

Årsplan - Nordlandet ungdomsskole

Fag: Kroppsøving

Trinn: 10

Læreverk:

Periode	Tema og metode: Læringsmåte/materiell/organisering	Undervisvurdering:	Kompetansemål:	Kompetansemålene i faget:
34	TEMAUKE «OPPSTART»			
35 36	Lekeaktiviteter (samarbeidsøvelser, parøvelser, vingleegg, robotleken, kanonball, stikkball med fiskebenlatter)	Kompetansemål og vurderingskriterier gjennomgått med elevene	1, 2,	<ol style="list-style-type: none">1. utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter2. trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter3. øve på og gjennomføre danseaktiviteter fra ungdomskultur og andre kulturer, og sammen med medelever skape og presentere dansekomposisjoner4. reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilette5. planleggje og gjennomføre bevegelsesaktiviteter som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom
37 38	Bevegelsesaktiviteter med ball (basketball)		1,2	
39	Orientering (teori med film i gymsalen) Prøve kompass i nærområdet (poster gapahuken)		1,2,6,7,8	
40	Orientering i Folkeparken (oppmøte Folkeparken)			
41	HØSTFERIE			
42 43 44	Turn/dans/koordinasjon		1,2,3,6,7	
45	Fagdager (norsk, matematikk og engelsk)			
46	Styrke, utholdenhet, yoga		1,2,6,7	



47				<ol style="list-style-type: none"> 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 bevegelsesaktivitetar 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 10. forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen 11. forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp 12. gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting ute, og reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre 13. vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdse
48	Innebandy		1,2,6,7	
49				
50 -51	TEMAUKE «UNG» Kompetansemål 4 – Framstilling av kropp i media/ Samarbeidsprosjekt med andre fag Førstehjelp/Livredning/ Røde Kors ?		4, 11	
51 -52	JULEFERIE			
1	Volleyballaktiviteter		1,2,6,7	
2				
3				
4	Håndballaktiviteter		1,2,6,7	
5				
6				
7	TEMAUKE «NGP»			
8	VINTERFERIE			
9-12	Elevstyrte aktiviteter / case (se kompetansemål 5)		5	
13	Fotballaktiviteter		1,2,6,7	
14	TEMAUKE «REALFAG»			
15	PÅSKEFERIE			



16	Fotballaktiviteter		1,2,6,7	
17				
18	Overnattingstur		12	
19	Bevegelsesaktiviteter (vi øver teknikk, friidrett)			
20				
21	Diverse (eksamen og fridager)			
22				
23	Vi tar igjen timer som har gått bort			
24				
25	AVSLUTTENDE UKE			



Kjennetegn for måloppnåelse i faget

<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/fagfornyelsen/kjennetegn-pa-maloppnaelse-for-nye-lareplaner/>

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



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
- Anerkjenne og respektere at du og andre ikke har de samme forutsetningene, ferdighetene og kunnskapene
- Vise 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

