

Kroppsøving, 8.trinn 2024-25

Veke – heile året	Tema: Symjing og livredning
Kompetansemål	<ul style="list-style-type: none">• 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• <u>vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar</u>, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel• <u>utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</u>• trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar
Læringsaktivitetar	<p>Klassane har symjing i symjehallen på Bryne ungdomsskule annan kvar torsdag.</p> <ul style="list-style-type: none">• Teknikk: crawl og bryst.• Teknikk og tempo: 50 meter• Mengdetrening/uthald: kunne symje ein lengre distanse<ul style="list-style-type: none">○ Kor langt klarer du å symje på 10 minutt? Dette gjer vi på hausten.○ Setje seg eit realistisk mål om kor langt ein trur ein klarer å symje på testen i vårsemesteret då ein skal symje samanhengande i 20 minutt• Utøve livberging i vatn, øve på å dykke ned til ei dukke på botnen av bassenget• Ei økt i vatn ute i naturen – deler av livberginga og det å sjølv takle eit opphald i kaldt vatn• Flyte og symje litt ute med klede på• Øve praktisk og teoretisk på hjarte- og lungeredning. Fagstoff i OneNote <p>Viktig å kunne setje seg realistiske mål ein kan øve på!</p>
Vurdering	<p>Innsats og deltaking i timane er viktig! Evner eleven å øve på det som må til for å bli betre?</p>

	I kva grad meistrar eleven dei ulike testane? Eleven blir vurdert med ein samla karakter på aktiviteten symjing.		
Vurderingskriterium	<p style="text-align: center;">LÅG</p> <p>Eleven kan i liten grad ulike symjeteknikkar og kan symje ein kortare distanse</p> <p>Eleven forstå ein del men kan i liten grad gjennomføre livberging i vatn</p> <p>Eleven deltek i varierende grad og viser liten innsats og vilje til målretta øving</p>	<p style="text-align: center;">MIDDELS</p> <p>Eleven kan utføre varierte symjeteknikkar og kan symje ein middels lang distanse basert på eiga målsetjing</p> <p>Eleven forstår og kan gjennomføre livberging i vatn</p> <p>Eleven deltek og viser god innsats og prøver å øve for å få framgang</p>	<p style="text-align: center;">HØG</p> <p>Eleven kan utføre varierte symjeteknikkar og kan symje ein lengre distanse basert på eiga målsetjing</p> <p>Eleven forstår og er dyktig til å gjennomføre livberging i vatn</p> <p>Eleven deltek og gjer alltid sitt beste og viser god innsats og stor vilje til øving</p>
Tverrfaglege tema	<ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring 		
Kjerneelement	<ul style="list-style-type: none"> • Bevegelse og kroppsleg læring • <u>Uteaktivitetar</u> og naturferdsel 		

Veke 34-40	Tema: Friidrett og kondisjon
Kompetansemål	<ul style="list-style-type: none"> • <u>utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</u> • trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar

	<ul style="list-style-type: none"> • planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom 		
Læringsaktivitetar	<ul style="list-style-type: none"> • Kondisjon – lengre løp (12 minutt) Det første målet her for mange, er å kunne klare å jogge seint utan å stoppe opp og gå • Setje seg eit mål ein skal prøve å nå på 12 minutts-testen • Intervall-løp, joggetur på ulikt underlag • Litt fartsleik og ballspel, ute og inne • Hurtigheit – 60 meter • Ulike tekniske øvingar – lengdehopp, stille lengde, spensthopp, kulestøyt, kaste medisinalball osv. Noko av dette blir gjort inne i idrettshallen • Vise at ein kan utføre ulike tilpassa aktivitetar sjølv i ein skadesituasjon 		
Vurdering	Kommunisere resultat og gje tilbakemelding på innsats og deltaking		
Vurderingskriterium	<p style="text-align: center;">LÅG</p> <p>Eleven utforskar i liten grad eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven trener i liten grad på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven gjennomfører ingen bevegelsesaktivitetar som kan</p>	<p style="text-align: center;">MIDDELS</p> <p>Eleven utforskar til ein viss grad eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven prøver å trene på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven gjennomfører nokre bevegelsesaktivitetar som</p>	<p style="text-align: center;">HØG</p> <p>Eleven utforskar eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven trener på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven planlegg og gjennomfører bevegelsesaktivitetar som kan</p>

	gjennomførast ved skadar eller sjukdom Eleven deltek i liten eller varierende grad i dei ulike aktivitetane. Viser liten grad av innsats.	kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom Eleven deltek i dei ulike aktivitetane og viser god innsats.	gjennomførast ved skadar eller sjukdom Eleven deltek i dei ulike aktivitetane og viser stor grad av innsats og positiv innstilling
Tverrfaglege tema	<ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring 		
Kjerneelement	<ul style="list-style-type: none"> • Bevegelse og kroppsleg læring • Uteaktivitetar og naturferdsel 		

