

**ÅRSPLAN KROPPSØVING 10.TRINN 24/25**

Periode	Uke	Kompetansemål	Konkrete læringsmål	Tema & Innhold	Vurdering
Demokrati & medborgerskap	33	<b>Kompetansemål:</b>	<b>Læringsmål:</b>	<b>Tema:</b>	<b>Vurdering:</b> Orientering + muntlig prøve om livredning.
		- Gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, og med overnatting ute, samt reflektere over hva naturopplevelser kan ha å si for seg selv og andre.	- Jeg vet hvorfor fysisk aktivitet er viktig	- Tur	
	34	- Forstå og gjennomføre livreddende førstehjelp.	- Jeg deltar aktivt i kroppsøvingstimene	- Gjennomgang av årsplan	
		- Forstå flere typer kart og digitale verktøy og bruke disse til orientering i kjente og ukjente området.	- Jeg inkluderer mine medelever, og spiller andre gode.	- Teori om treningsplanlegging/elevstyrt undervisning	
	35	<b>Kompetansemål:</b>	- Jeg bidrar til en ren og ryddig garderobe.	- Teori - førstehjelp	
	36	- Forstå og gjennomføre livredning i, på og ved vann ute i naturen.	- Jeg vet hvordan man orienterer kartet etter terrenget, og kan bruke ledelinjer til å finne poster.	- Orientering	
	37	- Forstå og gjennomføre livreddende førstehjelp.	- Jeg kan ulike karttegn og kan lese kartet.		
	38	- Forstå og gjennomføre livreddende førstehjelp.			
	39	- Gjennomføre friluftslivsaktiviteter til ulike årstider, og med overnatting ute, og reflektere over hva naturopplevelser kan bety for seg selv og andre.	<b>Læringsmål:</b>	<b>Tema:</b>	
		- Vurdere risiko og sikkerhet ved ulike uteaktiviteter, og forstå og gjennomføre sporløs ferdsel.	- Jeg vet hva livredning er, og hvordan man gjennomfører livredning ved vann.	- Uteaktiviteter og livredning/førstehjelp.	
			- Jeg kan drive trygg og sporløs ferdsel, og kan forklare hva dette betyr.	- Lekpregede aktiviteter og enkelt styrketrening	
			- Jeg forstår hvordan naturopplevelser kan bidra til bedre helse, og kan forklare hvorfor det kan være viktig for meg.	- Elevstyrt undervisning	
	40	<b>HØSTFERIE</b>			
Bærekraftig Utvikling	41	<b>Kompetansemål:</b>	<b>Læringsmål:</b>	<b>Tema:</b>	<b>Vurdering:</b> Vurdering m/karakter i ulike emner.
	42	- Trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter.	- Jeg trener på tekniske og taktiske ferdigheter i innebandy.	- Innebandy	
	43	- Bruke egne ferdigheter slik at det kan medvirke til framgang for andre.	- Jeg spiller andre gode.	- Badminton	
	44	- Anerkjenne ulikhet mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger.	- Jeg viser god Fair Play ånd og er en god medelev.	- Volleyball	
	45		- Jeg trener mine tekniske og taktiske ferdigheter i innebandy	- Utholdenhet	
	46		- Jeg trener mine tekniske og taktiske ferdigheter i volleyball.	- Elevstyrt undervisning	
	47		- Jeg kan redegjør for viktigheten av utholdenhetstrening, og hvilke helsefordeler dette medfører.		
	48				
Prøvemuntlig	49	<b>Prøvemuntlig</b>			
	50	<b>Prøvemuntlig</b>			
	51	<b>JULEFERIE</b>			
	52	<b>JULEFERIE</b>			
Medier & teknologi	1	<b>Kompetansemål:</b>	<b>Læringsmål:</b>	<b>Tema:</b>	<b>Vurdering:</b> - Skriftlig prøve/innlevering m/karakter. Styrketest (uke 5 + 9)
	2	- Planlegge og gjennomføre bevegelsesaktiviteter som kan gjennomføres ved sykdom og skader.	- Jeg forstår viktigheten av styrketrening.	- Skadeforebyggende trening	
	3	- Anerkjenne ulikhet mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger.	- Jeg forstår hva et tilpasset opplegg i ulike aktiviteter kan være.	- Styrketrening.	
	4		- Jeg kan planlegge og gjennomføre en time for mine medelever.	- «Uke Sex»	
	5		- Jeg er bevisst på min bruk av sosiale medier.	- Elevstyrt undervisning	
	6		- Jeg forstår hvordan samfunnet påvirker oss.	Teori: Kroppspress, helse og trening.	

			- Jeg kan forklare hva som menes kroppspress. - Jeg kan reflektere omkring tiltak mot kroppspress i skolen.	Opplegg: <a href="#">Sex &amp; Politikk</a>	
	8	<b>VINTERFERIE</b>			
<b>Kulturskolen</b>	10 - 13	<b>Kompetansemål:</b> - Trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter. - Bruke egne ferdigheter slik at det kan medvirke til framgang for andre. - Anerkjenne ulikhet mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger.	<b>Læringsmål:</b> - Jeg trener på tekniske og taktiske ferdigheter i en gitt idrett. - Jeg kan planlegge treningen og lage øktplaner i en gitt idrett. - Jeg inkluderer andre og bruker mine ferdigheter for å spille andre gode. - Jeg spiller andre gode, og viser Fair Play.	<b>Tema:</b> - Elevstyrt undervisning - Tur	<b>Vurdering:</b> Emnevurdering m/karakter
	14	<b>PÅSKEFERIE</b>			
<b>Aktivitetsskolen</b>	15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	<b>Kompetansemål:</b> - Trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter. - Bruke egne ferdigheter slik at det kan medvirke til framgang for andre. - Anerkjenne ulikhet mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger.	<b>Læringsmål:</b> - Jeg velger aktivitet: Fotball eller dans - Jeg trener teknisk og taktisk i fotball. - Jeg viser Fair Play og spiller mine medelever gode. - Jeg veer hvordan dans kan være et uttrykk for personlig identitet, følelser, kultur og tradisjon.	<b>Tema:</b> - Fotball/dans - Utholdenhet - Elevstyrt undervisning	<b>Vurdering:</b> Emnevurdering l/m/h