

8. klasse kunnskapsmål og årsplan kroppsøving 2023/2024

Kroppsøving 2024-2025 8. klasse

Lærer: Marikken Riis

| Hovedområder / tverrfaglig temaer | Kompetansemål | Læringsmål | Lærestoff | Arbeidsmåter | Vurderingsform |
|---|---|--|--|---|---|
| Kjerneelement Bevegelse og kroppsleg læring Deltaking og samspel i bevegelsesaktiviteter Tverrfaglig tema: Folkehelse og livsmeistring | utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar | Kunne utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom ulike former for aktiviteter som lek, dans, friluftsliv, ballspill og individuelle idrett. Kunne delta og gjøre sitt beste i ulike former for lek, dans og idrettsaktiviteter. Kunne forstå hvordan idrett og fysisk aktivitet påvirker vår helse. | Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever. | Dette vil foregå ved undervisning og trening der vi jobber med ulike former for individuelle og gruppeoppgaver. | Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser. Med god innstas menes: -løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp -viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet -samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget |
| Kjerneelement bevegelse og kroppsleg læring Tverrfaglig tema: Folkehelse og livsmeistring | trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar | Kunne trene de ulike basisferdighetene gjennom lek og ballspill. Kunne trene de ulike basisferdighetene gjennom individuell idrett. | Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever. | Dette vil foregå ved undervisning og trening der vi jobber med ulike former for individuelle og gruppeoppgaver. | Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser. Med god innstas menes: -løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp |

8. klasse kunnskapsmål og årsplan kroppsøving 2023/2024

| | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|
| | | <p>Kjenne til og kunne utføre de grunnteknikkene i volleyball.</p> <p>Kunne bruke de ulike volleyballteknikkene i kampsituasjon.</p> | | | <p>-viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet</p> <p>-samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget</p> |
| <p>Kjerneelement deltaking og samspel i bevegelsesaktiviteter</p> <p>Tverrfaglig tema: Folkehelse og livsmeistring demokrati og medborgarskap</p> | <p>Øve på og gjennomføre danseaktiviteter fra ungdomskultur og andre kulturer, og sammen med medelever skape og presentere dansekomposisjonar</p> | <p>Kjenne til ulike former for dans fra ungdomskulturer.</p> <p>Kunne skape og presentere en dansekomposisjon.</p> | <p>Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever.</p> | <p>Dette vil foregå ved undervisning og trening der vi jobber med ulike former for individuelle og gruppeoppgaver.</p> | <p>Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser.</p> <p>Med god innstas menes:</p> <p>-løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp</p> <p>-viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet</p> <p>-samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget</p> |
| <p>Kjerneelement bevegelse og kroppsleg læring</p> <p>Tverrfaglege tema Folkehelse og livsmeistring</p> | <p>reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet,</p> | <p>Kunne reflektere over hvordan kroppen blir fremstilt i media og i samfunnet, og hvordan dette påvirker vårt kroppsbilde og selvtillit.</p> | <p>Undervisning vil foregå ved en kritisk analyse av det vi ser i media og sosiale medier.</p> | <p>Dette vil foregå gjennom muntlig samtale og diskusjon i timene.</p> | <p>Elevene blir vurdert ut fra den kompetanse de viser gjennom muntlig aktivitet når vi berører disse temaene.</p> |

