

Atrå barne- og ungdomsskole - årsplan

Fag: Kroppsøving

Skoleår: 2018/19

Trinn: 10.trinn

	Tema	Kompetansemål	Læringsmål	Lærestoff/ Arbeidsmåter/organisering	Vurdering
34 - 37	Friidrett	<p>Idrettsaktivitet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar • • praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskapar til å gjere andre gode 	<p>Du skal trene på og bruke ulike ferdigheter i:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoppe høyde • Støte kule • 60 m • Kast med liten ball • Lengde m/u tilløp 	<p>Praktisk aktivitet ute, og noen ganger inne i hallen når det er hensiktsmessig.</p> <p>Veiledning i oppstart av nye øvelser, samt underveis i treningen.</p> <p>Bruk av film som</p> <p>Felles oppvarming og klassevis gjennomføring av aktivitetene.</p>	<p>Vurderingskriterier friidrett – eget ark.</p> <p>Vurdering ut fra kriterier i friidrett. Henges i klasserommet slik at eleven kan gjøre seg kjent med innholdet.</p> <p>Vurdering med måloppnåelse</p>
38 - 40	Utholdenhet	<p>Idrettsaktivitet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar • praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskapar til å gjere andre gode <p>Trening og livsstil:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bruke lek og ulike treningsformer for å utvikle egen kropp og helse • praktisere og forklare grunnleggjande prinsipp for trening 	<p>Du skal trene på og bruke ulike ferdigheter i:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intervalltrening • Stigningsløp • Terrensløp/langtur <ul style="list-style-type: none"> • Lære om treningseffekt i forbindelse med terrensløp. Bruke enkel pulsmåling som treningsverktøy. 	<p>Oppvarming med smidighet.</p> <p>Praktisk aktivitet ute, gjerne i ulendt terreng.</p> <p>Halv idrettsdag gjennomføres i uke 38 – idrettsmerket.</p> <p>Veiledning i oppstart av nye øvelser, samt underveis i treningen.</p> <p>Uttøying/smidighetsøvelser – kjent med egen kropp.</p>	<p>Vurdering legges i Showbie (grunnlag vurderingskriterier i utholdenhet), og muntlig tilbakemelding underveis i opplæringen.</p>
41	HØSTFERIE				
42 - 44	Dans	<p>Idrettsaktivitet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • trene på og utøve dansar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape enkle dansekomposisjonar. • praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskapar til å gjere andre gode <p>Trening og livsstil:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bruke lek og ulike treningsformer for å utvikle egen kropp og helse 	<p>Du skal trene på og utøve:</p> <ul style="list-style-type: none"> • repetere merengue • swing • vals <p>Vise respekt for dansens egenart og for hverandre. Øve på å gjere hverandre gode.</p>	<p>Oppvarming med lekprega øvelser.</p> <p>Praktisk aktivitet inne i idrettshallen.</p> <p>Veiledning i oppstart av nye øvelser, samt underveis i treningen.</p>	<p>Logg i forkant; tanker om dans, forventninger egen innsats, læring og undervisning.</p> <p>Vurdering med måloppnåelse</p>

