|  |
| --- |
| **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** |
| 3536 | **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. |
| 373839 | 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 faglærerDifferensierte 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** |
| 4142 | **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. |
| 43444546 | **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 faglærerElevene 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 |
| 47484950 | **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 |
| 5152 | **Juleferie** |  |  |
| 531234 | **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. |
| 567 | **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** |   |  |
| 9101112 | **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. |
|  |  |  |  |
| 13141516 | **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. |
| 171819 | **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 faglærerDifferensierte 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. |
| 2021 | **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. |
| 2223 | **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. |
| 2425 | **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…* |