

Årsplan kroppsøving 10. trinn Oddemarka skole 2024-2025

Faglærer: Vilde Sagbakken
Espeseth, Jan Erik Eikså
Thorsen, Janicke Ropstad
Isachsen, Tor Gunnar Bakke

LK20 (mål etter 10.trinn):

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

Kompetansemål

- 1 utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter
- 2 trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter
- 3 øve på og gjennomføre danseaktiviteter fra ungdomskultur og andre kulturer, og sammen med medelever skape og presentere dansekomposisjoner
- 4 reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilde
- 5 planlegge og gjennomføre bevegelsesaktiviteter som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom
- 6 bruke egne ferdigheter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre
- 7 anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktiviteter 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 målsetting (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 uteaktiviteter, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel

Uke:	Tema:	Innhold:	Vurdering:	LK 20
34-39	Lekpreget bevegelsesaktivitet Ballspill Styrke Svømming Friidrett	Ballspill, samarbeidsøvelser, individuell trening styrke, badminton, friidrett, utvikle svømmeteknikk, svømme egenvalgt distanse, instruksjon og innlæring av regler i spill, hinderløype	Måloppnåelse i timer Tilbakemelding muntlig i timer	1, 2, 5, 6, 7, 8, 13
40	Høstferie			
41-51	Øve på varierte bevegelsesaktiviteter Utholdenhetsøvelser Styrke Dans Turn	Ulike ballspill - fremmer samarbeid og skaper utvikling Utholdenhet Styrke i sal og styrkerom Lekpregede samarbeidsøvelser Turn og dans	Måloppnåelse i timer Tilbakemelding muntlig i timer Egenvurdering Underveisvurdering	1, 2, 3, 5, 6, 7
52-1	Juleferie			
2-9	Vinteraktivitet Styrketrening Dans Øve teknikk ballspill, øve på småspill og spill	Vinteraktiviteter, 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
8/16	Vinterferie/Påskeferie			
10-24	Orientering Friidrett Ballspill Kondisjon Bevegelsesaktiviteter	Orientering, svømming, friidrett, spill og lek, samarbeidsøvelser, kondisjonsløype, ballspill, reflektere rundt kropp og media om trening og helse, selvbylde og kroppsidetitet. Elevinstruksjon,	Måloppnåelse i timer Refleksjon rundt kropp og media	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 13

	Lek Svømming		Underveisvurdering	
--	-----------------	--	--------------------	--