

## Kroppsøving, 10. klasse – 2023/2024

Fag: Kroppsøving Klasse: 10. klasse Faglærer: Ståle Tangset

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

Kroppsøving 10. klasse 2023-2024

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

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

Kroppsøving 10. klasse 2023-2024

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

Kroppsøving 10. klasse 2023-2024

<ul style="list-style-type: none"> <li>Folkehelse og livsmeistring</li> </ul>	<p>kjende og ukjende miljø</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kunne orientere seg i nærområde med hjelp av kompass.</li> <li>Kjenne til hvordan digitalt verktøy kan brukes til å orientere seg.</li> </ul>		<p>individuelle og gruppeoppgaver.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp</li> <li>viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet</li> <li>samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget</li> </ul>
<p><b>Kjerneelement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uteaktivitetar og naturferdsel</li> </ul> <p><b>Tverrfaglege tema</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berekraftig utvikling</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kunne gjennomføre HLR.</li> <li>Kunne sette en person i stabilsideleie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dette vil foregå ved undervisning og trening der vi jobber med ulike former for individuelle og gruppeoppgaver.</li> </ul>	<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"> <li>løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp</li> <li>viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet</li> <li>samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget</li> </ul>
<p><b>Kjerneelement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting ute, og</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kunne bruke naturen som treningsarena i de ulike årstidene.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dette vil foregå ved å ha diverse former for aktiviteter i</li> </ul>	<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"> <li>• Uteaktivitetar og naturferdsel</li> </ul> <p><b>Tverrfaglege tema</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Folkehelse og livsmeistring</li> </ul>	<p>reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunne reflektere over hva nature har å si for seg selv og andre.</li> </ul>	<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"> <li>• løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp</li> <li>• viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet</li> <li>• samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget</li> </ul>
<p><b>Kjerneelement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uteaktivitetar og naturferdsel</li> </ul> <p><b>Tverrfaglege tema</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berekraftig utvikling</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunne vurdere risiko og trygghet ved ulike uteaktiviteter.</li> <li>• Forstå hva sporløs og trygg ferdsl er.</li> <li>• Kunne gjennomføre hva sporløs og trygg ferdsl er.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dette vil foregå gjennom muntlig informasjon / undervisning.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dette vil foregå gjennom refleksjon i det vi utfører diverse former for aktiviteter i naturen i de ulike årstidene.</li> </ul>	<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"> <li>• løse faglige utfordringer etter</li> </ul>

Kroppsøving 10. klasse 2023-2024

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

34 -40	<ul style="list-style-type: none"><li>• Info om innsats, fair-play og holdninger</li><li>• Volleyballkurs:<ul style="list-style-type: none"><li>- Trening av fingerslag og baggerslag</li><li>- Spille kamp.</li><li>- Regler</li></ul></li><li>• Utholdenhets- og styrketrening med bruk av naturen</li><li>• Utholdenhets- og styrketrening gjennom lek og ballspill</li><li>• Tester</li><li>• Samarbeidsøvelser</li><li>• Friluftsliv</li><li>• Teori: Allemannsrett og ferdselskultur. Reflektere over hva naturopplevelser kan bety for seg selv og andre.</li></ul>
41	<b>Høstferie</b>
42 -52	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fotballkurs:<ul style="list-style-type: none"><li>- Regler</li><li>- Spilleforståelse</li><li>- Pasninger</li><li>- Skudd</li></ul></li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teori: reflektere over hvordan ulike fremstillinger av kropp i media og samfunnet påvirker bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og selvbylde.</li> <li>• Teori: Skadeforebygging og skadebehandling. Planlegge og gjennomføre bevegelsesaktiviteter som kan gjennomføres ved skader eller sykdom</li> </ul>
49-51	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dans</li> </ul>
2-7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vinteraktiviteter</li> <li>• Kurs i førstehjelp og behandling av idrettsskader.</li> <li>• Basketballkurs:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regler</li> <li>- Teknikk i pasning, skudd og dribling.</li> <li>- Spilleforståelse</li> </ul> </li> </ul>
8	<b>Vinterferie</b>
9-13	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turning</li> <li>• Innebandykurs:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Førning av ball</li> <li>- Pasninger</li> </ul> </li> </ul>

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

**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
<p>Eleven utforsker kroppslig læring gjennom å delta i bevegelsesaktiviteter.</p>	<p>Eleven utforsker kroppslig læring gjennom å delta i, og arbeide for å utvikle egne ferdigheter i bevegelsesaktiviteter.</p>	<p>Eleven utforsker kroppslig læring gjennom å delta i, og arbeider målbevisst for å utvikle egne ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter.</p>
<p>Eleven beskriver arbeid med kroppslig læring ut fra egne erfaringer. Eleven øver og utfordrer seg selv i bevegelsesaktiviteter.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>
<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>
<p>Eleven samarbeider med andre og deltar i fellesskapet.</p>	<p>Eleven samarbeider med andre for å oppnå felles mål,</p>	<p>Eleven samarbeider med andre for å oppnå felles mål, og bidrar</p>

	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.