

Halvårsplan i kroppsøving 9A 2024-2025

Faglærarar: Yngvild Halland Sudmann

Uke	Aktivitet	Kompetansemål og kjerneelement	Lærestoff	Vurdering
33-36	Ulike oppvarmingsøvingar Ulike leikar Styrketrening og kondisjonstrening Tur/aktivitetsdag	<ul style="list-style-type: none"> – anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader – utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar 	<p>Kjenne til prisipper for oppvarming og kjennskap til ulike oppvarmingsøvingar.</p> <p>Kunnskap og gjennomføring av styrkeøvingar for noen sentrale muskelgrupper.</p> <p>Gjennomføring av bevegelsesaktivitetar saman med andre.</p> <p>Forstå korleis eigen innsats og samspill med andre har betydning for andre i bevegelsesaktivitetar</p>	<p>I kroppsøving er egen innsats og deltagelse en viktig del av vurderingen.</p> <p>Basisferdigheter i ulike aktiviteter er også en del av vurderingsgrunnlaget.</p> <p>Kort oppsummert er disse punktene sentral i vurderingen: Innsats. Deltagelse og samarbeid med andre elever. Være en god treningspartner. Egne ferdigheter og utvikling av egne ferdigheter. Gjennomføring av styrke- og utholdhetstester for å måle egen utvikling.</p>
37-40	Orientering	<ul style="list-style-type: none"> • forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø • trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar • 	<p>Kunne orientere et kart, og kjenne til nødvendige karttegn.</p> <p>Kunne bruke kart for å orientere seg.</p> <p>Ulike former for orienteringsløp.</p>	<p>Undervegsvurdering</p> <p>I kroppsøving er samspel med andre, øving og deltaking i ulike bevegelsesaktivitetar og naturferdsel vesentlege trekk ved kompetansen i faget. Innsatsen til elevane er ein del av kompetansen i kroppsøving. Innsats i kroppsøving inneber at eleven prøver å løyse faglege utfordringar etter beste evne utan å gi opp, viser sjølvstende, utfordrar sin eigen fysiske</p>

				kapasitet og samarbeider med andre.
42-46	Styrke- og utholdenhetstrening i gymsal. Utholdenhetstrening ute i lokal rundløype.	<ul style="list-style-type: none"> • trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar • planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom 	<p>Kunnskap og gjennomføring av styrkeøvingar for sentrale muskelgrupper.</p> <p>Prinsipper for utholdenhetstrening.</p> <p>Hvordan en kan måle egen utvikling for styrke og utholdenhet.</p>	
47-3	Ballspill Basketball og volleyball	<ul style="list-style-type: none"> – anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader – trene på og utvikle ferdigheiter i varierte – bruke egne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre 	<p>Kunne regler i basketball og volleyball på en slik måte at du kan delta i trening og spill.</p> <p>Kunne kaste og motta en ball.</p> <p>Kunne pakke med ball på ulike måter, og mens du beveger deg.</p> <p>Gjennomføre grunnleggende slag i volleyball.</p> <p>Deltagelse i ulike basketøvelser og spill.</p>	
4-7 →	<ul style="list-style-type: none"> • Dans 	<ul style="list-style-type: none"> • utforske egne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar • trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar • øve på og gjennomføre danseaktivitetar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape og presentere dansekomposisjonar • bruke egne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre • anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader 	<p>Delta og være med i felles ringdans/folkedans.</p> <p>Lære seg sentrale trinn slik at du kan delta i felles dans.</p>	

Alle kompetansemål etter 10.trinn

- utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter
- trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter
- øve på og gjennomføre danseaktiviteter fra ungdomskultur og andre kulturer, og sammen med medelever skape og presentere dansekomposisjoner
- reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilde
- planleggje og gjennomføre bevegelsesaktiviteter som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom
- bruke egne ferdigheter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre
- anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av føresetnader
- forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø
- utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lengre distanse basert på eiga målsetjing
- forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen
- forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp
- gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting ute, og reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre
- vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktiviteter, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel