

## LOKAL FAGPLAN I KROPPSØVING OG FRILUFTSLIV

### UNGDOMSTRINNET

### RUDOLF STEINERSKOLEN I OSLO

#### Kompetansemål

I løpet av ungdomstrinnet er det mål om at elevene skal ha opparbeidet følgende kompetanse:

#### 8. klasse:

Omfang: 2 t/uke

#### Idrett og dans:

- Kunne delta i et større utvalg idretter.
- Kjenne til teknikk, taktikk og treningsprinsipper i et utvalg individuelle og lagidretter.
- Videreutvikle ferdigheter i vinteraktiviteter som f.eks. ski og skøyter.
- Planlegge, gjennomføre og vurdere egentrening av ulike slag, også ved hjelp av digitale hjelpemidler.
- Redegjøre for samfunnsdebatten om sammenheng mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse samt farene ved ulike former for doping.

#### • Friluftsliv:

- Praktisere former for friluftsliv i ulike naturmiljø.
- Orienter seg ved hjelp av kart og kompass i varierte terrengetyper.
- Planlegge og gjennomføre overnattingsturer til ulike årstider (leirskole, Soleggen).
- Videreutvikle flere svømmeteknikker og utføre livredning i vann der mulighetene ligger til rette for det.

## **9. klasse:**

Omfang: 2 t/uke

### **Idrett og dans:**

- Kunne delta i et større utvalg idretter.
- Kjenne til teknikk, taktikk og treningsprinsipper i et utvalg individuelle og lagidretter.
- Videreutvikle ferdigheter i vinteraktiviteter som f.eks. ski og skøyter.
- Planlegge, gjennomføre og vurdere egentrening av ulike slag, også ved hjelp av digitale hjelpemidler.
- Redegjøre for samfunnsdebatten om sammenheng mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse samt farene ved ulike former for doping.

### **Friluftsliv:**

- Praktisere former for friluftsliv i ulike naturmiljø.

## **10. klasse:**

Omfang: 2 t/uke

### **Idrett og dans:**

- Kunne delta i et større utvalg idretter.
- Kjenne til teknikk, taktikk og treningsprinsipper i et utvalg individuelle og lagidretter.
- Videreutvikle ferdigheter i vinteraktiviteter som f.eks. ski og skøyter.
- Forklare og utføre livsbergende førstehjelp.
- Beherske danser av ulike slag og vise evne til å være skapende i utførelsen.
- Planlegge og lede idretts- og danseaktiviteter.
- Vurdere erfaringer fra idretts- og danseaktiviteter.
- Planlegge, gjennomføre og vurdere egentrening av ulike slag, også ved hjelp av digitale hjelpemidler.
- Redegjøre for samfunnsdebatten om sammenheng mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse samt farene ved ulike former for doping.

### **Friluftsliv:**

- Praktisere former for friluftsliv i ulike naturmiljø.
- Orienter seg ved hjelp av kart og kompass i varierte terrengetyper.