**Årsplan i kroppsøvingfor 9. trinn ved Byremo ungdomsskole**

Årstall: 2023-2024

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:** | | |
| **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 | | |
|  | **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 | Byremoheia. Vi går i samlet flokk. |  |
|  |  | | |
|  | **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**  **35 - 38** | 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  Stjerneorientering + korte «løyper» med 2- 3 poster  Elevene jobber sammen to og tre. |  |
|  | **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**  **Kompetansemål:**  **•** utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lengre distanse basert på eiga målsetjing  • trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar  • forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn (i hovudsak utandørs)  • forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp (i hovudsak utandørs)  • 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» |  |
|  | **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 Rep. fra 8. klasse + for eksempel jenka, sascha, troika, «bebot», pinkode/telefonnummerdedansen, polka, jig circle, linedance, polynese, BLIME – dansen, pinkode-dansen  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  Lærerstyrt og elevstyrt  Lage/skape/øve på dans i små grupper  Lek med innslag av dans/elementer i dans | 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  Vinterleirskole, Knaben  skøyter på Byremosanden  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 | Underveis i timene  Evt. Presentasjon  egenvurdering |
|  | **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:** | | |
| **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**  **22** | 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  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:** | | |
| **Overnattingstur**  **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 * 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 | | |
| **Kjerneelement:**  **•** 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**  **23/24** | Vite om riktig bekledning på tur.  Vite hvordan pakke sekken på tur.  Lage mat på bål eller stormkjøkken.  Planlegge og gjennomføre tur med overnatting ute  Gjøre greie for allemannsretten  Kunne orientere seg i terrenget blant annet ved hjelp av kart og kompass  Forstå og gjennomføre sporløs ferdsel  Inkludere alle på turen  Kunne samarbeide med alle Utfordre seg selv ut fra egne forutsetninger | Gjennomgang av praktisk info om tur + mål for tur – lærerstyrt  Planlegge tur i grupper (lærer- eller elevstyrt)  Gruppene leverer inn pakkeliste  (Kan være dato endres på pga. endringer på årshjulet) | gjennomføring av turen i forhold til læringsmål |