Atrå barne- og ungdomsskole - årsplan

45 - 47	<p>Ballspill</p> <p>Styrketrening</p>	<p>Idrettsaktivitet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar • praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskapar til å gjere andre gode <p>Trening og livsstil:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bruke lek og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse • praktisere og forklare grunnleggjande prinsipp for trening • forklare samanhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse • forklare korleis ulike kroppsideal og ulik rørslekultur påverkar trening, ernæring, livsstil og helse 	<p>Du skal trene på og bruke ulike ferdigheter i:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handball <p>Teknikk og taktiske ferdigheter. Spillforståelse. Praktisere fair play.</p> <p>Du skal trene på og bruke ulike</p> <ul style="list-style-type: none"> • styrkeøvelser <p>Bli bevist hvordan egen kropp styres av ulike muskelgrupper Funksjonell styrketrening</p>	<p>Oppvarming ved lek og ulike treningsformer.</p> <p>Praktisk aktivitet inne i idrettshallen når det er hensiktsmessig.</p> <p>Veiledning i oppstart av nye øvelser, samt underveis i treningen.</p> <p>Styrketrening i form av stasjonstrening med instruksjon.</p> <p><i>Skriftlig innlevering som berører kroppsideal, livsstil og helse. Sees i sammenheng med naturfag.</i></p>	<p>Veiledning og fokus rundt vurderingskriteriene underveis i opplæringen.</p> <p>Egenvurdering.</p> <p><i>Vurdering med karakter av innlevering – naturfag.</i></p>
50	<p>Leik</p>	<p>Trening og livsstil:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bruke lek og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse 	<p>Du skal trene på og bruke kroppen på ulik måte for å forsere hindre i en</p> <ul style="list-style-type: none"> • tarzanløype <p>Bruke kroppens alle bevegelsesmønstre.</p>	<p>Praktisk aktivitet i hallen.</p>	<p>Avslutning på halvåret</p>
JULEFERIE					
2 – 4	<p>Ballspill</p>	<p>Idrettsaktivitet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar • praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskapar til å gjere andre gode <p>Trening og livsstil:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bruke lek og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse • praktisere og forklare grunnleggjande prinsipp for trening 	<p>Du skal trene på og bruke ulike ferdigheter i:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basketball <p>Teknikk og taktiske ferdigheter. Spillforståelse. Praktisere fair play.</p> <p>Vise respekt for regler og for hverandre. Øve på å gjere hverandre gode.</p>	<p>Oppvarming ved lek og ulike øvelser med basketball.</p> <p>Praktisk aktivitet i hallen.</p> <p>Veiledning i oppstart av nye øvelser, samt underveis i treningen.</p>	<p>Veiledning underveis i opplæringen.</p> <p>Egenvurdering.</p> <p>Vurdering av måloppnåelse med kjente vurderingskriterier.</p>

Atrå barne- og ungdomsskole - årsplan

5 - 7	Turn	<p>Idrettsaktivitet:</p> <ul style="list-style-type: none"> trene på og bruke ulike ferdigheiter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar <p>Trening og livsstil:</p> <ul style="list-style-type: none"> bruke leik og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse praktisere og forklare grunnleggjande prinsipp for trening 	<p>Du skal trene på og bruke ulike ferdigheiter i:</p> <ul style="list-style-type: none"> slå hjul piruett Hoppe bukk Trampet Voltpute <p>Vise respekt for regler og for hverandre. Øve på å gjøre hverandre gode.</p>	<p>Oppvarming med innslag av smidighet og styrke - «turnoppvarming»</p> <p>Praktisk aktivitet inne i idrettshallen.</p> <p>Veiledning i oppstart av nye øvelser, samt underveis i treningen. Bruk av film for å vise gode øvelsesbilder.</p>	<p>Veiledning underveis i opplæringen.</p> <p>Kameratvurdering</p> <p>Vurdering med måloppnåelse</p>
8	VINTERFERIE				
9 - 11	Ballspill	<p>Idrettsaktivitet:</p> <ul style="list-style-type: none"> trene på og bruke ulike ferdigheiter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheiter og kunnskapar til å gjere andre gode. <p>Trening og livsstil:</p> <ul style="list-style-type: none"> bruke leik og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse praktisere og forklare grunnleggjande prinsipp for trening 	<p>Du skal trene på og bruke ulike ferdigheiter i:</p> <ul style="list-style-type: none"> Innebandy <p>Teknikk og taktiske ferdigheiter. Spillforståelse. Praktisere fair play. Vise respekt for regler og for hverandre. Øve på å gjøre hverandre gode.</p>	<p>Praktisk aktivitet ute, og noen ganger inne i hallen når det er hensiktsmessig.</p> <p>Veiledning i oppstart av nye øvelser, samt underveis i treningen.</p>	<p>Logg der elevene skriver sine forventningar til undervisning, egen innsats og hva de håper at de skal lære.</p> <p>Skriftlig tilbakemelding fra lærer.</p> <p>Egenvurdering og tilbakemelding med måloppnåelse etter endt tema.</p>
12 - 14	Ballspill	<p>Idrettsaktivitet:</p> <ul style="list-style-type: none"> trene på og bruke ulike ferdigheiter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheiter og kunnskapar til å gjere andre gode <p>Trening og livsstil:</p> <ul style="list-style-type: none"> bruke leik og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse praktisere og forklare grunnleggjande prinsipp for trening 	<p>Du skal trene på og bruke ulike ferdigheiter i:</p> <ul style="list-style-type: none"> Volleyball <p>Teknikk og taktiske ferdigheiter. Spillforståelse. Praktisere fair play.</p> <p>Vise respekt for regler og for hverandre. Øve på å gjøre hverandre gode.</p>	<p>Praktisk aktivitet inne i hallen.</p> <p>Øvelser som fremmer at ballen er i spill og at flest mulig får ballkontakt.</p> <p>Veiledning i oppstart av nye øvelser, samt underveis i treningen.</p>	<p>Muntlig veiledning underveis i opplæringen.</p> <p>Egenvurdering og tilbakemelding med måloppnåelse fra lærere .</p>

