

Årsplan kroppsøving 9.trinn 2023-2024

Periode	Hvorfor skal elevene lære? - fagets relevans	Hva eleven skal lære -kjerneelement -gr.l. ferdigheter -tværfaglige temaer -kompetansemål	Hvordan skal elevene lære?	
			-aktivitet -ressurser	Vurdering (se nederst) -underveis
34-39	<p>-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</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 løse 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>Kjerneelement: deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter bevegelse og kroppslig læring aktiviteter og naturferdsel</p> <p>Kompetansemål: - utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter - bruke egne ferdigheter og kunnskaper 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 - vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar -utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lengre distanse basert på eiga målsetjing -forstå og gjennomføre livbergning i, på og ved vatn ute i naturen</p>	<p>Friidrett Ballspill (volleyball) Leik (slåball, kanonball) Svømming (ulike svømmeteknikker, livbergning ute i, på og ved vann)</p>	<p>Egenvurdering Uformelle samtaler i treningssituasjoner</p>

	-utvikle kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva egen innsats har å si for å oppnå mål.			
40	Høstferie			
41-45	<p>-Aktivitene skal bidra til at elevene utvikler kompetanse om trening, 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.</p> <p>-elevane skal løse utfordringer og oppgaver i et mangfoldig læringsfellesskap.</p> <p>- faget skal òg utfordre motet deres til å tøyne egne grenser.</p> <p>-fremme forståelse og respekt for hverandre</p>	<p>Kjerneelement: deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter bevegelse og kroppslig læring aktiviteter og naturferdsel</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 - vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel</p>	<p>Orientering Friluftsliv Leik</p>	<p>Egenvurdering Uformelle samtaler i treningssituasjoner</p>

	-utvikle kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva egen innsats har å si for å oppnå mål.			
46-3	<p>-Aktiviteteene 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 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</p>	<p>Kjerneelement: deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar demokrati og medborgerskap</p> <p>Kompetansemål:</p> <ul style="list-style-type: none"> - utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom dans og andre bevegelsesaktivitetar - trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar - anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader - øve på og gjennomføre danseaktivitetar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape og presentere dansekomposisjonar - reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilete 	Dans, styrke, ballspill, lek og andre bevegelsesaktiviteter	Egenvurdering Uformelle samtaler i treningssituasjoner

	erfarer hva egen innsats har å si for å oppnå mål.			
4-7	<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 løyse utfordringar og oppgaver i eit mangfaldig læringsfellesskap.</p> <p>- faget skal òg utfordre motet deira til å tøyje egne grenser.</p> <p>-fremme forståelse og respekt for hverandre</p> <p>-utvikle kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva eigen innsats har å si for å oppnå mål.</p>	<p>Kjerneelement: deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter bevegelse og kroppslig læring aktiviteter og naturferdsel</p> <p>Tverrfaglig tema: folkehelse og livsmestring</p> <p>Kompetansemål:</p> <ul style="list-style-type: none"> - reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsideitet og sjølvbilet - utforske egne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter - 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 bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av føresetnader 	<p>Turn Ballidrett (Fotball, basketball, innebandy, håndball) Styrke Leik</p>	<p>Egenvurdering Uformelle samtaler i treningssituasjonar</p>
8	Vinterferie			

9-12	<p>-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</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 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>Kjerneelement: bevegelse og kroppslig læring</p> <ul style="list-style-type: none"> - reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilette - utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter - bruke eigne ferdigheiter og kunnskar 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>Styrke</p> <p>Refleksjon rundt kroppsideal, livsstil</p> <p>Ballidrett (hjørnefotball, innebandy, badminton)</p> <p>Leik</p>	<p>Egenvurdering</p> <p>Uformelle samtaler i treningssituasjoner</p>
13	Påskeferie			
14-16	<p>-Aktiviteten skal bidra til at elevene utvikler</p>	<p>Kjerneelement: deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar</p>		<p>Egenvurdering</p>

	<p>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. -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>Tverrfaglig tema: folkehelse og livsmestring</p> <p>Kompetansemål:</p> <p>-forstå og gjennomføre livreddende førstehjelp</p> <p>- planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom</p>	<p>Førstehjelp</p> <p>Aktiviteter ved skader og sykdom</p>	<p>Uformelle vurderingssamtaler underveis, lærer-elev</p>
18-25	<p>-Aktiviteteane skal bidra til at elevene utvikler kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer</p>	<p>Kjerneelement:</p> <p>deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter bevegelse og kroppslig læring aktivitetar og naturferdsel</p> <p>Tverrfaglig tema:</p>	<p>Friluftsliv</p> <p>Friluftsliv (Kanutur/overnatting)</p> <p>Ballspill (fotball, volleyball,</p>	<p>Egenvurdering</p> <p>Uformelle vurderingssamtaler underveis, lærer-elev</p>

	<p>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 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>folkehelse og livsmestring demokrati og medborgerskap</p> <p>Kompetansemål:</p> <p>- forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø</p> <p>- 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>		
--	--	---	--	--

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 bevegelsesaktivitetar. 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 bevegelsesaktivitetar 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, utfordrar sin eigen 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.

Tangvall skole 22.09.23

Anders Jacobsen