Veke 42-48	Tema: Volleyball
Kompetansemål	<ul style="list-style-type: none"> • <u>utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</u> • trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktivitetar • bruke egne ferdigheter 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
Læringsaktivitetar	<ul style="list-style-type: none"> • Regelverket som gjeld for volleyball blir delt i OneNote • Vise i praksis at ein forstår regelverket i volleyball • Kunne setje opp og rydde vekk volleyballnettet i lag med andre • Grunnleggjande teknikk <ul style="list-style-type: none"> ○ Fingerslag

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Baggerslag ○ Serve ● Delta aktivt ved å vise god innsats og vere ein positiv lagspelar ● Kunne ta til seg instruksjon og tilbakemeldingar 		
Vurdering	Innsats og deltaking samt ei totalvurdering av dei faktiske prestasjonane – Under middels, middels, over middels		
Vurderingskriterium	<p style="text-align: center;">LÅG</p> <p>Eleven anerkjenner i liten grad ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere i liten grad andre</p> <p>Eleven trener i liten grad på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven viser liten grad av innsats og engasjement</p> <p>Eleven er lite aktivt med i spelet, beveger seg lite seg og unngår ballen</p> <p>Eleven meistrar i liten grad dei ulike teknikkane i volleyball</p>	<p style="text-align: center;">MIDDELS</p> <p>Eleven anerkjenner ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere dei fleste medelevar</p> <p>Eleven prøver å trene på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven viser god innsats og engasjement</p> <p>Eleven er litt aktivt med i spelet, beveger litt seg og oppsøker ofte ballen</p> <p>Eleven meistrar til ein viss grad dei ulike teknikkane i volleyball</p>	<p style="text-align: center;">HØG</p> <p>Eleven anerkjenner ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader</p> <p>Eleven trener på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven viser stor grad av innsats og engasjement</p> <p>Eleven er aktivt med i spelet, beveger seg og oppsøker ballen</p> <p>Eleven meistrar i stor grad dei ulike teknikkane i volleyball</p>
Tverrfaglege tema	<ul style="list-style-type: none"> ● Folkehelse og livsmeistring ● Demokrati og <u>medborgarskap</u> 		

Kjerneelement	<ul style="list-style-type: none"> • Bevegelse og kroppsleg læring • Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar
----------------------	---

Veke 49-51	Tema: Ballidrett – turnering
Kompetansemål	<ul style="list-style-type: none"> • <u>utforske egne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</u> • trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar • 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
Læringsaktivitetar	Det blir turnering for heile skulen rett før jul, så vi trener vi litt på dei ballaktivitetane som er aktuelle: basketball og innebandy. Gute- og jentelag.
Vurdering	Det blir kåra vinnarlag i dei ulike ballspela.
Tverrfaglege tema	<ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring • Demokrati og <u>medborgarskap</u>
Kjerneelement	<ul style="list-style-type: none"> • Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar

Veke 1-8	Tema: Turn og styrketrening (?)
Kompetansemål	<ul style="list-style-type: none"> • <u>utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</u> • trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktivitetar • bruke egne ferdigheter 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
Læringsaktivitetar	<ul style="list-style-type: none"> • Faglærer informerer i oppstarten om perioden og kva som blir forventa, særleg med tanke på god innsats og vilje til å øve. • Elevane vel sjølv kva for øvingar dei vil øve inn. Faglærer oppmuntrar til å strekke seg litt slik at elevane ikkje «legg lista for låg» med å velje for lette øvingar. Tips til turnøvingar blir tilgjengeleg for elevane i OneNote og papirhefter i timane. • Timane blir sett av til individuell øving eller øving i par og små grupper • I tillegg til øvingane i heftet, blir det og mogleg å bruke trampett
Vurdering	<ul style="list-style-type: none"> • I kva grad kan DU klare å øve inn ulike turnøvingar? • Bruker du timane til å øve systematisk? • Er du ein som hjelper andre med å meistre ulike øvingar? • Faglærer gir og munnlege tilbakemeldingar undervegs i perioden • Til slutt skal elevane vise til faglærer kva dei kan av ulike turnøvingar. Elevane gjer dette aleine eller i par. Vurdering blir gitt med karakter • I kva grad meistrar du ulike øvingar av ulik vanskegrad? • Gjennomføring – godt innøvd, glidande overgangar mellom ulike øvingar og god kroppskontroll

Vurderingskriterium	LÅG	MIDDELS	HØG
Tverrfaglege tema	<ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring • Demokrati og <u>medborgarskap</u> 		
Kjerneelement	<ul style="list-style-type: none"> • Bevegelse og kroppsleg læring • Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar 		

Veke 10-17	Tema: Handball		
Kompetansemål	<ul style="list-style-type: none"> • <u>utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</u> • trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar • bruke eigne 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 		
Læringsaktivitetar	<ul style="list-style-type: none"> • Få ei forståing for regelverket som gjeld for handball • Vise i praksis at ein forstår regelverket i handball • Kunne setje opp og rydde vekk handballmåla i lag med andre • Grunnleggjande teknikk <ul style="list-style-type: none"> ○ Generell ballkontroll ○ Pasning, mottak, dribling og skot ○ Forsvar, kontring og angrep • Delta aktivt ved å vise god innsats og vere ein positiv lagspelar • Kunne ta til seg instruksjon og tilbakemeldingar 		
Vurdering	Faglærer ser på innsats og deltaking samt ei totalvurdering av dei faktiske prestasjonane		
Vurderingskriterium	<p style="text-align: center;">LÅG</p> Eleven anerkjenner i liten grad ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere i liten grad andre	<p style="text-align: center;">MIDDELS</p> Eleven anerkjenner ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere dei fleste medelevar	<p style="text-align: center;">HØG</p> Eleven anerkjenner ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader

	<p>Eleven trener i liten grad på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven viser liten grad av innsats og engasjement</p> <p>Eleven er lite aktivt med i spelet, beveger seg lite seg og unngår ballen</p> <p>Eleven meistrar i liten grad lagspelet i volleyball og dei individuelle ferdigheitene er på enkelt nivå</p>	<p>Eleven prøver å trene på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven viser god innsats og engasjement</p> <p>Eleven er litt aktivt med i spelet, beveger litt seg og oppsøker ofte ballen</p> <p>Eleven meistrar til ein viss grad lagspelet volleyball og viser middels grad av individuelle ferdigheiter</p>	<p>Eleven trener på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven viser stor grad av innsats og engasjement</p> <p>Eleven er aktivt med i spelet, beveger seg og oppsøker ballen</p> <p>Eleven meistrar i stor grad lagspelet volleyball og viser gode individuelle ferdigheiter</p>
Tverrfaglege tema	<ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring 		
Kjerneelement	<ul style="list-style-type: none"> • Bevegelse og kroppsleg læring • Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar 		

Veke 18-25	Tema: Friidrett og litt til...
Kompetansemål	<ul style="list-style-type: none"> • <u>utforske egne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</u> • trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar

	<ul style="list-style-type: none"> • planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom 		
Læringsaktivitetar	<ul style="list-style-type: none"> • Kondisjon – lengre løp (12 minutt) Det første målet her for mange, er kanskje fortsatt å kunne klare å jogge seint utan å stoppe opp og gå • Setje seg eit mål ein skal prøve å nå på 12 minutts-testen • Intervall-løp, joggetur på ulikt underlag • Litt fartsleik og ballspel, ute og inne • Hurtigheit – 60 meter • Trene litt til Tine-stafetten, fokus på veksingar • Eit utval av ulike tekniske øvingar – lengdehopp, stille lengde, spensthopp, kulestøyt, kaste medisball osv. Noko av dette blir gjort inne i idrettshallen • Vise at ein kan utføre ulike tilpassa aktivitetar sjølv i ein skadesituasjon • Ei økt i vatn ute i naturen – deler av livberginga og det å sjølv takle eit opphald i kaldt vatn (Sjå meir om symjing i starten av periodeplanen) • Kanskje ein tur i terrenget (?) 		
Vurdering	Kommunisere resultat og gje tilbakemelding på innsats og deltaking		
Vurderingskriterium	<p style="text-align: center;">LÅG</p> <p>Eleven utforskar i liten grad eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven trener i liten grad på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p>	<p style="text-align: center;">MIDDELS</p> <p>Eleven utforskar til ein viss grad eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven prøver å trene på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p>	<p style="text-align: center;">HØG</p> <p>Eleven utforskar eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven trener på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p>

	<p>Eleven gjennomfører ingen bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom</p> <p>Eleven deltek i liten eller varierende grad i dei ulike aktivitetane. Viser liten grad av innsats.</p>	<p>Eleven gjennomfører nokre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom</p> <p>Eleven deltek i dei ulike aktivitetane og viser god innsats.</p>	<p>Eleven planlegg og gjennomfører bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom</p> <p>Eleven deltek i dei ulike aktivitetane og viser stor grad av innsats og positiv innstilling</p>
Tverrfaglege tema	<ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring 		
Kjerneelement	<ul style="list-style-type: none"> • Bevegelse og kroppsleg læring • Uteaktivitetar og naturferdsel 		