læringsfellesskap. -faget skal òg utfordre motet deres til å tøyne egne grenser. -aktivitetene skal fremme elevenes forståelse og respekt for hverandre	Kjerneelement: deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter bevegelse og kroppslig læring aktiviteter og naturferdsel Tverrfaglig tema: folkehelse og livsmestring demokrati og medborgerskap Kompetansemål: - utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar - trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar - vurdere risiko og tryggleik ved ulike aktiviteter - bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre - anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader	Turn; i denne perioden skal elevene jevnlig utforske og øve på aktiviteter i turnhallen. Alle elevene skal i løpet av perioden øve på et matteprogram som inneholder minst 5 elementer, samt øve på minst en type hopp (f.eks strak, splitt eller salto) Lek; undervisningen varierer med timer underveis i perioden som benyttes til lek og samarbeidsøvelser	Uformelle samtaler/veiledning i treningssituasjoner Emnet evalueres med en egenvurdering, som returneres tilbake til elevene med en tilbakemelding fra lærer
1-4	-Aktivitetene skal bidra til at elevene utvikler kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva eigen innsats har å seie for å oppnå mål	Kjerneelement: deltaking og samspel i bevegelsesaktiviteter demokrati og medborgerskap Tverrfaglig tema: folkehelse og livsmestring Kompetansemål: - utforske eigne moglegheiter til trening, helse og	I samarbeid med medelever skal elevene øve på dans, og sammen skal de skape og fremføre en egen dans til valgfri musikk / valgfri sjanger	Uformelle samtaler/veiledning i treningssituasjoner Dansepresentasjonen vurderes av lærer, og emnet evalueres med en

	- Faget skal motivere elevene til å holde ved like en fysisk aktiv og helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv. -elevane skal løse utfordringer og oppgaver i et mangfoldig læringsfellesskap. -faget skal òg utfordre motet deres til å tøyne egne grenser. -aktivitetene skal fremme elevenes forståelse og respekt for hverandre	velvære gjennom dans og andre bevegelsesaktiviteter - trene på og utvikle ferdigheter 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 framstillinger av kropp i media og samfunnet påvirker bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og selvbilde		egenvurdering, som returneres tilbake til elevene med en tilbakemelding fra lærer
5 - 7	-Aktiviteten skal bidra til at elevene utvikler kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva eigen 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. -elevane skal løse utfordringer og oppgaver i et mangfoldig læringsfellesskap. -faget skal òg utfordre motet deres til å tøyne egne grenser.	Kjerneelement: bevegelse og kroppslig læring Tverrfaglig tema: folkehelse og livsmestring 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 lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter - bruke eigne ferdigheter og kunnskapar 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	I denne perioden skal elevene jobbe med / utforske ulike former for styrketrening. De skal sette seg mål, og lage et treningsprogram for perioden Det vil også bli gjennomført et teoretisk undervisningsopplegg knyttet til kompetansemålet "kropp i media" Lek; undervisningen varierer med timer underveis i perioden som benyttes til lek og samarbeidsøvelser.	Uformelle samtaler/veiledning i treningssituasjoner Elevene lever logg fra treningsperioden og vurderer eget arbeid. Lærer gir tilbakemelding på logg / egenvurdering

	-aktivitetene skal fremme elevenes forståelse og respekt for hverandre			
9 - 11	-Aktivitetene skal bidra til at elevene utvikler kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva eigen 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. -elevane skal løse utfordringer og oppgaver i et mangfoldig læringsfellesskap. -faget skal òg utfordre motet deres til å tøyne egne grenser. -aktivitetene skal fremme elevenes forståelse og respekt for hverandre	Kjerneelement: deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter bevegelse og kroppslig læring aktiviteter og naturferdsel Tverrfaglig tema: folkehelse og livsmestring demokrati og medborgerskap Kompetansemål: - utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar - trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar - vurdere risiko og tryggleik ved ulike aktiviteter - bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre - anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader	I denne perioden skal elevene trene på og utvikle ferdigheter i badminton. Aktiviteten avsluttes med en uformell turnering hvor elevene spiller korte kamper mot tilfelling medelever i klassen Lek; undervisningen varierer med timer underveis i perioden som benyttes til lek og samarbeidsøvelser	Uformelle samtaler/veiledning i treningssituasjoner Emnet evalueres med en egenvurdering, som returneres tilbake til elevene med en tilbakemelding fra lærer
13 - 18	-Aktivitetene skal bidra til at elevene utvikler kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva eigen 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 eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar - trene på og utvikle ferdigheiter i varierte	I denne perioden skal elevene trene på og utvikle ferdigheter i basketball. Aktiviteten avsluttes med en uformell lagturnering hvor elevene spiller korte kamper mot andre lag i fra klassen Lek; undervisningen varierer med timer underveis i perioden som benyttes til lek og samarbeidsøvelser	Uformelle samtaler/veiledning i treningssituasjoner Emnet evalueres med en egenvurdering, som returneres tilbake til elevene med en tilbakemelding fra lærer

	-elevane skal løse utfordringer og oppgaver i et mangfoldig læringsfellesskap. -faget skal òg utfordre motet deres til å tøyne egne grenser. -aktivitetene skal fremme elevenes forståelse og respekt for hverandre	bevegelsesaktivitetar - vurdere risiko og tryggleik ved ulike aktiviteter - bruke egne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre - anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader		
19 - 24	-Aktivitene skal bidra til at elevene utvikler kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva eigen 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. -elevane skal løse utfordringer og oppgaver i et mangfoldig læringsfellesskap. -faget skal òg utfordre motet deres til å tøyne egne grenser. -aktivitetene skal fremme elevenes forståelse og respekt for hverandre	Kjerneelement: deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter bevegelse og kroppslig læring aktiviteter og naturferdsel Tverrfaglig tema: folkehelse og livsmestring demokrati og medborgerskap Kompetansemål: - utforske egne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar - trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar - vurdere risiko og tryggleik ved ulike aktiviteter - bruke egne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre - anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader	I denne perioden skal elevene utforske og øve på ulike friidrettsøvelser. Det vil i perioden gjennomføres en "friidrettsdag" for hele skolen. Av andre aktiviteter i denne perioden må nevnes "triathlon", hvor elevene enten alene gjennomfører alle tre aktivitetene (svømming, sykling, løping), eller som deltaker på et lag gjennomfører en av nevnte aktiviteter. Lek; undervisningen varieres med timer underveis i perioden som benyttes til lek og samarbeidsøvelser	Uformelle samtaler/veiledning i treningssituasjoner Emnet evalueres med en egenvurdering, som returneres tilbake til elevene med en tilbakemelding fra lærer

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 vesentlege 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 vesentlege 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 02.09.2026

Roald Pettersen, Glen Sundt og Anders Jacobsen