

| Uke | Aktivitet | Kompetansemål | Kommentar |
|-------|---------------------------------|---------------|--|
| 34 | Kart, kompass og bekledding | 6,7,8,13 | Forberedelse til tur i uke 35 |
| 35 | Naturferdsel - TUR | 6,7,8,13 | Til Storestøl – Heldagstur med kart og kompass |
| 36 | Naturferdsel | | Orientering |
| 37 | Naturferdsel | | Orientering |
| 38 | Samarbeid/kroppslig læring | | Ballspill/friidrett |
| 39 | Samarbeid/kroppslig læring | 1,2,6,7, | Ballspill/friidrett |
| 39 | | | Aktivitetsdag på fredagen før høstferie |
| 40 | HØSTFERIE | | |
| 41 | Samarbeid og problemløsning | 6,7, | |
| 42 | Lek/tur/frisbee (sosialt fokus) | 6,7, | Den store muren + samarbeidsoppgaver? |
| 43 | Dans | | Vals, polynese, swing.. |
| 44 | Dans | | Pardans, frem mot juleball! |
| 45 | Dans | | |
| 46 | Bevegelsesaktiviteter | 6,7, | Volleyballturnering i gymtimer uke 49 |
| 47 | | | |
| 48 | | | |
| 49 | | | |
| 50 | | | Arbeidsuka |
| 51 | Finale mot lærere??? | | Tirsdag siste skoledag før jul |
| 51-52 | JULEFERIE | | |
| 1 | Kroppslig læring | | Basistrening |
| 2 | Kroppslig læring | | Basistrening |
| 3 | Kroppslig læring | | HALVÅRSKARAKTER SETTES |
| 4 | Kroppslig læring | | Skadeforebyggende trening |
| 5 | Kroppslig læring | | Tilpasset trening |
| 6 | Elevstyrt undervisning | | |
| 7 | | | |
| 8 | VINTERFERIE | | |
| 9 | Elevstyrt undervisning | | |
| 10 | | | |
| 11 | | | |
| 12 | | | |
| 13 | | | |
| 14 | PÅSKEFERIE | | |

| | | | |
|----|--------------------------------|------|-------------------------------------|
| 15 | | | |
| 16 | | | |
| 17 | | | |
| 18 | | | |
| 19 | | | |
| 20 | Kun 10B kroppsøving | | |
| 21 | EKSAMENSUKE | | |
| 22 | | | |
| 23 | | | |
| 24 | | | |
| 25 | Planlegge til skoleavslutting. | 6,7, | Siste skoledag er på torsdagen 23.6 |

Svømming: to økter fredager....

Basketball

Innebandy

Samarbeid (lekaktiviteter)

Turn

Dans

Planlegging av trening ved skade. Skadeforebyggende

Livreddende førstehjelp (i klasserom og ute i Stovetjønn)

Styrketrening

Utholdenhetstrening

Kompetansemål etter 10. trinn

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

1. utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter
2. trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter
3. øve på og gjennomføre danseaktiviteter fra ungdomskulturer og andre kulturer, og sammen med medelever skape og presentere dansekomposisjoner
4. reflektere over hvordan ulike framstillinger av kropp i media og samfunnet påvirker bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og selvbilde
5. planlegge og gjennomføre bevegelsesaktiviteter som kan gjennomføres ved skader eller sykdom
6. bruke egne ferdigheter og kunnskaper på en slik måte at det kan medvirke til framgang for andre
7. anerkjenne ulikhet mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger
8. forstå flere typer kart og digitale verktøy og bruke dem til å orientere seg i kjente og ukjente miljøer
9. utføre varierte svømmeteknikker og svømme en lengre distanse basert på egen målsetting
10. forstå og gjennomføre livreddning i, på og ved vann ute i naturen
11. forstå og gjennomføre livreddende førstehjelp
12. gjennomføre friluftslivsaktiviteter til ulike årstider, også med overnatting ute, og reflektere over hva naturopplevelser kan bety for seg selv og andre
13. vurdere risiko og sikkerhet ved ulike uteaktiviteter, og forstå og gjennomføre sporløs og trygg ferdsel