# Årsplan kroppsøving (Uke 42 – Uke 3) for 10. Trinn 25/26

Faglærere: Yngvild, Liv og Øystein

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Uke** | **Tema/aktivitet** | **Kompetansemål (LK20)** |
| 41 | Høstferie | – |
| 42 | Ballspill (lagspill, samarbeid, regler) (eller valgfri kardio økt) | Utøve varierte bevegelsesaktiviteter og samhandle i lagspill og aktiviteter |
| 43 | Kondisjon (utholdenhetstrening) | Praktisere og reflektere over trening som fremmer utholdenhet |
| 44 | Styrke (kroppsvekt/sirkeltrening) | Praktisere og reflektere over trening som fremmer styrke |
| 45 | Dans/rytme/koordinasjon | Utøve dans og bevegelsesaktiviteter til musikk og rytme |
| 46 | Ballspill (innebandy, basketball e.l.) (eller valgfri kardio økt) | Samhandle i lagspill, følge regler og ta hensyn til andre |
| 47 | Lek og alternative aktiviteter (f.eks. hinderløype) (eller valgfri kardio økt) | Bruke ulike bevegelsesaktiviteter og vise fair play |
| 48 | Kombinasjonsøkt (utholdenhet + styrke) | Planlegge og gjennomføre aktiviteter som fremmer både utholdenhet og styrke |
| 49 | Ballspill (juleturnering / elevønske) (eller valgfri kardio økt) | Medvirke til valg av aktiviteter og samhandle i lagspill |
| 50 | Styrketrening + kort teori om trening/helse | Reflektere over sammenhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse |
| 51 | Variert aktivitetsøkt / leker | Bruke ulike aktiviteter og oppleve glede ved bevegelse |
| 52 | Juleferie | – |
| 1 | Uteaktivitet vinter (skøyter, jogg, leik etter vær/føre) | Praktisere aktiviteter ute i naturen, tilpasse seg vær og føre |
| 2 | Ballspill (volleyball, innebandy e.l.) | Utøve lagspill, samarbeide og følge regler |
| 3 | Styrke og bevegelighet (sirkeltrening + uttøying/yoga) | Praktisere og reflektere over styrke- og bevegelighetstrening |