

## læreplan 10. klasse kroppsøving

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>

<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 fotball og innebandy.</li> <li>• Kunne bruke de grunnleggende teknikkene i fotball og innebandy 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>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>
<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>• bruke egne ferdigheter og kunnskar 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</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</li> </ul>	<p>Eleven vil bli vurdert ut fra det de klarer å vise gjennom ulike former for aktiviteter og samarbeidsøvelser.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>Demokrati og medborgarskap</li> </ul>			<p>der man kan bruke egne ferdigheter eller kunnskaper for å hjelpe andre.</p>	<p>ulike aktivitetene vi gjør.</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>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> <li>• Uteaktivitetar og naturferdsel</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>• gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting ute, og reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunne bruke naturen som treningsarena i de ulike årstidene.</li> <li>• Kunne reflektere over hva naturen har å si for seg selv og andre.</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 å ha 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 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> </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>

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Praktisere sporløs og trygg ferdsel der vi bruker naturen.</li></ul>			<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>
--	--	--	--	--	--

Uke	Hovedtema
34 -40	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utholdenhetstrening med bruk av naturen. Utholdenhetstrening gjennom lek og ballspill.</li> <li>• Tester</li> <li>• Samarbeidsøvelser.</li> </ul>
41	Høstferie
42 -52	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fotballkurs:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regler</li> <li>- Spilleforståelse</li> <li>- Pasninger</li> <li>- Skudd</li> </ul> </li> </ul>
2-7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skikurs i langrenn</li> <li>• Vinteraktiviteter</li> </ul>
8	Vinterferie
9-15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turning</li> <li>• Kurs i førstehjelp og behandling av idrettsskader.</li> <li>• <b>Kurs i innebandy:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Førings av ball.</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasninger</li> <li>- Regler</li> <li>- Skuddteknikk</li> </ul>
16	Påskeferie
17-25	<p><b>Friidrett ute:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 60 meter</li> <li>- Lengdehopp</li> <li>- Høydehopp</li> </ul>

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

**Forandringer i planen kan komme.**