**Årsplan i kroppsøvingfor 10. trinn ved Byremo ungdomsskole**

Årstall: 2022 - 23

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne:

* utforske eigne 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
* reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilete
* planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom
* bruke eigne 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
* 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 uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel

**Kjerneelement:**

* Bevegelse og kroppsleg læring
* Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitet
* Uteaktivitetar og naturferdsel

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Kompetansemål:**  **•** utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar  • anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader | | |
| **Kjerneelement:**   * Bevegelse og kroppsleg læring * Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitet * Uteaktivitetar og naturferdsel | | |
|  | **Læringsmål, Tverrfaglige tema og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke**  **34** | **Tur til 2000 - merket**  Oppleve glede ved å delta i aktivitet sammen med andre Inkludere alle i aktiviteten  Oppmuntre hverandre Utfordre egne grenser Bli kjent i nærmiljøet  Orientere kartet  finne ledelinjer | Vi går i samlet flokk.  Orienterer oss etter kart underveis  Har med niste. |  |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Utesvømming**  **Kompetansemål:**   * forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen * forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp * vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar. * bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre | | |
| **Kjerneelement:**   * Bevegelse og kroppsleg læring * Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitet * Uteaktivitetar og naturferdsel | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke**  **35 + 38 + vinter** | Trene på og gjennomføre livberging i, på og ved vatn  Få ei forståing av korleis temperatur i vatnet verkar på kroppen  trene på å kaste livredningsbøye el. Kasteline  Vurdere risiko og tryggleik knytt til staden ein skal symje  Gjennomføre HLR på dukke | Byremosanden. (Høst, vinter, vår – for å kjenne hvordan temperatur påvirker kropp og svømmedyktighet)  Trinnet deles i to; jenter og gutter.  Elevene øver på de ulike momentene i livredningsprøven + kaster med kasteline.  Mens den ene gruppa er i vannet, så øver den andre gruppa på HLR på dukka. | Måloppnåelse i forhold til læringsmål |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Orientering**  **Kompetansemål:**   * forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø * bruke eigne 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 | | |
| **Kjerneelement:**   * Bevegelse og kroppsleg læring * Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitet * Uteaktivitetar og naturferdsel | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke**  **36 - 39** | Kunne orientere kartet Kunne orientere seg i terrenget ved hjelp av kart og kompass. Vite hva tommelfingergrepet er Kjenne til kartets farger og hva de betyr Vite hva målestokk er Kunne finne ledelinjer i terrenget Inkludere alle i aktiviteten Bidra til at andre utvikler ferdigheter og kunnskaper i aktiviteten Oppleve glede ved å delta i aktivitet sammen med andre | Poster lagt ut i og rundt lysløypa  Korte og lengre «løyper» - både kjent og ukjent terreng  Elevene jobber sammen to og to i starter, og gjerne alene når de er trygge | Underveis i timene  Egenvurdering  O - løp |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Ballaktivitet**  **Kompetansemål:**  **•** utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar  • trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar  • bruke eigne 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 | | |
| **Kjerneelement:**   * Bevegelse og kroppsleg læring * Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitet | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke**  **39** | Delta i aktivitet og gjøre sitt beste  Være en god lagspiller og kunne samhandle med andre.  Inkludere alle i aktivitetene/spill.  Forstå samt praktisere viktige regler i spill.  Trene på og utvikle egne ferdigheter i ulike aktiviteter  Oppleve glede ved å delta i aktivitet sammen med andre | Elevmedvirkning i forhold til hovedaktivitet.  Elevene har ønsket ballspill.  Tilbud om tre ulike aktiviteter. |  |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Svømming - inne**  **Kompetansemål:**  **•** utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lengre distanse basert på eiga målsetjing  • forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn  • forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp  • bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre | | |
| **Kjerneelement:**   * Bevegelse og kroppsleg læring * Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitet | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke** | Trene på og utvikle varierte og effektive svømmeteknikker (bryst, rygg, crawl)  Sette seg mål ut fra egne forutsetninger og svømme en lengre distanse (200m og/eller 20 minutter)  Trene for å utvikle bedre utholdenhet i vann.  Trene på og kunne gjennomføre livberging i vann (svømme 100m mage og 100m rygg, dykke ned og hente en gjenstand, frakte person 25 m, løfte personen på land og legge i stabilt sideleie ).  Trene på å kaste livredningsbøye.  Kunne hjelpe andre med å utvikle teknikker og mestring både i svømming og livredning. | Elevene deles i grupper på 12 – 15 elever ved svømmeundervisning inne. Alle grupper har svømmeundervisning 4 – 5 uker hver med ukentlige økter på 90 minutter.  Lekpreget aktivitet – spesielt i oppvarming  Individuelle og parøvelser  Stafetter  Praktisk  Lærer og/eller medelever som øvingsbilde ved innlæring av svømmeteknikk  Jobbe i par – «kameratvurdering» | Underveis i timene |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Dans**  **Kompetansemål:**   * øve på og gjennomføre danseaktivitetar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape og presentere dansekomposisjonar * bruke eigne 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 | | |
| **Kjerneelement:**   * Bevegelse og kroppsleg læring * Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitet | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke** | Dans For eksempel troika, «bebot», telefonnummerdedansen, polka, jig circle, linedance, polynese, BLIME – dansen, hip – hop, salsa, vals, kreativ dans  Kunne danse et utvalg danser fra norsk og utenlandsk kultur, og med utgangspunkt ungdomskulturen  Øve på og lære grunntrinnene i noen danser.  Delta aktivt i å skape nye dansekomposisjoner Utfordre seg selv i nye «settinger»/bevegelsesaktivteter  Inkludere alle og være en god «medspiller»  Bruke egne ferdigheter til å hjelpe andre til framgang og gjøre andre gode  Oppleve glede ved å delta i aktivitet sammen med andre | Ballhall/gymsal  Lærerstyrt og elevstyrt  Lage/skape/øve på dans i små grupper  Lek med innslag av dans/elementer i dans  <https://sites.google.com/view/kroppsoving/aktiviteter/dans>  <https://ndla.no/nb/subject:1:ca607ca1-4dd0-4bbd-954f-67461f4b96fc/topic:1:0a1e0562-99b9-49e2-8e6a-cf73d650925b/topic:1:464c2333-c75a-404b-bd45-8ac3ee04fcf5/> | Underveis i timen  Presentasjon av dansekomposisjoner |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Capture the flag**  **Kompetansemål:**   * utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar * bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre | | |
| **Kjerneelement:**   * Bevegelse og kroppsleg læring * Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitet | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke** | Kunne samarbeide med andre  Inkludere alle i aktiviteten  Oppleve glede ved å delta i aktivitet sammen med andre  Utfordre seg selv ut fra egne forutsetninger | Ballhall  Samarbeid - lag | Underveis i timen |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Idrettsaktiviteter og bevegelsesaktiviteter**  **Kompetansemål:**   * utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar * trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar * bruke eigne 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 | | |
| **Kjerneelement:**   * Bevegelse og kroppsleg læring * Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitet | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
|  | For eksempel volleyball, rugby, innebandy, kanonball – varianter, fotball, badminton  Være en god lagspiller og kunne samhandle med andre.  Inkludere alle i aktivitetene/spill.  Forstå samt praktisere viktige regler i spill.  Lære og praktisk erfare hvordan trene for å bli bedre i ulike idrett- og bevegelsesaktiviter  Trene på og utvikle egne ferdigheter i ulike aktiviteter  Oppleve glede ved å delta i aktivitet sammen med andre  Bruke egne ferdigheter til å hjelpe andre til framgang og gjøre andre gode | Lekpreget tilnærming  Lærerstyrt  Elevstyrt  Parøvelser, gruppeøvelser, lagspill  Stafetter | Underveis i timen |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Snøaktiviteter Ski/skileik, skøyter**  **Kompetansemål:**   * 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 uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel * bruke eigne 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 | | |
| **Kjerneelement:**   * Bevegelse og kroppsleg læring * Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitet * Uteaktivitetar og naturferdsel | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke** | Oppleve glede ved å delta i aktivitet sammen med andre og å være i naturen  Reflektere over hva naturopplevelser kan ha å si for hver enkelt  Samarbeide med andre  Inkludere alle i aktiviteten  Akseptere at alle er ulike  Delta i aktivitetene  Utfordre seg selv og egne grenser i nye aktiviteter | Skidag  skøyter på Byremosanden  Rugby/snøaktiviteter ute  Ulike lekpregede aktiviteter | underveis i timene/øktene  Egenvurdering |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Basistrening**  **Kompetansemål:**   * utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar * trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar * bruke eigne 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 | | |
| **Kjerneelement:**   * Bevegelse og kroppsleg læring * Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitet | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke** | **Turn/akrobatikk, styrke, beveglighetstrening og yoga, spenst, utholdenhetstrening, leik**  Kjenne til ulike prinsipper for trening  Ha kjennskap til ulike former for styrketrening  Vite hvorfor og hvordan trene styrke / bevegelighet / spenst /utholdenhet  Trene på å utvikle spenst og bevegelighet  Delta i nye / ulike måter å bevege seg på for å utvikle kropp / helse  Oppleve glede ved å delta i aktivitet sammen med andre  Kunne forklare viktigheten av fysisk aktivitet.  Bruke egne ferdigheter/kunnskap for å hjelpe andre til framgang | Gymsal/ballhall  Lage pyramider, parøvelser  Lærerstyrt  elevstyrt  Lekpreget oppvarming  individuelt, par, grupper – avhengig av aktivitet  Bruke grunnleggende elementer i turn + kombinere med rockering/ball/tau til å lage en rytmisk sportsdans – oppvisning?  <https://sites.google.com/view/kroppsoving/aktiviteter/akrobatikk> | Underveis i timene  Evt. Presentasjon  egenvurdering |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Kropp – selvbilde – identitet**  **Kompetansemål:**   * reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilete | | |
| **Kjerneelement:**   * Bevegelse og kroppsleg læring | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke** | Finne ut og fortelle litt om hvordan kropp framstilles i media og samfunnet Forklare hvordan ulike kroppsideal kan påvirke trening, ernæring, kroppsidentitet, selvbilde og helse. | Samtale om  Lærerstyrt  Gruppeoppgaver knyttet til kroppsideal og konsekvenser  Refleksjonsoppgaver Film: <https://tv.nrk.no/serie/line-fikser-kroppen>  Uke 6: Tema 1: Identitet (hefte) |  |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Kompetansemål:**   * planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom | | |
| **Kjerneelement:**   * Bevegelse og kroppsleg læring | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke** | Vite hvordan vi kan forebygge idrettsskader Kunne gi førstehjelp ved idrettsskader  Planlegge og gjennomføre øvelser og bevegelsesaktiviteter som man kan gjennomføre ved skader eller sykdom | Teori – lærerstyrt  Muntlige og skriftlige oppgaver  Praktiske oppgaver individuelt, par, grupper  Case – oppgave; elevene lage instruksjonsfilm? | underveis i timer  Svar på oppgaver  Presentasjon/film |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Frisbee/Frisbeegolf**  **Kompetansemål:**   * utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar * trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar * bruke eigne 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 | | |
| **Kjerneelement:**   * Bevegelse og kroppsleg læring * Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitet | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke** | Delta i aktivitet og gjøre sitt beste  Være en god lagspiller og kunne samhandle med andre.  Inkludere alle i aktivitetene/spill.  Forstå samt praktisere viktige regler i spill.  Trene på og utvikle egne ferdigheter i ulike aktiviteter  Oppleve glede ved å delta i aktivitet sammen med andre | Fotballbane -eventuelt frisbeegolfbanen hvis den er ferdig.  Elever/lærer som øvingsbilde i forhold til kasteteknikk. Kameratveiledning  Både i par, grupper og lag |  |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Tur til Hisåsen**  **Kompetansemål:**  **•** utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar  • anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader | | |
| **Kjerneelement:**   * Bevegelse og kroppsleg læring * Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitet * Uteaktivitetar og naturferdsel | | |
|  | **Læringsmål, Tverrfaglige tema og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke** | Oppleve glede ved å delta i aktivitet sammen med andre Inkludere alle i aktiviteten  Oppmuntre hverandre Utfordre egne grenser Bli kjent i nærmiljøet | Vi går i samlet flokk.  Har med niste. |  |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Ballaktiviteter**  **Kompetansemål:**  **•** utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar  • trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar  • bruke eigne 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 | | |
| **Kjerneelement:**   * Bevegelse og kroppsleg læring * Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitet | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke** | Delta i aktivitet og gjøre sitt beste  Være en god lagspiller og kunne samhandle med andre.  Inkludere alle i aktivitetene/spill.  Forstå samt praktisere viktige regler i spill.  Trene på og utvikle egne ferdigheter i ulike aktiviteter  Oppleve glede ved å delta i aktivitet sammen med andre | Praktisk.  Lekpregede øvelser  Lærerstyrt og elevstyrt  Instruksjoner og samarbeid  Grupper, lagspill  Stafetter | Underveis i timene. |