**Halvårsplan Kroppsøving 8. trinn – Høst 2024**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Periode** | **Tema** | **Kompetansemål** | **Aktiviteter** |
| Uke 34-39 | Utegym | * utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter. * trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter * anerkjenne ulikhet mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger * vurdere risiko og sikkerhet ved ulike uteaktiviteter, og forstå og gjennomføre sporløs og trygg ferdsel | Fotball  Dødball  Intervaller  Jogging  Stasjonsarbeid  Tur |
| Uke 40 | Høstferie |  |  |
| Uke 41-43 | Styrketrening | * utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter * planlegge og gjennomføre bevegelsesaktiviteter som kan gjennomføres ved skader eller sykdom | Stasjonsarbeid  Tabata  Styrkeyoga |
| Uke 44-47 | Lagaktiviteter | * utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter. * trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter * anerkjenne ulikhet mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger | Fotball  Basket  Erteposespill  Mesternes mester  Stafetter  Hjørnefotball |
| Uke 48-51 | Diverse | * utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter. * trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter * anerkjenne ulikhet mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger * vurdere risiko og sikkerhet ved ulike uteaktiviteter, og forstå og gjennomføre sporløs og trygg ferdsel | Aking  Skøyter  Skitur |