

Årsplan for kroppsøving 9. trinn Oddemarka skole 2026-2027

**Faglærere: Geir
Berntsen, Line
Franck**

Læringsressurser: Digitale ressurser

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

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 ungdomskulturer og andre kulturer, og sammen med medelever skape og presentere dansekomposisjoner
4. reflektere over hvordan ulike framstillinger av kropp i media og samfunnet påvirker bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og selvbilde
5. planlegge og gjennomføre bevegelsesaktiviteter som kan gjennomføres ved skader eller sykdom
6. bruke egne ferdigheter og kunnskaper på en slik måte at det kan medvirke til framgang for andre
7. anerkjenne ulikhet mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger
8. forstå flere typer kart og digitale verktøy og bruke dem til å orientere seg i kjente og ukjente miljøer
9. utføre varierte svømmeteknikker og svømme en lengre distanse basert på egen målsetting
10. forstå og gjennomføre livredning i, på og ved vann ute i naturen
11. forstå og gjennomføre livreddende førstehjelp
12. gjennomføre friluftslivsaktiviteter til ulike årstider, også med overnatting ute, og reflektere over hva naturopplevelser kan bety for seg selv og andre
13. vurdere risiko og sikkerhet ved ulike uteaktiviteter, og forstå og gjennomføre sporløs og trygg ferdse

Uke:	Tema:	Innhold:	Vurdering:	LK 20
34-39	Uteaktiviteter, team-building, lek, og basistrening.	Lek, samarbeid, aktiviteter i lag Orientering Utholdenhet, koordinasjon og styrketrening Svømming, livredning i Bertes Overnattingstur til Den omvendte båt eller lignende områder	Samarbeidsevne. Holdning og innsats knyttet til ulike aktiviteter. Holdninger til tur og ferdse.	1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13

40	Høstferie			
41-47	Lek, ballspill og styrke	Utforske ulike ballspill Sirkeltrening og ulike former for styrke i grupper	Holdning til og i styrketrening	1, 2, 3, 5, 6, 7
48-05	Turn, dans, ballspill og vinteraktivitet	Opplæring i turn, parøvelser og progresjonsøvelser Tur i vintermiljø, mulig skøyter eller ski Utforske ulike ballspill Utforske ulike danseaktiviteter (kreativ dans, TikTok)	Halvårsvurdering i faget Innsats og kompetanse i turn. Holdninger til tur og ferdsl.	1, 2, 3, 6, 7, 12, 13
04-12	Egentrening og ballspill.	Utforske ulike ballspill Egentreningsperiode utholdenhet Tur i vintermiljø, mulig skøyter eller ski Uke 6: Teori om hvordan kropp blir framstilt på sosiale medier.	Samarbeidsevne i dans og ballspill Fremføring Holdninger til tur og ferdsl.	1, 2, 3, 4, 6, 7, 12
14-24	Friidrett, svømming, orientering, uteaktiviteter, utholdenhet og livredning	Friidrett på stadion Livredning i Bertes Orientering i nærmiljø (stjerne/Jegers/Baneheia/usynlig-o/stolpejakt) Utholdenhetsløp Ballspill og leker utendørs Svømming	Forståelse av kart og orientere seg i nærmiljøet. Utholdenhet Deltatt på livredning	1, 2, 3, 6, 7, 8, 11

Med forbehold om endringer ift når aktivitetene kan gjennomføres.