

# Årsplan kroppsøving 10. trinn Oddemarka skole 2023-2024

Faglærer:

## LK20 (mål etter 10.trinn):

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

### Kompetansemål

- 1 utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar
- 2 trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar
- 3 øve på og gjennomføre danseaktivitetar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape og presentere dansekomposisjonar
- 4 reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilete
- 5 planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom
- 6 bruke eigne ferdigheiter 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 (gjennomført i 9.klasse)
- 10 forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen (gjennomført i 9.klasse)
- 11 forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp (gjennomført i 9.klasse)
- 12 gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting ute, og reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre (9.klasse)
- 13 vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel

Uke:	Tema:	Innhold:	Vurdering:	LK 20
------	-------	----------	------------	-------

34-39	Lekpreget bevegelsesaktivitet Ballspill Styrke Orientering Kondisjon	Ballspill, samarbeidsøvelser, individuell trening styrke, badminton, friidrett, lære ulik kondisjonstrening, Instruksjon og innlæring av regler i spill, hinderløype, øve orientering	Måloppnåelse i timer Tilbakemelding muntlig i timer	1,2,5,6,7,8,13
40	<b>Høstferie</b>			
41-50	Øve på varierte bevegelsesaktiviteter Utholdenhetsøvelser Styrke Dans Turn	Ulike ballspill- fremmer samarbeid og skaper utvikling Utholdenhet Styrke i sal og styrkerom Lekpregede samarbeidsøvelser Elevinstruksjon Turn og dans	Måloppnåelse i timer Tilbakemelding muntlig i timer Egenvurdering Underveisvurdering	1,2,3,5,6,7
1-8	Vinteraktivitet Elevinstruksjon Dans Øve teknikk ballspill, øve på småspill og spill	Vinteraktiviteter, elevinstruksjon, styrke, søke forbedring teknikk ulike ballspill, øve på og gjennomføre dans,	Måloppnåelse i timer Tilbakemelding muntlig i timer Underveisvurdering	1,2,3,5,6,7,13
10-24	Orientering Friidrett Kondisjon Bevegelsesaktiviteter Lek	Orientering, friidrett, spill og lek, samarbeidsøvelser kondisjonsløype, ballspill, reflektere rundt kropp og media om trening og helse, selvbilde og kroppsidentitet	Måloppnåelse i timer Refleksjon rundt kropp og media Underveisvurdering	1,2,3,4,5,6,7,8,13

