|  |
| --- |
| **Årsplan for faget: Kroppsøving (Svømming).** |
| **Klassetrinn: 10 trinn** |
| **Lærer: Eskil Hæhre Randby** |
| **Dato: 18.10.16** |

|  |
| --- |
| **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 | **Aktivitet og livsstil** | * **Stafett.** Benytte ulike treningsformer med utgangspunkt i kjente aktiviteter
*
 | Med og uten flyteplate. Øvingsbilde. Praktiske øvelser etter gjennomgang av faglærer.Visuelle/digitale hjelpemidler. | Fortløpende muntlig tilbakemelding/veiledning |
| 36373839 | **Idrett** | * **Brystsvømming.** Være med i et bredt utvalg av individuelle idretter.
* Utføre grunnleggende ferdigheter i brystsvømming.
* Kunne svømme 500 meter sammenhengende innenfor aktuelle svømmestil.
 | Med og uten flyteplate. Øvingsbilde. Praktiske øvelser etter gjennomgang av faglærer. Visuelle/digitale hjelpemidler. | Fortløpende muntlig tilbakemelding/veiledningTester |
| 40(Høstferie)4142 | **Idrett** | * **Vannsport.** Være med i et brett utvalg av lagidretter. Denne gangen **vannpolo.**
 | Med og uten flyteplate. Øvingsbilde. Praktiske øvelser etter gjennomgang av faglærer. Visuelle/digitale hjelpemidler. | Fortløpende muntlig tilbakemelding/veiledning |
| 43444546 | **Idrett** | * **Crawl**. Være med i et bredt utvalg av individuelle idretter. Utføre grunnleggende ferdigheter i crawl.
* Kunne svømme 500 meter sammenhengende innenfor aktuelle svømmestil.
 | Med og uten flyteplate. Øvingsbilde. Praktiske øvelser etter gjennomgang av faglærer. Visuelle/digitale hjelpemidler. | Fortløpende muntlig tilbakemelding/veiledningTester |
| 474849 | **Livredning** | * **Livredning og førstehjelp**. Forklare og beherske grunnleggende HLR
* (Livredningshopp, svømme 25m for så å gå rett i livredningsdykk og hente opp en dukke på dypet)

  | Med og uten flyteplate. Øvingsbilde. Praktiske øvelser etter gjennomgang av faglærer. Visuelle/digitale hjelpemidler. | Muntlig tilbakemelding underveis.Tilbakemelding på hvordan det går på de praktiske øvelsene. |
| 50 og53 | **Aktivitet og livsstil** | * **Utholdenhetstrening i vann.**

Utføre grunnleggende ferdigheter i vann. Benytte ulike treningsformer med utgangspunkt i kjente aktiviteter. | Med og uten flyteplate. Øvingsbilde. Praktiske øvelser etter gjennomgang av faglærer. Visuelle/digitale hjelpemidler. | Fortløpende muntlig tilbakemelding/veiledningTester |
| 5152  | **Juleferie** |  |  |  |
| 1234 | **Idrett** | * **Ryggsvømming.** Være med i et bredt utvalg av individuelle idretter. Utføre grunnleggende ferdigheter i ryggsvømming
* Kunne svømme 500 meter sammenhengende innenfor aktuelle svømmestil.
 | Med og uten flyteplate. Øvingsbilde. Praktiske øvelser etter gjennomgang av faglærer. Visuelle/digitale hjelpemidler. | Fortløpende muntlig tilbakemelding/veiledningTester |
| 567 | **Aktivitet og livsstil** | * **Vannaerobic.** Være med i et bredt utvalg av lagidretter.
* Planlegge og lede idretts- og danseaktiviteter sammen med medelever.
 | Med og uten flyteplate. Øvingsbilde. Praktiske øvelser etter gjennomgang av faglærer. Visuelle/digitale hjelpemidler.Prosjektarbeid:Eleven får i oppgave å finne en øvelse gruppen kan gjennomføre i vannaerobic. Det skal leveres en skriftlig forklaring på øvelsen. De to siste øktene, blir det fremvisning av aktuelle øvelser, hvor elevene får prøvd seg som instruktør for resten av klassen.  | Fortløpende muntlig tilbakemelding/veiledningVurdering av samarbeid underveis, innlevert tekst, og fremføring. |
| 8 | **Vinterferie** |  |  |  |
| 91011 | **Aktivitet og livsstil** | * **Dykking.** Utføre grunnleggende ferdigheter i dykking.
 | Øvingsbilde. Praktiske øvelser etter gjennomgang av faglærer. Visuelle/digitale hjelpemidler. | Fortløpende muntlig tilbakemelding/veiledningTester |
| 1213 | **Idrett** | * **Brystsvømming**
* Være med i et bredt utvalg av individuelle idretter. Utføre grunnleggende ferdigheter i brystsvømming.
 | Med og uten flyteplate. Øvingsbilde. Praktiske øvelser etter gjennomgang av faglærer. Visuelle/digitale hjelpemidler. | Fortløpende muntlig tilbakemelding/veiledningTester |
| 14(15 Påskeferie)161718 | **Idrett** | * **Synkronsvømming.** Være med i et bredt utvalg av lagidretter.
 | Med og uten flyteplate. Øvingsbilde. Praktiske øvelser etter gjennomgang av faglærer. Visuelle/digitale hjelpemidler.Gruppe arbeid. Guttene og jentene deles i to grupper og skal i løpet av perioden utforme en koreografi i synkronsvømming.  | Fortløpende muntlig tilbakemelding/veiledningVurdering av samarbeid underveis, og av fremføringen. |
| 1920 | **Idrett** | * **Crawl**. Være med i et bredt utvalg av individuelle idretter. Utføre grunnleggende ferdigheter i crawl.
 | Med og uten flyteplate. Øvingsbilde. Praktiske øvelser etter gjennomgang av faglærer. Visuelle/digitale hjelpemidler. | Fortløpende muntlig tilbakemelding/veiledningTester |
| 2122 | **Idrett** | * **Ryggsvømming.** Være med i et bredt utvalg av individuelle idretter. Utføre grunnleggende ferdigheter i ryggsvømming
 | Med og uten flyteplate. Øvingsbilde. Praktiske øvelser etter gjennomgang av faglærer. Visuelle/digitale hjelpemidler. | Fortløpende muntlig tilbakemelding/veiledningTester |
| 232425 | **Aktivitet og livsstil** | * **Buffer uker.**
 |  |  |
| 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…* |