

Emneplan Arbeidsmaur

Kroppsøving Tema: Uteaktiviteter, livredning og styrke Varighet: uke 43-47	Bilde 
Læringsmål: - Bli trygg i vann utendørs - Få kontroll på pusten i kaldt vann - Øve på å flyte og holde hodet over vann - Utfordre styrke med egen kroppsvekt	
Hovedspørsmål: • Hvordan reagerer kroppen på kaldt vann? • Hvilke teknikker brukes for å få kontroll på pusten i kaldt vann? • Hvorfor driver vi med livredningskurs utendørs og ikke innendørs?	Sentrale begreper: • Utesvømming • Livredning • Førstehjelp • Muskelgrupper
Arbeidsmåter:	Ressurser: https://svommedyktig.no/om-opplaringen/

Vurderingskriterier: • Innsats • Tørre å utfordre seg • Hjelp andre
--

--