

Kroppsøving, 10. klasse – 2022/2023

Fag: Kroppsøving Klasse: 10. klasse Faglærer: Ida Nystuen Askjer og Marianne Fjose

Hovedområder / tverrfaglig temaer	Kompetansemål	Læringsmål	Lærestoff	Arbeidsmåter	Vurderingsform
<p>Kjerneelement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bevegelse og kroppsleg læring • Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar <p>Tverrfaglig tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring 	<ul style="list-style-type: none"> • utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar 	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom ulike former for aktiviteter som lek, dans, friluftsliv, ballspill og individuelle idrett. • Kunne delta og gjøre sitt beste i ulike former for lek, dans og idrettsaktiviteter. • Kunne forstå hvordan idrett og fysisk aktivitet påvirker vår helse. 	<ul style="list-style-type: none"> • Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dette vil foregå ved undervisning og trening der vi jobber med ulike former for individuelle og gruppeoppgaver. 	<p>Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser.</p> <p>Med god innstas menes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp • viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet • samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget

<p>Kjerneelement</p> <ul style="list-style-type: none"> • bevegelse og kroppsleg læring <p>Tverrfaglig tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring 	<ul style="list-style-type: none"> • trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktivitetar 	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne trene de ulike basisferdighetene gjennom lek og ballspill. • Kunne trene de ulike basisferdighetene gjennom individuell idrett. • Kjenne til og kunne bruke de grunnleggende teknikker i basketball. • Kunne bruke de grunnleggende teknikkene i basketball i en kampsituasjon. 	<ul style="list-style-type: none"> • Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dette vil foregå ved undervisning og trening der vi jobber med ulike former for individuelle og gruppeoppgaver. 	<p>Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser.</p> <p>Med god innstas menes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp • viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet • samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget
<p>Kjerneelement</p> <ul style="list-style-type: none"> • deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar <p>Tverrfaglig tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring • demokrati og medborgarskap 	<ul style="list-style-type: none"> • øve på og gjennomføre danseaktivitetar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape og presentere dansekomposisjonar 	<ul style="list-style-type: none"> • Kjenne til ulike former for dans fra ungdomskulturer. • Kunne skape og presentere en dansekomposisjon. 	<ul style="list-style-type: none"> • Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dette vil foregå ved undervisning og trening der vi jobber med ulike former for individuelle og gruppeoppgaver. 	<p>Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser.</p> <p>Med god innstas menes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp

					<ul style="list-style-type: none"> • viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet • samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget
Kjerneelement <ul style="list-style-type: none"> • bevegelse og kroppsleg læring Tverrfaglege tema <ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring 	<ul style="list-style-type: none"> • reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilete 	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne reflektere over hvordan kroppen blir fremstilt i media og i samfunnet påvirker vårt kroppsbilde og selvtillit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Undervisning vil foregå ved en kritisk analyse av det vi ser i media og sosiale medier. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dette vil foregå gjennom muntlig samtale og diskusjon i timene. 	<p>Elevene blir vurdert ut fra den kompetanse de viser gjennom muntlig aktivitet når vi berører disse temaene.</p>
Kjerneelement <ul style="list-style-type: none"> • bevegelse og kroppsleg læring Tverrfaglig tema: <ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring 	<ul style="list-style-type: none"> • planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom 	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne planlegge en kroppsøvingstime ut fra egen sykdom eller skade. • Kunne gjennomføre en kroppsøvingstime ut fra de tilpasningene som er blitt gjort ut fra egen skade eller sykdom. 	<ul style="list-style-type: none"> • Her kan det brukes et mal for planlegging av aktiviteter: hva-hvor-hvordan skjema. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dette vil foregå ved at elevene skal finne en tilpasning eller alternativ til trening der skader eller sykdom har opptstått. 	<p>Eleven blir vurdert ut fra de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser.</p> <p>Med god innstas menes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp • viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet • samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget

<p>Kjerneelement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bevegelse og kroppsleg læring • Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar <p>Tverrfaglige tema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demokrati og medborgarskap 	<ul style="list-style-type: none"> • bruke egne ferdigheter og kunnskaper på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre 	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å hjelpe og veilede medelever. 	<ul style="list-style-type: none"> • Undervisning foregår gjennom muntlig samtale / diskusjon om konkrete situasjoner der man kan bruke egne ferdigheter eller kunnskaper for å hjelpe andre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dette foregår ved at elevene skal kunne hjelpe hverandre under gruppearbeid og ved å veilede hverandre i de ulike aktivitetene vi gjør. 	<p>Eleven vil bli vurdert ut fra det de klarer å vise gjennom ulike former for aktiviteter og samarbeidsøvelser.</p>
<p>Kjerneelement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar <p>Tverrfaglege tema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring • Demokrati og medborgarskap 	<ul style="list-style-type: none"> • anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader 	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne inkludere alle i lek og ballspill. • Kunne se og anerkjenne de ulike egenskaper som deltagerne i en gruppe har. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dette vil foregå gjennom muntlig informasjon / undervisning. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dette er et kontinuerlig mål som skal prege hverdagen, særlig i de oppgavene som krever samarbeid i en gruppe. 	<p>Eleven vil bli vurdert ut fra det de klarer å vise gjennom ulike former for aktiviteter og samarbeidsøvelser.</p>
<p>Kjerneelement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uteaktivitetar og naturferdsel <p>Tverrfaglege tema</p>	<ul style="list-style-type: none"> • forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i 	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne orientere seg i nærområde med hjelp av kart. 	<ul style="list-style-type: none"> • Her vil det bli brukt kart av nærmiljøet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dette vil foregå ved undervisning og trening der vi jobber med ulike former for 	<p>Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser.</p> <p>Med god innstas menes:</p>

<ul style="list-style-type: none"> Folkehelse og livsmeistring 	<p>kjende og ukjende miljø</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kunne orientere seg i nærområde med hjelp av kompass. Kjenne til hvordan digitalt verktøy kan brukes til å orientere seg. 		<p>individuelle og gruppeoppgaver.</p>	<ul style="list-style-type: none"> løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget
<p>Kjerneelement</p> <ul style="list-style-type: none"> Uteaktivitetar og naturferdsel <p>Tverrfaglege tema</p> <ul style="list-style-type: none"> Berekraftig utvikling 	<ul style="list-style-type: none"> forstå og gjennomføre livreddende førstehjelp 	<ul style="list-style-type: none"> Kunne gjennomføre HLR. Kunne sette en person i stabilsideleie. 	<ul style="list-style-type: none"> Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever. 	<ul style="list-style-type: none"> Dette vil foregå ved undervisning og trening der vi jobber med ulike former for individuelle og gruppeoppgaver. 	<p>Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser.</p> <p>Med god innstas menes:</p> <ul style="list-style-type: none"> løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget
<p>Kjerneelement</p> <ul style="list-style-type: none"> Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar 	<ul style="list-style-type: none"> gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting ute, og 	<ul style="list-style-type: none"> Kunne bruke naturen som treningsarena i de ulike årstidene. 	<ul style="list-style-type: none"> Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde 	<ul style="list-style-type: none"> Dette vil foregå ved å ha diverse former for aktiviteter i 	<p>Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Uteaktivitetar og naturferdsel <p>Tverrfaglege tema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring 	<p>reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne reflektere over hva nature har å si for seg selv og andre. 	<p>ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever.</p>	<p>naturen i de ulike årstidene.</p>	<p>Her vil elevene også kunne bli vurdert ut fra hva slags type klær og utstyr de velger å bruke ut fra aktivitet og årstid.</p> <p>Med god innstas menes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp • viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet • samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget
<p>Kjerneelement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uteaktivitetar og naturferdsel <p>Tverrfaglege tema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berekraftig utvikling 	<ul style="list-style-type: none"> • vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsl 	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne vurdere risiko og trygghet ved ulike uteaktiviteter. • Forstå hva sporløs og trygg ferdsl er. • Kunne gjennomføre hva sporløs og trygg ferdsl er. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dette vil foregå gjennom muntlig informasjon / undervisning. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dette vil foregå gjennom refleksjon i det vi utfører diverse former for aktiviteter i naturen i de ulike årstidene. 	<p>Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser. Her vil elevene også kunne bli vurdert ut fra hva slags type klær og utstyr de velger å bruke ut fra aktivitet og årstid.</p> <p>Med god innstas menes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • løse faglige utfordringer etter

					<p>beste evne uten å gi opp</p> <ul style="list-style-type: none">• viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet• samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget
--	--	--	--	--	---

33 -40	<ul style="list-style-type: none"> • Info om innsats, fair-play og holdninger • Volleyballkurs: <ul style="list-style-type: none"> - Trening av fingerslag og baggerslag - Spille kamp. - Regler • Utholdenhets- og styrketrening med bruk av naturen • Utholdenhets- og styrketrening gjennom lek og ballspill • Tester • Samarbeidsøvelser • Friluftsliv • Teori: Allemannsrett og ferdselskultur. Reflektere over hva naturopplevelser kan bety for seg selv og andre.
41	Høstferie
42 -52	<ul style="list-style-type: none"> • Fotballkurs: <ul style="list-style-type: none"> - Regler - Spilleforståelse - Pasninger - Skudd