8. klasse kunnskapsmål og årsplan kroppsøving 2023/2024

| | | | | | |
|---|---|--|--|---|--|
| | kroppsidentitet og sjølvbilete | | | | |
| <p>Kjerneelement bevegelse og kroppsleg læring</p> <p>Tverrfaglig tema: Folkehelse og livsmeistring</p> | planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom | <p>Kunne planlegge en kroppsøvingstime ut fra egen sykdom eller skade.</p> <p>Kunne gjennomføre en kroppsøvingstime ut fra de tilpasningene som er blitt gjort ut fra egen skade eller sykdom.</p> | Her kan det brukes et mal for planlegging av aktiviteter: hva-hvor-hvordan skjema. | Dette vil foregå ved at elevene skal finne en tilpasning eller alternativ til trening der skader eller sykdom har opptstått. | <p>Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser.</p> <p>Med god innstas menes:</p> <p>Løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget</p> |
| <p>Kjerneelement Bevegelse og kroppsleg læring Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar</p> <p>Tverrfaglige tema Demokrati og medborgarskap</p> | bruke egne ferdigheiter og kunnskarar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre | Kunne bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å hjelpe og veilede medelever. | Undervisning foregår gjennom muntlig samtale / diskusjon om konkrete situasjoner der man kan bruke egne ferdigheter eller kunnskaper for å hjelpe andre. | Dette foregår ved at elevene skal kunne hjelpe hverandre under gruppearbeid og ved å veilede hverandre i de ulike aktivitetene vi gjør. | Eleven vil bli vurdert ut fra det de klarer å vise gjennom ulike former for aktiviteter og samarbeidsøvelser. |
| <p>Kjerneelement Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar</p> <p>Tverrfaglege tema</p> | anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og | <p>Kunne inkludere alle i lek og ballspill.</p> <p>Kunne se og anerkjenne de ulike egenskaper</p> | Dette vil foregå gjennom muntlig informasjon / undervisning. | Dette er et kontinuerlig mål som skal prege hverdagen, særlig i de oppgavene som krever samarbeid i en gruppe. | Eleven vil bli vurdert ut fra det de klarer å vise gjennom ulike former for aktiviteter og samarbeidsøvelser. |

8. klasse kunnskapsmål og årsplan kroppsøving 2023/2024

| | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|
| Folkehelse og livsmeistring Demokrati og medborgarskap | inkludere alle, uavhengig av føresetnader | som deltagerne i en gruppe har. | | | |
| Kjerneelement Uteaktivitetar og naturferdsel Tverrfaglege tema Folkehelse og livsmeistring | forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø | Kunne orientere seg i nærrområde med hjelp av kart. Kunne orientere seg i nærrområde med hjelp av kompass. Kjenne til hvordan digitalt verktøy kan brukes til å orientere seg. | Her vil det bli brukt kart av nærmiljøet. | Dette vil foregå ved undervisning og trening der vi jobber med ulike former for individuelle og gruppeoppgaver. | Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser. Med god innstas menes: Løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget |
| Kjerneelement Uteaktivitetar og naturferdsel Tverrfaglege tema Berekraftig utvikling | utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lengre distanse basert på eiga målsetjing | Kunne svømme ved å bruke følgende svømmart: Crawl, bryst og rygg. Kunne svømme en lengre distanse ved å bruke valgfritt svømmearter. | Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever. | Dette vil foregå ved undervisning og trening der vi jobber med ulike former for individuelle og gruppeoppgaver. | Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser. Med god innstas menes: Løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp |

8. klasse kunnskapsmål og årsplan kroppsøving 2023/2024

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|
| | | | | | viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget |
| <p>Kjerneelement Uteaktivitetar og naturferdsel</p> <p>Tverrfaglege tema Berekraftig utvikling</p> | forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen | <p>Kunne dykke for å hente en gjenstand.</p> <p>Kunne svømme med en person.</p> <p>Kunne ilandføre en person.</p> <p>Kunne sette en person i stabilsideleie.</p> <p>Kunne gjennomfør HLR.</p> | Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever. | Dette vil foregå ved undervisning og trening der vi jobber med ulike former for individuelle og gruppeoppgaver. | <p>Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser.</p> <p>Med god innstas menes:</p> <p>løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp</p> <p>viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet</p> <p>samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget</p> |
| <p>Kjerneelement Uteaktivitetar og naturferdsel</p> <p>Tverrfaglege tema Berekraftig utvikling</p> | forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp | <p>Kunne gjennomføre HLR.</p> <p>Kunne sette en person i stabilsideleie.</p> | Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever. | Dette vil foregå ved undervisning og trening der vi jobber med ulike former for individuelle og gruppeoppgaver. | <p>Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser.</p> <p>Med god innstas menes:</p> |

