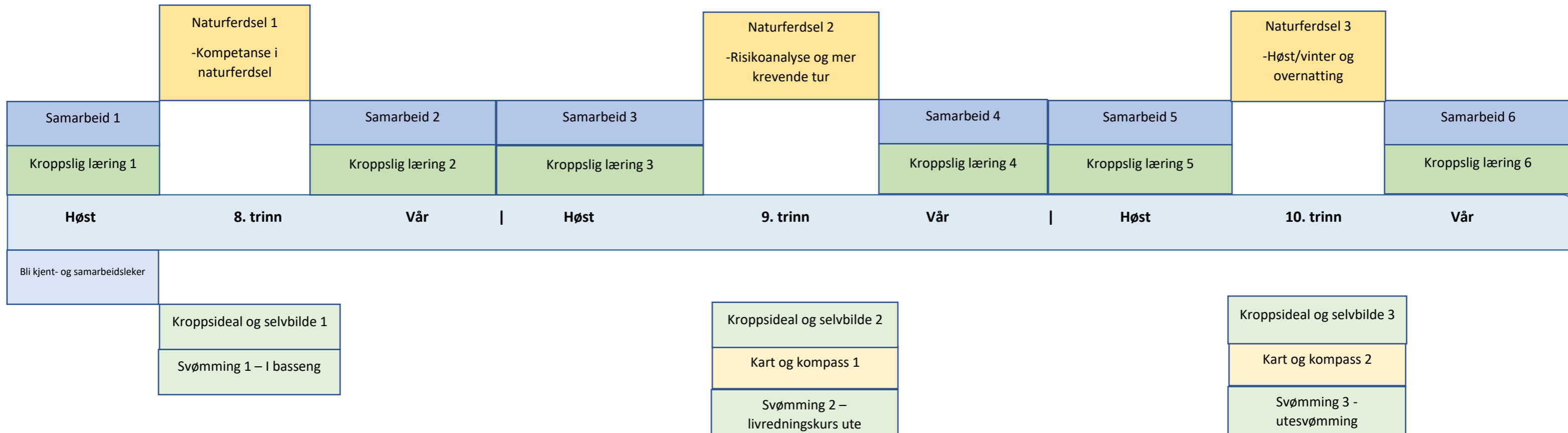


# Kroppsøving – ungdomsskolen



## Verktøykassen

- Treningslære v/ treningsmetoder og kompetanse om trening
- Turplanlegging
- Livredning
- Kart og kompass
- Kompetanse om å øve gjennom forståelse av motorisk utvikling og metoder for å øve
- Kropp, helse og identitet

## Praktisk-teoretiske tema

<p style="text-align: center;"><b>Kroppsideal og selvbylde 1</b></p> <p>Elevene skal i både praktiske og teoretiske økter diskutere og reflektere over hvordan reklame og sosiale media påvirker deres selvbylde og identitet i ungdomsårene. Emnet kommer igjen gjennom hele året.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Turplanlegging 1</b></p> <p>Elevene skal lære å planlegge tur med hensyn til både kartrute og utstyr som kreves, og lære om allemannsretten</p>	<p style="text-align: center;"><b>Livredning 1</b></p> <p>Hjerte-og lungeredning</p>	<p style="text-align: center;"><b>Trening og helse 1</b></p> <p>Elevene skal lære grunnleggende kunnskap om trening og reflektere over hva det har å si for egen helse.</p>
---	---	--	---