	<ul style="list-style-type: none"> • Teori: reflektere over hvordan ulike fremstillinger av kropp i media og samfunnet påvirker bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og selvilde. • Teori: Skadeforebygging og skadebehandling. Planlegge og gjennomføre bevegelsesaktiviteter som kan gjennomføres ved skader eller sykdom
49-51	<ul style="list-style-type: none"> • Dans
2-7	<ul style="list-style-type: none"> • Vinteraktiviteter • Kurs i førstehjelp og behandling av idrettsskader. • Basketballkurs: <ul style="list-style-type: none"> - Regler - Teknikk i pasning, skudd og dribling. - Spilleforståelse
8	Vinterferie
9-14	<ul style="list-style-type: none"> • Turning • Innebandykurs: <ul style="list-style-type: none"> - Førning av ball - Pasninger

	<ul style="list-style-type: none"> - Regler - Skuddteknikk
14	Påskeferie
15-24	<ul style="list-style-type: none"> • Kurs i innebandy (til og med uke 16) • Uteaktiviteter • Utholdenhets- og styrketrening med bruk av naturen • Utholdenhets- og styrketrening gjennom lek og ballspill • Samarbeidsøvelser • Tester

I alle de forskjellige perioder vil vi drive med diverse form for lek, samarbeidsøvelser og ballspill.

Endringer i planen kan forekomme.

Lav kompetanse i faget, karakter 2	God kompetanse i faget, karakter 4	Framifrå kompetanse i faget, karakter 6
Eleven utforsker kroppslig læring gjennom å delta i bevegelsesaktiviteter.	Eleven utforsker kroppslig læring gjennom å delta i, og arbeide for å utvikle egne ferdigheter i bevegelsesaktiviteter.	Eleven utforsker kroppslig læring gjennom å delta i, og arbeider målbevisst for å utvikle egne ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter.
Eleven beskriver arbeid med kroppslig læring ut fra egne erfaringer. Eleven øver og utfordrer seg selv i bevegelsesaktiviteter.	Eleven beskriver og forklarer arbeid med kroppslig læring ut fra egne erfaringer og faglig kunnskap. Eleven øver og utfordrer seg selv på ulike måter i bevegelsesaktiviteter.	Eleven beskriver og reflekterer over arbeid med kroppslig læring og utvikling ut fra egne og andres erfaringer og faglig kunnskap. Eleven øver og utfordrer seg selv, søker etter utfordringer i bevegelsesaktiviteter og bruker ulike metoder for å løse disse.
Eleven reflekterer over egen læring og samarbeid med andre på en enkel måte. Eleven beskriver sammenhenger mellom bevegelse, kropp, trening og helse ut fra egne erfaringer.	Eleven reflekterer saklig over egen læring og samarbeid med andre. Eleven beskriver sammenhenger mellom bevegelse, kropp, trening og helse ut fra egne og andres erfaringer, faglig teori og metode.	Eleven reflekterer over egen læring og samarbeid med andre på en selvstendig måte. Eleven beskriver sammenhenger mellom bevegelse, kropp, trening og helse ved å sammenstille erfaringer, faglig teori og metode.
Eleven samarbeider med andre og deltar i fellesskapet.	Eleven samarbeider med andre for å oppnå felles mål,	Eleven samarbeider med andre for å oppnå felles mål, og bidrar

	og bidrar i fellesskapet med å komme med egne ideer og forslag.	i fellesskapet med nye ideer, kunnskap og forslag, og anerkjenner medelevers forslag.
Eleven utforsker naturen til en viss grad natur både i bevegelsesaktiviteter og som kilde til naturopplevelser. I uteaktiviteter og friluftsliv bidrar eleven i noen grad til trygg og bærekraftig ferdsel.	Eleven utforsker naturen både i bevegelsesaktiviteter og som kilde til naturopplevelser. I uteaktiviteter og friluftsliv praktiserer eleven trygg og bærekraftig ferdsel.	Eleven utforsker naturen på en selvstendig måte både i bevegelsesaktiviteter og som kilde til naturopplevelser. I uteaktiviteter og friluftsliv praktiserer og videreformidler eleven trygg og bærekraftig ferdsel.