|  |
| --- |
| **Årsplan for faget: Kroppsøving** |
| **Klassetrinn: 10 trinn** |
| **Lærer: Eskil Hæhre Randby** |
| **Dato: 25.09.16** |

|  |
| --- |
| **Grunnleggende ferdigheter** |
| **Grunnleggjande ferdigheiter er integrerte i kompetansemåla, der dei medverkar til å utvikle fagkompetansen og er ein del av han. I kroppsøving forstår ein grunnleggjande ferdigheiter slik:**  *Munnleg ferdigheit* i kroppsøving inneber å skape meining gjennom å lytte, tale og samtale. Det inneber mellom anna å kunne formidle inntrykk og opplevingar frå ulike aktivitetar. Ein uttrykkjer seg munnleg i utforminga av reglar for leik, ulike typar spel og anna samhandling. Det betyr å kunne lytte til andre og gi respons og vere bevisst på mottakaren når ein snakkar. Evne til munnleg formidling er òg nødvendig når ein skal vere med å organisere aktivitetar.  *Å kunne skrive* i kroppsøving handlar primært om skriftlege framstillingar av aktivitet og vurdering av aktiviteten. Det er mest relevant på høgare årssteg.  *Å kunne lese* i kroppsøving handlar om å kunne hente, tolke og forstå informasjon frå fagspesifikke tekstar. Det gjev grunnlag for å vurdere viktige sider ved arbeidet i faget. Lesing handlar òg om å tolke kart og forstå symbol.  *Å kunne rekne* i kroppsøving inneber mellom anna å kunne måle lengder, tider og krefter. Å forstå tal er nødvendig når ein skal planleggje og gjennomføre treningsarbeid.  *Digitale ferdigheiter* i kroppsøving inneber å kunne bruke digitale verktøy, ulike medium og ressursar føremålstenleg og forsvarleg for å løyse praktiske oppgåver. Det inneber mellom anna å innhente og behandle informasjon, planleggje og gjennomføre aktivitet og trening, og kommunisere og dokumentere dette. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Uke:** | **Tema i faget:** | **Mål:** | **Arbeidsform/metoder** | **Vurdering/prøve** |
| 35  36 | **Idrett** | * Være med i et brett utvalg av idretter. Utøve tekniske- og taktiske- ferdigheter i utvalgte lagidretter og gjøre greie for treningsprinsippene. Denne gangen er fokus på lagspill og samarbeid. Ved aktivitetene. **Ultimate, slåball/langball og fotball.** | Praktiske øvelser etter gjennomgang av faglærer. | Muntlig og skrift tilbakemelding underveis. Tester.  Idrettsaktiviteter med tallkarakter.  Elevsamtaler.  Vurdering av ferdigheter med kommentarer til konferansetimer og som vedlegg til terminkarakterene. |
| 37  38  39 | Aktivitet og livsstil | * Benytte ulike treningsformer med utgangspunkt i kjente aktiviteter. I 10.klasse skal elevene kunne følgende: **Oppvarming** v/hvorfor, hva og hvordan – **Hurtighet** v/hvorfor, hva og hvordan - **Utholdenhet** v/hvorfor, hva og hvordan (aerob/anerob). | Praktiske øvelser etter gjennomgang av faglærer  Differensierte oppgaver i form av kopiert teoristoff for de elevene som ikke tar del i aktiviteten. Dette for å differensiere slik at alle har kroppsøving basert på sine forutsetninger. I tillegg er det med på å hjelpe elevene i å huske å ta med seg gymtøy til aktiviteten. |
| 40 | **Høstferie** | | |
| 41  42 | **Idrett** | * Være med i et bredt utvalg av lagidretter. I 10.klasse ved Båtsfjord skole velges følgende lagidrett: **Fotball** v/pasninger, innsidespark, vristspark, innsidemottak, demping og øve på skjerming. Kjenne til noen taktiske elementer innen fotball. | Praktiske øvelser etter gjennomgang av faglærer.  I tillegg implementeres den nye kunnskapen hele tiden inn i praktiske fotballkamper. |
| 43  44  45  46 | **Idrett** | * Være med i et bredt utvalg av individuelle idretter. I 10.klasse ved Båtsfjord skole velges følgende individuelle idretter/øvelser: **Turn** v/bruk av matter og kasser, sentrale turnelementer, hodestående, ruller, håndstående, hjul, balanse. * Vurdere erfaring fra aktiviteter i idrett. Egenvurdering og selvinnsikt. | Praktiske øvelser etter gjennomgang av faglærer  Elevene skal planlegge, og gjennomføre sin egen turnsekvens.  Differensierte oppgaver i form av kopiert teoristoff for de elevene som ikke tar del i aktiviteten. Dette for å differensiere slik at alle har kroppsøving basert på sine forutsetninger. I tillegg er det med på å hjelpe elevene i å huske å ta med seg gymtøy til aktiviteten.  Skriftlig egenvurdering ut i fra den idrettsaktiviteten de har hatt |
| 47  48  49  50 | **Idrett** | * Være med i et bredt utvalg av lagidretter. I 10 .klasse ved Båtsfjord skole velges følgende lagidrett: **Volleyball** v/grunnslagene (baggerslag og fingerslag), serve, smash, mottak, opplegg, angrep, blokk og forsvar. * Vurdere erfaring fra aktiviteter i idrett. Egenvurdering og selvinnsikt | Praktiske øvelser etter gjennomgang av faglærer.  I tillegg implementeres den nye kunnskapen hele tiden inn i praktiske volleyballkamper.  Skriftlig egenvurdering ut i fra den idrettsaktiviteten de har hatt |
| 51  52 | **Juleferie** |  |  |
| 53  1  2  3  4 | **Idrett** | * Være med i et bredt utvalg av lagidretter. I 10.klasse ved Båtsfjord Skole velges følgende lagidrett **Basketball** v/ballkontroll, pasning (brystpasning og stusspasning), mottak, dribling og skudd (grunn-skudd, lay up og hoppskudd) | Praktiske øvelser etter gjennomgang av faglærer.  I tillegg implementeres den nye kunnskapen hele tiden inn i praktiske basketballkamper. |
| 5  6  7 | **Aktivitet og livsstil** | * Planlegge og lede idretts- og danseaktiviteter sammen med medelever. * De sosiale aspektene ved fysisk aktivitet gjør kroppsøvingsfaget viktig for å styrke selvbildet, identiteten og **samhandling**. Faget skal derfor medvirke til at elevene opplever glede, inspirasjon og selvforståelse ved å være i bevegelse og samhandle med andre. Målene i denne delen av faget er. * 1. At elevene skal kunne samarbeide om å finne på aktiviteter som er spesielt populær i gruppa. * 2. Fair play skal praktiseres ved at man er positiv til andres forslag og lojalt stiller opp på det andre foreslår. | I uke 5 introduseres oppgaven, eleven får tid til å planlegge samt teste ut øvelser. Elevene skal lage en nedskrevet skriftlig plan som inneholder oversikt over delegert ansvar, aktiviteter og øvelser. **Innebandy** hvis de får planlagt ferdig og godkjent.  I uke 6 skal jentene ha forberedt aktiviteter på forhånd som de spesielt har ønske om å bli gjennomført.  I uke 7 skal gutta ha forberedt aktiviteter på forhånd som de spesielt har ønske om å bli gjennomført.  I uke 8 skal alle ha forberedt en aktivitet hver, som de spesielt har ønske om å bli gjennomført. |
| 8 | **Vinterferie** |  |  |
| 9  10  11  12 | **Aktivitet og livsstil** | * Benytte ulike treningsformer med utgangspunkt i kjente aktiviteter. I 10.klasse skal elevene kunne følgende: **Styrke** v/ hvorfor, hva og hvordan (statisk/dynamisk) | Praktiske øvelser etter gjennomgang av faglærer.  6 ukers trening, med test før og etter. Treningsprogram og logg. Test i uke 9, og i uke 14(dans).  Differensierte oppgaver i form av kopiert teoristoff for de elevene som ikke tar del i aktiviteten. Dette for å differensiere slik at alle har kroppsøving basert på sine forutsetninger. I tillegg er det med på å hjelpe elevene i å huske å ta med seg gymtøy til aktiviteten. |
|  |  |  |  |
| 13  14  15  16 | **Idrett**  **Påskeferie (uke 15)** | * Være med i et bredt utvalg av Individuelle/lag-idretter. **Dans.** Danse danser fra norsk kulturtradisjon og andre kulturer. Utføre danser fra ungdomskulturer. | Praktiske øvelser etter gjennomgang av faglærer. |
| 17  18  19 | **Aktivitet og livsstil**  **(** | * **Balanse** v/hvorfor, hva og hvordan * **Koordinasjon** v/hvorfor, hva og hvordan * **Bevegelighet** v/hvorfor, hva og hvordan. | Praktiske øvelser etter gjennomgang av faglærer  Differensierte oppgaver i form av kopiert teoristoff for de elevene som ikke tar del i aktiviteten. Dette for å differensiere slik at alle har kroppsøving basert på sine forutsetninger. I tillegg er det med på å hjelpe elevene i å huske å ta med seg gymtøy til aktiviteten. |
| 20  21 | **Friluftsliv** | * **Orientering.** Orientere seg ved hjelp av kart i variert terreng (gjøres ved at elevene skal kunne de mest kjente karttegn i skolens nærområde, herunder høydekurver og høydeforskjeller, kunne orientere kartet, holdepunkter og ledelinjer samt forstå målestokk). | Praktiske øvelser etter gjennomgang av faglærer.  Differensierte oppgaver i form av kopiert teoristoff for de elevene som ikke tar del i aktiviteten. Dette for å differensiere slik at alle har kroppsøving basert på sine forutsetninger. I tillegg er det med på å hjelpe elevene i å huske å ta med seg gymtøy til aktiviteten. |
| 22  23 | **Idrett** | * Være med i et bredt utvalg av idretter. Ved Båtsfjord Skole velges følgende individuelle idretter/øvelser: **Friidrett** v/løp (60m), hopp (lengde uten tilløp), høyde, kast (liten ball m/og uten tilløp), 3000 m. | Praktiske øvelser etter gjennomgang av faglærer. |
| 24  25 | **Buffer uker.**  **+ turer.** | * Være med i et bredt utvalg av lagidretter. I 10.klasse ved Båtsfjord Skole velges følgende lagidrett**: Innebandy, Amerikanskfotball.**   **Tur til Makkaur på ski**   * Praktisere ulike former for **friluftsliv** i ulike naturmiljøer * Planlegge og gjennomføre turer til ulike årstider, medregnet overnatting ute. | Praktiske øvelser etter gjennomgang av faglærer. |
| 26 | **Sommerferie** |  |  |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Hva forventes av elevene:** |
| * At de følger med på gjennomgang. * At de deltar aktivt i undervisningen, også muntlig. * At de gjør så godt de kan ut fra egne evner. |

|  |
| --- |
| **Evaluering av faget, jul:** |
| **Dato:** |
| *Skriv her….* |

|  |
| --- |
| **Evaluering av faget, sommer:** |
| **Dato:** |
| *Skriv her…* |