

Årsplan KROPPSØVING 9. trinn

Læringsmål som gjennomsyrrer faget

Bevegelse og kroppslig læring:

Elevane skal bli kjent med å være i bevegelse alene og saman med andre ut frå egne interesser, føresetnader. Elevane skal utforskar identitet og selvbilete, og reflektere over og tenker kritisk om sammenhengene mellom bevegelse, kropp, trening og helse. Kroppsøving skal gi rom for kroppslig læring gjennom lek og øving i friluftsliv, dans, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar. Kroppslig læring handlar om allsidig motorisk læring, utvikling av kroppsbevissthet og stimulering til bevegelsesglede.

Deltakelse i samspill og bevegelsesaktiviteter

Elevane skal løse utfordringer og oppgaver i eit læringsfellesskap og kunne reflektere over samspel, samhandling og likeverd. I mange bevegelsesaktivitetar er deltaking, medverknad og samarbeid nødvendig for å fremme læring hos seg selv og andre. Det innebærer å anerkjenne ulikhet og inkludere alle, uavhengig av føresetninger.

Uteaktiviteter og naturferdsel

Elevane skal bruke nærområdet og utforske naturen gjennom varierte uteaktivitetar under vekslende årstider. Naturopplevelser og trygg og bærekraftig ferdse er sentralt. I kroppsøving skal elevane få oppleve former for friluftsliv,

Tverrfaglige tema:

Folkehelse og livsmestring

I kroppsøving handlar det tverrfaglege temaet folkehelse og livsmestring om å fremme god psykisk og fysisk helse og gi elevane verktøy til å ta ansvarlige livsvalg. Faget skal fremme et positivt selvbilde som kan gi elevane en trygg identitet. Faget skal medvirke til at elevane får kunnskap om ulike perspektiv på bevegelsesaktivitetar og helse. Elevane skal òg lære å forvalte helse som ressurs på en måte som gagnar den enkelte, og lære å ta valg som er gode for egen og andre helse.

Demokrati og medborgarskap

I kroppsøving handler det tverrfaglege temaet demokrati og medborgarskap om å fremme evne til samspill i aktivitetar og refleksjon over hva egen deltakelse og egen innsats innebærer for samspill og læring i faget. Faget skal medverke til at elevane får kunnskap om og forståelse for demokratiske verdier og spelereglar gjennom medverkning og medansvar i deltakelse og samarbeid. Faget skal òg gi rom for å øve opp kritisk tenking og lære å håndtere meningsytringer og respektere uenighet.

Bærekraftig utvikling

I kroppsøving handler det tverrfaglege temaet bærekraftig utvikling om naturopplevelser med vekt på trygg og bærekraftig ferdsel. Faget skal medvirke til forståelse for at valg den enkelte gjør, har betydning og konsekvenser for bærekraftig utvikling og vern av livet på jorda både lokalt, regionalt og globalt.

- **Læreplanmål som det jobbes med på alle trinn**
- utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar
- trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar
- 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
- vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel
- øve på og gjennomføre danseaktivitetar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape og presentere dansekomposisjonar
- forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø

Læreplanmål som det jobbes med på 9.trinn(se årshjul)

- Reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilete
- planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom
- utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lengre distanse basert på eiga målsetjing
- forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen
gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting ute, og reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre

Periodeplaner:

1. [Periodeplan 24.08-08.09 Friidrett, ballspill og friluftsliv](#)
2. [Periodeplan 14.09-07.10 -Ballspill, styrke og allsidig bevegelse](#)