

# Årsplan kroppsøving 10. trinn Oddemarka skole 2026-2027

Faglærer: GB, OD, TES, VA,  
JEET

## 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 planleggje 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 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 uteaktiviteter, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel

| Uke:  | Tema:                                                                                           | Innhold:                                                                                                                                                                                               | Vurdering:                                                                                                | LK 20                      |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 34-39 | Lekpreget<br>bevegelsesaktivitet<br>Ballspill<br>Styrke<br>Svømming<br>Orientering<br>Friidrett | Ballspill, orientering, samarbeidsøvelser, individuell trening styrke, badminton, friidrett, utvikle svømmeteknikk, svømme egenvolgt distanse, instruksjon og innlæring av regler i spill, hinderløype | Måloppnåelse i timer<br><br>Tilbakemelding muntlig i timer                                                | 1, 2, 5, 6, 7, 8, 13       |
| 40    | <b>Høstferie</b>                                                                                |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                           |                            |
| 41-51 | Øve på varierte bevegelsesaktiviteter<br>Utholdenhetsøvelser<br>Styrke<br>Dans<br>Turn          | Ulike ballspill - fremmer samarbeid og skaper utvikling<br>Utholdenhet<br>Styrke i sal og styrkerom<br>Lekpregede samarbeidsøvelser<br>Turn og dans                                                    | Måloppnåelse i timer<br><br>Tilbakemelding muntlig i timer<br><br>Egenvurdering<br><br>Underveisvurdering | 1, 2, 3, 5, 6, 7           |
| 52-1  | <b>Juleferie</b>                                                                                |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                           |                            |
| 2-9   | Vinteraktivitet<br>Styrketrening<br>Dans<br>Øve teknikk ballspill, øve på småspill og spill     | Vinteraktiviteter, styrke, søke forbedring, teknikk ulike ballspill, øve på å gjennomføre dans                                                                                                         | Måloppnåelse i timer<br><br>Tilbakemelding muntlig i timer<br><br>Underveisvurdering                      | 1, 2, 3, 5, 6, 7, 13       |
| 8/16  | <b>Vinterferie/Påskeferie</b>                                                                   |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                           |                            |
| 10-24 | Orientering<br>Friidrett<br>Ballspill<br>Kondisjon                                              | 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<br><br>Refleksjon rundt kropp og media                                               | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 13 |

|  |                                          |  |                    |  |
|--|------------------------------------------|--|--------------------|--|
|  | Bevegelsesaktiviteter<br>Lek<br>Svømming |  | Underveisvurdering |  |
|--|------------------------------------------|--|--------------------|--|

Med forbehold om når aktivitetene skjer på grunn av vær o.l