8. klasse kunnskapsmål og årsplan kroppsøving 2023/2024

| | | | | | |
|---|---|---|--|---|--|
| | | | | | <p>løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget</p> |
| <p>Kjerneelement Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar Uteaktivitetar og naturferdsel</p> <p>Tverrfaglege tema Folkehelse og livsmeistring</p> | <p>gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting ute, og reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre</p> | <p>Kunne bruke ulike dansetrinn fra forskjellige stiler/kulturer i en koreografi.</p> <p>Kunne bruke naturen som treningsarena i de ulike årstidene.</p> <p>Kunne reflektere over hva naturen har å si for seg selv og andre.</p> | <p>Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever.</p> | <p>Dette vil foregå ved å ha diverse former for aktiviteter i naturen i de ulike årstidene.</p> | <p>Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser. Her vil elevene også kunne bli vurdert ut fra hva slags type klær og utstyr de velger å bruke ut fra aktivitet og årstid.</p> <p>Med god innstas menes:</p> <p>løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget</p> |

8. klasse kunnskapsmål og årsplan kroppsøving 2023/2024

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|
| <p>Kjerneelement Uteaktivitetar og naturferdsel</p> <p>Tverrfaglege tema Berekraftig utvikling</p> | <p>vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel</p> | <p>Kunne vurdere risiko og trygghet ved ulike uteaktiviteter.</p> <p>Forstå hva sporløs og trygg ferdsel er.</p> <p>Vise til en sporløs og trygg ferdsel der vi er på tur eller er ute i aktivitet.</p> | <p>Dette vil foregå gjennom muntlig informasjon / undervisning.</p> | <p>Dette vil foregå gjennom refleksjon i det vi utfører diverse former for aktiviteter i naturen i de ulike årstidene.</p> | <p>Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser. Her vil elevene også kunne bli vurdert ut fra hva slags type klær og utstyr de velger å bruke ut fra aktivitet og årstid.</p> <p>Med god innstas menes:</p> <p>Løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget</p> |
|--|--|---|---|--|--|

8. klasse kunnskapsmål og årsplan kroppsøving 2023/2024

| Uke | Hovedtemaer | |
|-------|--|--|
| 34-40 | <ul style="list-style-type: none"> • Utholdenhetstrening med bruk av naturen. • Utholdenhetstrening gjennom lek og ballspill. • Ulike tester i utholdenhet og styrke. | |
| 41 | Høstferie | |
| 42-46 | <ul style="list-style-type: none"> • Ulike samarbeidsøvelser; stafetter, leker, • Utholdenhetstrening gjennom lek og ballspill. | |
| 47-51 | <ul style="list-style-type: none"> • Dans og rytme; jenka, linedance, Blime-dans, kreativ dans | |
| 51-1 | Juleferie Dans og rytme; | |
| 2-3 | <ul style="list-style-type: none"> • Grunntrening; sirkeltrening, treningsbingo, amrap, tabata | |
| 4-7 | Svømmekurs: <ul style="list-style-type: none"> • Teknikker i crawl og bryst. • Utholdent langdistansesvømming, dykking og flyt • Kunne svømme en lengre distanse | |
| 8 | Vinterferie | |
| 9-13 | Svømmekurs: <ul style="list-style-type: none"> • Teknikker i crawl og bryst. • Livredning i vann. • Kunne svømme en lengre distanse | |

8. klasse kunnskapsmål og årsplan kroppsøving 2023/2024

| | | |
|-------|---|--|
| | | |
| 14-15 | <ul style="list-style-type: none">• Elevønske/elevstyrt | |
| 16 | Påskeferie | |
| 17-24 | <ul style="list-style-type: none">• Orientering; gateorientering, stjerneorientering• Friidrett; 60 meter, lengdehopp, høydehopp,• Volleyball; regler, finger- baggerslag, spill | |

Endringer kan forekomme. Det vil også være samarbeidsøvelser og former for ballspill som ikke er oppført på planen.