**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 andreInkludere alle i aktivitetenOppmuntre hverandreUtfordre egne grenserBli kjent i nærmiljøetOrientere kartetfinne ledelinjer | Vi går i samlet flokk. Orienterer oss etter kart underveisHar 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 vatnFå ei forståing av korleis temperatur i vatnet verkar på kroppentrene på å kaste livredningsbøye el. KastelineVurdere risiko og tryggleik knytt til staden ein skal symjeGjennomføre 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 kartetKunne orientere seg i terrenget ved hjelp av kart og kompass.Vite hva tommelfingergrepet erKjenne til kartets farger og hva de betyrVite hva målestokk erKunne finne ledelinjer i terrengetInkludere alle i aktivitetenBidra til at andre utvikler ferdigheter og kunnskaper i aktivitetenOppleve glede ved å delta i aktivitet sammen med andre | Poster lagt ut i og rundt lysløypa Korte og lengre «løyper» - både kjent og ukjent terrengElevene jobber sammen to og to i starter, og gjerne alene når de er trygge | Underveis i timeneEgenvurderingO - 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 besteVære 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 aktiviteterOppleve 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 oppvarmingIndividuelle og parøvelserStafetterPraktiskLærer og/eller medelever som øvingsbilde ved innlæring av svømmeteknikkJobbe 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** | DansFor eksempel troika, «bebot», telefonnummerdedansen, polka, jig circle, linedance, polynese, BLIME – dansen, hip – hop, salsa, vals, kreativ dansKunne danse et utvalg danser fra norsk og utenlandsk kultur, og med utgangspunkt ungdomskulturenØve på og lære grunntrinnene i noen danser.Delta aktivt i å skape nye dansekomposisjonerUtfordre seg selv i nye «settinger»/bevegelsesaktivteterInkludere alle og være en god «medspiller»Bruke egne ferdigheter til å hjelpe andre til framgang og gjøre andre godeOppleve glede ved å delta i aktivitet sammen med andre | Ballhall/gymsalLærerstyrt og elevstyrtLage/skape/øve på dans i små grupperLek 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/](https://ndla.no/nb/subject%3A1%3Aca607ca1-4dd0-4bbd-954f-67461f4b96fc/topic%3A1%3A0a1e0562-99b9-49e2-8e6a-cf73d650925b/topic%3A1%3A464c2333-c75a-404b-bd45-8ac3ee04fcf5/)  | Underveis i timenPresentasjon 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 andreInkludere alle i aktivitetenOppleve glede ved å delta i aktivitet sammen med andreUtfordre 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, badmintonVære 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 bevegelsesaktiviterTrene på og utvikle egne ferdigheter i ulike aktiviteterOppleve glede ved å delta i aktivitet sammen med andreBruke egne ferdigheter til å hjelpe andre til framgang og gjøre andre gode | Lekpreget tilnærmingLærerstyrtElevstyrtParøvelser, gruppeøvelser, lagspillStafetter  | Underveis i timen |
|  | **Verdigrunnlag:** |
| **SnøaktiviteterSki/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 naturenReflektere over hva naturopplevelser kan ha å si for hver enkeltSamarbeide med andreInkludere alle i aktivitetenAkseptere at alle er ulikeDelta i aktiviteteneUtfordre seg selv og egne grenser i nye aktiviteter | Skidagskøyter på ByremosandenRugby/snøaktiviteter uteUlike lekpregede aktiviteter | underveis i timene/økteneEgenvurdering |
|  | **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 treningHa kjennskap til ulike former for styrketreningVite hvorfor og hvordan trene styrke / bevegelighet / spenst /utholdenhetTrene på å utvikle spenst og bevegelighetDelta i nye / ulike måter å bevege seg på for å utvikle kropp / helseOppleve glede ved å delta i aktivitet sammen med andreKunne forklare viktigheten av fysisk aktivitet.Bruke egne ferdigheter/kunnskap for å hjelpe andre til framgang | Gymsal/ballhallLage pyramider, parøvelserLærerstyrtelevstyrtLekpreget 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 timeneEvt. Presentasjonegenvurdering |
|  | **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 samfunnetForklare hvordan ulike kroppsideal kan påvirke trening, ernæring, kroppsidentitet, selvbilde og helse. | Samtale omLærerstyrtGruppeoppgaver knyttet til kroppsideal og konsekvenserRefleksjonsoppgaverFilm: <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 idrettsskaderKunne gi førstehjelp ved idrettsskaderPlanlegge og gjennomføre øvelser og bevegelsesaktiviteter som man kan gjennomføre ved skader eller sykdom | Teori – lærerstyrtMuntlige og skriftlige oppgaverPraktiske oppgaver individuelt, par, grupperCase – oppgave; elevene lage instruksjonsfilm? | underveis i timerSvar på oppgaverPresentasjon/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 besteVære 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 aktiviteterOppleve glede ved å delta i aktivitet sammen med andre | Fotballbane -eventuelt frisbeegolfbanen hvis den er ferdig.Elever/lærer som øvingsbilde i forhold til kasteteknikk.KameratveiledningBåde 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 andreInkludere alle i aktivitetenOppmuntre hverandreUtfordre egne grenserBli 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 besteVære 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 aktiviteterOppleve glede ved å delta i aktivitet sammen med andre | Praktisk.Lekpregede øvelserLærerstyrt og elevstyrt Instruksjoner og samarbeidGrupper, lagspillStafetter | Underveis i timene. |