

Årsplan: Kroppsøving

10. trinn

Skuleår: 2024 – 2025

Fagansvarlig: Susanne, Elin, Stian og Anna.

Tidsrom	Tema	Kompetansemål	Kjelde Kor finn me bakgrunnsstoff om emnet	Vegen til mål Korleis arbeida for å nå målet. -CL strukturar som kan brukast. -Lesestrategiar.	Vurdering for læring i forhold til kompetansemåla Eleven skal: -Forstå kva dei skal læra og kva som er venta av dei -få tilbakemeldingar om arbeidet -få råd om korleis bli betre -vurdera eige arbeid
v.34 - 42	KRØ: Uteaktivitet - friidrett til og med veke 36, volleyball v. 37-42 SYM: Livredning	Utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar Trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar Forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen Forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp	Bryne Triatlonklubb Frilager - Annedukker	Livredningsøvingar i basseng Utegym, t.d.: Friidrett – sprint, lengdehopp og kast. Volleyball Frisbee Fotball Utebandy Andre aktuelle uteaktivitetar: - Matpakketur - SUP - Triatlon	Eigenvurdering og tilbakemelding i timane. Undervegsvurdering etter perioden på Visma.

		<p>Gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting ute, og reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre</p> <p>Vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel</p> <p>Bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre</p> <p>Anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Livredning på - Tjødnå - Sykkeltur og usynleg-O på Lyefjell 	
v.42 - 51	<p>Innebandy & Turn</p> <p>SYM: Livredning</p>	<p>Utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p> <p>Reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilette</p> <p>Planleggje og</p>	<p>Noko teori og innlevering av eigen -og eller aktivitetslogg:</p> <p>Planlegge og gjennomføre trening for medelevar</p> <p>Rapport frå eigentrening og trening av andre, inkl. media og</p>	<p>Innegym t.d: Innebandy Turn Basis, Styrke Basis, Uthald</p> <p>Symjing: Livredning Symje – mage/rygg, dykke, flyte, ilandføring, HLR, livredningshopp</p>	<p>Formativ vurdering av innsats/holdning</p> <p>Egenvurdering av timeopplegg/eigentrening</p> <p>Summativ vurdering av rapport</p>

		<p>gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom</p> <p>Bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre</p> <p>Anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader</p> <p>Trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p>	<p>samfunn refleksjon. Fylle ut målsetjing for symjing og logg frå dette</p>	<p>Eigentrening/planlegge aktivitetsopplegg for klassen</p> <p>Lede oppvarming, hoveddel eller avslutning for deler av klassen</p>	
v.1 - 15	<p>KRØ: Inneaktivitetar</p> <p>Dans</p>	<p>Øve på og gjennomføre danseaktivitetar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape og presentere dansekomposisjonar</p> <p>Utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p> <p>Forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø</p>	<p>Skottsk folkedans – kjem på besøk</p>	<p>Innegym t.d.: Basketball Turn Fotball Håndball Innebandy</p> <p>Eventuelt ute ski, skøyter, aking</p> <p>Dans Tverrfaglig Undervisning med musikk Kreativ dans</p> <p>Symjing:</p>	<p>Egenvurdering</p> <p>Summativ vurdering</p>

	<p><i>SYM:</i> <i>Symjeteknikk</i></p>	<p>Trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lengre distanse basert på eiga målsetjing</p> <p>Bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre</p> <p>Anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader</p>		<p>Alle fire svømmearter (100m medley) Og livreddning ute i Tjødna</p> <p>distansesvømming (valfri tidsramme)</p>	
v.17 - 25	<p>Uteaktivitet</p> <p><i>SYM:</i> Symjeteknikk og vannleik</p>	Alle kompetansemål	Varierte (ute)aktiviteter	<p>Utegyms t.d.:</p> <p>Orientering Volleyball Frisbee Fotball Utebandy Sykkeltur</p> <p>Andre aktiviteter:</p> <p>-Tinghaugløp -Matpakketur -SUP -Triatlon -Stranddag</p> <p>Symjing:</p>	<p>Formativ vurdering</p> <p>Fagsamtalar i undervisinga</p>

				Alle fire svømmearter (100m medley) distansesvømming (valfri tidsramme) Vannpolo og stafetter	Sluttvurdering med karakter.
--	--	--	--	---	------------------------------