Atrå barne- og ungdomsskole - årsplan

15 <small>(tidspunkt beror på føreforhold)</small>	Friluftsliv (egen plan)	<p>Friluftsliv:</p> <ul style="list-style-type: none"> orientere seg ved bruk av kart og kompass i variert terreng og gjere greie for andre måtar å orientere seg på. praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø og gjere greie for allemannsretten planleggje og gjennomføre turar til ulike årstider, også med overnatting ute 	<p>Du skal trene på og bruke ferdighetene i friluftsliv til å:</p> <ul style="list-style-type: none"> Gå på ski/truger med oppakning Overnatte ute om vinteren Rigge teltleir Lage mat på stormkjøkken Pakke sekk Bruke kart og kompass 	<p>Se egen friluftslivplan i forbindelse med tur for 10. trinn våren 2019</p> <p>En overnatting i telt i vinterfjellet</p>	<p>Logg i for- og etterkant av turen.</p>
PÅSKEFERIE					
17 -19	Fotball	<p>Idrettsaktivitet:</p> <ul style="list-style-type: none"> trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative ørseaktivitetar praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskapar til å gjere andre gode 	<p>Du skal trene på og bruke ulike ferdigheter i:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fotball Teknikk og taktiske ferdigheter. Spillforståelse. Praktisere fair play. Vise respekt for regler og for hverandre. Øve på å gjøre hverandre gode. 	<p>Oppvarming</p> <p>Praktisk aktivitet ute, og noen ganger inne i hallen når det er hensiktsmessig.</p> <p>Veiledning i oppstart av nye øvelser, samt underveis i treningen.</p>	<p>Muntlig tilbakemelding underveis i opplæringen.</p> <p>Egenvurdering</p> <p>Vurdering med måloppnåelse.</p>
20-24	Kreativ dans	<p>Idrettsaktivitet:</p> <ul style="list-style-type: none"> trene på og utøve dansar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape enkle dansekomposisjonar. praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskapar til å gjere andre gode <p>Trening og livsstil: bruke leik og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse</p>	<p>Du skal trene på og bruke ulike ferdigheter i:</p> <ul style="list-style-type: none"> Lage en kreativ dans på gruppe. Velge musikk og bevegelsesmønstre som gruppa setter sammen. Vise for andre. 	<p>Bruker Youtube til å vise filmer på hvordan andre elever/andre skoler har løst oppgaven.</p> <p>Veiledning i oppstart av nye øvelser, samt underveis i treningen.</p>	<p>Muntlig tilbakemelding underveis i opplæringen.</p> <p>Egenvurdering</p> <p>Vurdering med måloppnåelse etter kriterier vi utarbeider i fellesskap.</p>