

Halvårsplan i kroppsøving 8. trinn 2023-2024

Faglærarar: Knut Herland og Yngvild Halland Sudmann

| Veke | Aktivitet | Kompetansemål og kjerneelement | Lærestoff | Vurdering |
|-------|--|--|---|--|
| 33-36 | <ul style="list-style-type: none"> • Ulike oppvarmingsøvingar • Ulike leikar • Styrketrening og kondisjons-trening • Tur | <ul style="list-style-type: none"> • anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader • utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar | <p>Kjenne til prisipper for oppvarming og kjennskap til ulike oppvarmingsøvingar.</p> <p>Kunnskap og gjennomføring av styrkeøvingar for noen sentrale muskelgrupper.</p> <p>Gjennomføring av bevegelsesaktivitetar saman med andre.</p> <p>Forstå korleis eigen innsats og samspill med andre har betydning for andre i bevegelsesaktivitetar</p> | <p>I kroppsøving er egen innsats og deltagelse en viktig del av vurderingen.</p> <p>Basisferdigheter i ulike aktiviteter er også en del av vurderingsgrunnlaget.</p> <p>Kort oppsummert er disse punktene sentral i vurderingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Innsats. - Deltagelse og samarbeid med andre elever. - Være en god treningspartner. - Egne ferdigheter og utvikling av egne ferdigheter. - Gjennomføring av styrke- og utholdenhetstester for å måle egen utvikling. |
| 37-40 | <ul style="list-style-type: none"> • Orientering | <ul style="list-style-type: none"> • forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø • trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktivitetar • | <p>Kunne orientere et kart, og kjenne til nødvendige karttegn.</p> <p>Kunne bruke kart for å orientere seg.</p> <p>Ulike former for orienteringsløp.</p> | <p>Undervegsvurdering</p> <p>I kroppsøving er samspel med andre, øving og deltaking i ulike bevegelsesaktivitetar og naturferdsel vesentlege trekk ved kompetansen i faget. Innsatsen til elevane er ein del av kompetansen i kroppsøving. Innsats i kroppsøving inneber at eleven prøver å løyse faglege</p> |

| | | | | |
|-------|--|--|--|---|
| | | | | utfordringar etter beste evne utan å gi opp, viser sjølvstende, utfordrar sin eigen fysiske kapasitet og samarbeider med andre. |
| 42-46 | <ul style="list-style-type: none"> • Styrke- og utholdenhetstrening i gymsal. • Utholdenhetstrening ute i lokal rundløype. | <ul style="list-style-type: none"> • trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar • Planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom | <p>Kunnskap og gjennomføring av styrkeøvingar for sentrale muskelgrupper.</p> <p>Prinsipper for utholdenhetstrening.</p> <p>Hvordan en kan måle egen utvikling for styrke og utholdenhet.</p> | |
| 47-3 | <ul style="list-style-type: none"> • Ballspel • Basketball og volleyball | <ul style="list-style-type: none"> • anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader • trene på og utvikle ferdigheiter i varierte • bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre | <p>Kunne regler i basketball og volleyball på en slik måte at du kan delta i trening og spill.</p> <p>Kunne kaste og motta en ball.</p> <p>Kunne pakke med ball på ulike måter, og mens du beveger deg.</p> <p>Gjennomføre grunnleggjende slag i volleyball.</p> <p>Deltagelse i ulike basketøvelser og spill.</p> | |
| 4-7 → | <ul style="list-style-type: none"> • Dans | <ul style="list-style-type: none"> • utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar • trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar • øve på og gjennomføre danseaktivitetar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape og presentere dansekomposisjonar • bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre | <p>Delta og være med i felles ringdans/folkedans.</p> <p>Lære seg sentrale trinn slik at du kan delta i felles dans.</p> | |



| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none">• anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader | | |
|--|--|--|--|--|

Alle kompetansemål etter 10.trinn

- utforske egne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar
- trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar
- øve på og gjennomføre danseaktivitetar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape og presentere dansekomposisjonar
- reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilette
- planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom
- bruke egne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre
- anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader
- forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø
- utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lengre distanse basert på eiga målsetjing
- forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen
- forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp
- gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting ute, og reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre
- vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel