

Halvårsplan i kroppsøving 8.trinn 2024-2025

Faglærarar: Øystein Bringsvor, Frode Lunde og Knut Herland

Veke	Aktivitet	Kompetansemål og kjerneelement	Lærestoff	Vurdering
33-36	<ul style="list-style-type: none"> Ulike oppvarming søvingar Ulike leikar Styrketrening og kondisjonstrening 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 prisipp 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>	

			Ulike former for orienteringsløp.	Undervegsvurdering 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 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 	Kunnskap og gjennomføring av styrkeøvingar for sentrale muskelgrupper. Prinsipper for utholdenhetstrening. Hvordan en kan måle egen utvikling for styrke og utholdenhet.	
47-3	<ul style="list-style-type: none"> • Ballspill • 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 	Kunne regler i basketball og volleyball på en slik måte at du kan delta i trening og spill. Kunne kaste og motta en ball. Kunne pakke med ball på ulike måter, og mens du beveger deg. Gjennomføre grunnleggende slag i volleyball. Deltagelse i ulike basketøvelser og spill.	

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 anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader 	<p>Delta og være med i felles ringdans/folkedans.</p> <p>Lære seg sentrale trinn slik at du kan delta i felles dans.</p>	

Alle kompetansemål etter 10.trinn

- 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
- reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbiletet
- planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom
- 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
- 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