

Årsplan kroppsøving, 10.trinn 2020/21

Uke	Hovedområde	Kompetansemål	Delmål/læringsmål	Grunnleggende ferdigheter	Kommentar
34-41	<p>Svømming, livredning og førstehjelp</p> <p>Friidrett</p> <p>Utholdenhet</p> <p>Ballspill</p>	<ul style="list-style-type: none"> Utføre varierte og effektive svømmeteknikker over og under vann. Svømme en lengre distanse basert på egne ferdigheter. Forklare og utføre livredning i vann. Forklare og utføre livreddende førstehjelp. Forebygge og gi førstehjelp ved idrettsskader. Trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalgte lagidretter, individuelle idretter og alternative aktiviteter. Praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å gjøre andre gode. Bruke lek og ulike treningsformer for å utvikle egen kropp og helse. Praktisere og forklare grunnleggende prinsipper for trening. Forklare sammenhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse. Forklare hvordan ulike kroppsdealer og ulik bevegelseskultur påvirker trening, ernæring, livsstil og helse. 	<p>Hjerte-og lungeredning, stabilt sideleie m.m.</p> <p>Bruke «Annedukker» dersom korona tillater det.</p> <p>Friidrettsøvelser på Kristiansand stadion: 60 m, lengde med tilløp, kast liten ball mm.</p> <p>Utholdenhets-trening med intervaller, fartslek og rolig langkjøring for forbedring av aerob utholdenhet. Testløype, Idunløypa (kjøres igjen til våren).</p> <p>Fotball på Kristiansand stadion/Kongsgård-banen</p>	<p>Kunne uttrykke seg muntlig</p> <p>Kunne regne (måle lengder, tider og krefter, pulsregistrering)</p> <p>Kunne lese informasjon om forskjellige idretter</p> <p>Se sammenheng mellom fysisk aktivitet og helse.</p>	<p>Egenvurdering av innsats og treningsutbytte / læring.</p> <p>Været kan være avgjørende for om svømming og livredning blir gjennomført høst eller vår.</p>
42-51	<p>Styrke</p> <p>Ballspill</p> <p>Turn</p>	<ul style="list-style-type: none"> Trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalgte lagidretter, individuelle idretter og alternative aktiviteter. Praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å gjøre andre gode. Bruke lek og ulike treningsformer for å utvikle egen kropp og helse. Trene på og utøve danser fra ungdomskulturer og andre kulturer (elevene har i løpet av 8. og 9. trinn satt sammen enkle dansekomposisjoner). 	<p>Sirkeltrening, tabata og styrkerom</p> <p>Ulike ballidretter, men med hovedvekt på volleyball, håndball og basketball.</p> <p>Volleyballturnering mellom klassene.</p> <p>Elevene skal klare flest mulig av øvelsene: -forlengs rulle -baklengs rulle -hodestående -hjul -hopp/salto</p>	<p>Kunne uttrykke seg muntlig</p> <p>Kunne lese informasjon om forskjellige idretter</p>	<p>Vise teknikk, taktikk og ferdighet i delmålene.</p>

2-12	<p>Dans</p> <p>Vinter-aktiviteter</p> <p>Elevinstruksjon</p> <p>Styrke (egentrening)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trene på og utøve danser fra ungdomskulturer og andre kulturer. • Praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø og gjøre greie for allemannsretten. • Planlegge og gjennomføre til ulike årstider, også med overnatting ute (gjennomført på 9. trinn). • Bruke lek og ulike treningsformer for å utvikle egen kropp og helse. • Praktisere og forklare grunnleggende prinsipper for trening. • Forklare sammenhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse. • Forklare hvordan ulike kroppsideal og ulik bevegelseskultur påvirker trening, ernæring, livsstil og helse. • Praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å gjøre andre gode. 	<p>Selskapsdans i forkant av ballet</p> <ul style="list-style-type: none"> -polynese -vals -swing <p>Elevene skal oppleve mestring og bevegelse ute i vinterhalvåret. Få erfaring med ulike teknikker i ulike vinteridretter:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ski og skøyter <p>Lære seg å tenne bål og kle seg etter ulike forhold.</p> <p>Elevinstruksjon. Elevene (to og to) planlegger og gjennomfører 20-30 minutter av en time. Opplegg leveres digitalt <u>på forhånd</u>.</p> <p>Gjennomføring av egentreningprogram styrke. Digital innlevering av: førtest og ettertest</p>	<p>Kunne uttrykke seg muntlig</p> <p>Kunne lese informasjon</p> <p>Digital innlevering av undervisningsopplegg</p>	<p>.</p> <p>Digital innlevering av undervisningsopplegg.</p> <p>Digital innlevering av treningsdagbok, inkludert egen-vurdering. Vurderes med karakter</p>
------	--	--	---	--	--

13-25	<p>Orientering</p> <p>Utholdenhet</p> <p>Ballspill</p> <p>Svømming, livredning og førstehjelp</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Orienter seg ved bruk av kart og kompass i variert terreng og gjøre greie for andre måter å orientere seg på. • Praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter til å gjøre andre gode. • Bruke lek og ulike treningsformer for å utvikle egen kropp og helse. • Praktisere og forklare grunnleggende prinsipper for trening. • Forklare sammenhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse. • Forklare hvordan ulike kroppsidealer og ulike bevegelseskultur påvirker trening, ernæring, livsstil og helse. • Trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalgte lagidretter, individuelle idretter og alternative aktiviteter. • Utføre varierte og effektive svømmeteknikker over og under vann. • Svømme en lengre distanse basert på egne ferdigheter. • Forklare og utføre livredning i vann. • Forklare og utføre livreddende førstehjelp. • Forebygge og gi førstehjelp ved idrettsskader. 	<p>Elevene orienterer med kart og gjør seg kjent med kompasset i områdene:</p> <p>-Jegersberg -Baneheia</p> <p>Testløype, Idunløypa/ Jegersberg for å få tilbakemelding på egen forutvikling i forhold til i høst.</p> <p>Ulike ballaktiviteter. Fotball, håndball og «ultimate frisbee» i skolegården.</p> <p>Hjerte-og lungeredning, stabilt sideleie m.m. Bruke «Annedukker» dersom korona tillater det.</p>	<p>Kunne regne (målestokk, måle lengder, tider og krefter, pulsregistrering)</p> <p>Kunne uttrykke seg muntlig</p> <p>Kunne lese informasjon</p>	
-------	---	--	---	--	--