## Praktiske tema

<p style="text-align: center;"><b>Bli kjent- og samarbeidsleker</b></p> <p>Aktivitetene skal sette rammene for kroppsøvfaget på ungdomsskolen. Søkelys på læringsmiljø</p>	<p style="text-align: center;"><b>Kroppslig læring 1</b></p> <p>Introduksjon til hvordan vi øver på ferdigheter og lærer i faget. Elevene skal også øve på å reflektere over egen læring</p>	<p style="text-align: center;"><b>Samarbeid 1</b></p> <p>Introduksjon til å utvikle kompetanse i å samarbeide, inkludere og lære å gi gode tilbakemeldinger til andre</p>	<p style="text-align: center;"><b>Naturferdsel 1</b></p> <p style="text-align: center;">Kompetanse i naturferdsel</p> <p>Elevene skal få kompetanse i å ferdes trygt og sporfritt i naturen til ulike årstider.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Svømming 1 – i basseng</b></p> <p>I emnet skal elevene blant annet øve på ulike svømmearter og sette seg distansemål.</p> <p>Elevene får også introduksjon til livberging</p>	<p style="text-align: center;"><b>Kroppslig læring 2</b></p> <p>Elevene skal arbeide med å øve på ferdigheter og å utforde seg selv i aktivitetene. Elevene skal øve på å beskrive og forklare egne erfaringer i aktivitetene.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Samarbeid 2</b></p> <p>Elevene skal arbeide videre med å lære å samarbeide med andre gjennom utvalgte aktiviteter og fremme fairplay i aktiviteter</p>
--	--	---	---	---	--	--

**Høst**

**8.trinn**

**Vår**

<p><i>Forslag til tema</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Introduksjon til øvingsmetoder og motorisk utvikling slik at elevene får begreper og verktøy de kan bruke når de står fast</li> <li>- Kroppskontroll i akrobatikk</li> <li>- Å utforske bevegelser i parkour</li> <li>- Å lære seg teknikk med racket</li> <li>- Frisbee og kontroll</li> <li>- Avspening og yoga</li> </ul>	<p><i>Forslag til tema</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Introduksjon til hvordan gi god feedback til medelever</li> <li>- Ball: Å arbeide mot et felles mål</li> <li>-Kreativ dans: Å utforske bevegelser sammen</li> <li>-Å skape leker, og leke sammen</li> </ul>	<p>Klassen gjennomfører enkle tur(er) i nærområdet</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Klassen deles i ulike turgrupper som skal ha ansvar for å planlegge tur og utstyr. Gruppen skal ansvarliggjøres på å ta ansvar for alle på gruppen (kan brukes som en del av samarbeid 1 eller 2).</li> <li>-Emnet er delt opp i flere ulike turer til ulike årstider, men skal være lavterskel</li> </ul>	<p><i>Forslag til svømmeaktiviteter:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Crawl/ryggcrawl</li> <li>-Brystsvømming</li> <li>-Livredning i vann og på land</li> <li>-Vannpolo</li> <li>-Vannaerobics</li> </ul>	<p><i>Forslag til tema:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Repetisjon av øvingsmetoder og motorisk utvikling slik at elevene får begreper og verktøy de kan bruke når de står fast</li> <li>- Kroppskontroll i akrobatikk</li> <li>- Å utforske bevegelser i parkour</li> <li>- Å lære seg teknikk med racket</li> <li>- Frisbee og kontroll</li> <li>- Avspenning og yoga</li> </ul>	<p><i>Forslag til tema</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Introduksjon til hvordan gi god feedback til medelever</li> <li>- Ball: Å arbeide mot et felles mål</li> <li>- Kreativ dans: Å utforske bevegelser sammen</li> <li>-Å skape leker og leke sammen</li> </ul>
---	--	---	--	--	--

### Verktøykassen

- Treningslære v/ treningsmetoder og kompetanse om trening
- Turplanlegging
- Livredning
- Kart og kompass
- Kompetanse om å øve gjennom forståelse av motorisk utvikling og metoder for å øve
- Kropp, helse og identitet

## Praktisk-teoretiske tema

### Trening og helse 2

Grunnleggende kompetanse om å trene, hva gjør trening med kroppen, musklene, nervene og hjerte, og hvordan kan vi påvirke dette gjennom måtene vi er i aktivitet på.

### Turplanlegging 2

Elevene skal planlegge tur, og lære å lage risikoanalyse basert på værmeldinger og område

### Livredning 2

Elevene skal lære om ulike former for livredning, inkludert mer kunnskap om egenredning i sjø og redning av andre som er utsatt for drukningsulykker

### Kroppsideal og selvbilde 2

Elevene skal arbeide med ulike caser og bli presentert for problemstillinger som unge i dag møter med tanke på kropp, helse og identitet knyttet til blant annet trening.

## Praktisk undervisning

### Kroppslig læring 3

Elevene skal arbeide med å øve på ferdigheter, og lære om hvordan en kan tilpasse trening ved skade. Eleven skal lære å beskrive og forklare øvingen ut fra egne erfaringer og knytte dette opp mot faglig kunnskap

### Kart og kompass 1

Elevene skal lære grunnleggende bruk av kart og kompass og karttegn som gjør de i stand til å navigere med kompass

### Samarbeid 3

Elevene skal arbeide med å lære å samarbeide med andre gjennom utvalgte aktiviteter. Elevene skal gjøre seg refleksjoner om seg selv og andre i et læringsmiljø

### Naturferdsel 2

Kompetanse I naturferdsel  
Elevene skal få kompetanse i å ferdes trygt og sporfritt i naturen til ulike årstider i vær og forhold som er mer utfordrende.  
Elevene skal også lære om førstehjelp

### Svømming 2

Livredningskurs i sjø med søkelys på å redde seg selv og andre

### Kroppslig læring 4

Elevene skal videreutvikle kompetanse de har lært i kroppslig læring 3

### Samarbeid 4

Elevene skal samarbeide med medelever og øve på å arbeide mot felles mål. Elevene skal også øve på å bidra med kunnskap og idder og akseptere bidrag fra medelev i et felleskap

## Høst

## 9.trinn

## Vår

### Forslag til tema:

- Introduksjon til generell treningslære, skadeforebygging, treningsmetoder, treningsformer
- Basistrening: Å ta vare på egen kropp
- Ball og lek
- Kroppskontroll i akrobatikk
- Å lære seg å danse

### Forslag til aktivitet

- Orientering med kart og kompass
- Byvandring
- Tur i nærområdet med kartoppgaver
- Kart uten bilde, med punkter og målestokk

### Forslag til tema:

- Fairplay og samarbeid i lek
- Movement Culture – samarbeide i bevegelse
- Kreativ dans: Å utforske bevegelser sammen
- Ball: Å arbeide mot et felles mål
- Klatring: å stole på andre

-Elevene skal planlegge og gjennomføre turer som er mer krevende. De må lære å legge planer for både ruter og utstyr som passer ut fra forholdene.

-Elevene skal også arbeide med å hjelpe turgruppen og inkludere alle

### Forslag til tema:

- Triksing/sjonglering
- Å lære seg å danse
- Kamsport og kampkunst
- Basistrening: Å ta vare på egen kropp
- Ball og lek
- Frisbee og kontroll
- Kroppskontroll i akrobatikk

### Forslag til tema:

- Fairplay og samarbeid i lek
- Movement Culture – samarbeide i bevegelse
- Kreativ dans: Å utforske bevegelser sammen
- Ball: Å arbeide mot et felles mål
- Klatring: å stole på andre

### Verktøykassen

-Treningslære v/ treningsmetoder og kompetanse om trening

-Turplanlegging

-Livredning

-Kart og kompass

-Kompetanse om å øve gjennom forståelse av motorisk utvikling og metoder for å øve

-Kropp, helse og identitet

### Praktisk-teoretiske tema

<b>Trening og helse 2</b> Elevene skal lære om de ulike motoriske stadiene en går igjennom når en skal utvikle en teknikk i en ferdighet og bruke disse i refleksjon rundt egne erfaringer og øving.	<b>Livredning 3</b> Repetisjon av praksis og teori fra 9. trinn		<b>Turplanlegging 3</b> Videreføring av turplanlegging fra 9. trinn. Elevene skal få kompetanse i å planlegge turer som krever overnatting, lære om hvordan en tenner bål og søker ly i dårlig vær mm.	<b>Rammeverktøy for kreativ dans</b> Elevene skal få kompetanse i både å skape bevegelser og lage koreografier gjennom Labans besskonsept.	<b>Kroppsideal og selvbylde 2</b> Elevene skal arbeide med ulike caser og bli presentert for problemstillinger som unge i dag møter med tanke på kropp, helse og identitet knyttet til blant annet trening.
---	--	--	---	---	--

### Praktisk undervisning

<b>Kroppslig læring 5</b> Elevene skal øve på å utforske og arbeide målbevisst med å utvikle kompetanse i ferdigheter og aktiviteter. Eleven skal øve på beskrive og reflektere over egne erfaringer og utvikling også ved å bruke faglig kunnskap	<b>Svømming 3</b> Elevene skal øve på selvberging, og livredning av andre på land, ved vann og i vann utendørs	<b>Samarbeid 5</b> Elevene skal lære i å samarbeide og inkludere alle medelevene i klassen, også i utfordrende bevegelsesaktiviteter. Elevene skal også få øve på og reflektere over hvordan vi kan fremme læring hos medelever og bidra til bevegelsesglede	<b>Naturferdsel 3</b> Kompetanse i naturferdsel Elevene skal planlegge, gjennomføre og overnatte utendørs i løpet av sen høst/tidlig vår i relativt ukjente områder som krever kompetanse i å lese kart	<b>Samarbeid 6</b> Elevene skal arbeide sammen i en gruppe om et prosjekt. Elevene skal arbeide med samarbeid, å bidra til gruppen og inkludere alle i arbeidet. Elevene skal vise refleksjoner knyttet til dette arbeidet	<b>Kroppslig læring 6</b> Elevene skal arbeide med et egentreningsprosjekt der de skal vise evne til å planlegge, trene på og reflektere over egen kompetanse i egenvalgte ferdigheter.	<b>Kart og kompass 2</b> Elevene skal lære å bli trygg på bruk av kart og kompass og skal lære å lese kart også i ukjente områder
---	---	---	---	---	--	--

### Høst

### 10.trinn

### Vår

<b>Forslag til tema:</b> -Bevegelse og ball -Avspenning og konsentrasjon m/ yoga, mindfulness og tai chi -Å lære seg å danse -Dagens fysiske utfordring -Movement Culture: å være kreativ med bevegelser -Å lære seg teknikk med racket	<b>Forslag til aktiviteter:</b> -Utesvømming -Øve på selvberging i vann -Livredning -Lek og samarbeid i vann	<b>Forslag til tema:</b> -Konsentrasjon i samarbeid i Acroyoga - Ball: Å arbeide mot et felles mål -Å skape en lek og leke sammen -Ultimate frisbee: Samarbeid og fairplay	Elevene skal i grupper planlegge og gjennomføre en tur ute, med overnatting i mer utfordrende forhold. Elevene vil på turen også bli utfordret i kartforståelse <b>Forslag til tema:</b> -Lage et bål -En episode av Lars Monsen -Lage gapahuk -Øve på å sette opp telt -Øve på å lage mat ute	<b>Kreativ dans:</b> Elevene skal lage en kreativ dans med utgangspunkt i Labans BESS-konsept. Elevene får undervisning basert på praktiske øvelser knyttet til det å skape bevegelser og teoretisk grunnlag for å kunne skape en koreografi. Søkelyset er på gruppen og det å samarbeide.	<b>Forslag til tema:</b> -Lag en parkourfilm -Skap en kampscene fra en film -Egentreningsprosjekt med egenvalgt ferdighet (pusteteknikk i yoga, å overkomme frykt i tricking, mental trening i kampsituasjon, tekniske ferdigheter, basisferdighet etc.)	<b>Forslag til tema:</b> -Storyline opp mot et orienteringsløp -En lett versjon av Lars Monsen på villspor med kart og kompass
---	--	--	--	---	---	--

### Verktøykassen

- Treningslære v/ treningsmetoder og kompetanse om trening
- Turplanlegging
- Livredning
- Kart og kompass
- Kompetanse om å øve gjennom forståelse av motorisk utvikling og metoder for å øve
- Kropp, helse og identitet