

Ny læreplan 8. klasse kroppsøving

Hovedområder / tverrfaglig temaer	Kompetansemål	Læringsmål	Lærestoff	Arbeidsmåter	Vurderingsform
<p>Kjerneelement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bevegelse og kroppsleg læring • Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar <p>Tverrfaglig tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring 	<ul style="list-style-type: none"> • utforske egne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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> <ul style="list-style-type: none"> • 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>Kjerneelement</p> <ul style="list-style-type: none"> • bevegelse og kroppsleg læring <p>Tverrfaglig tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring 	<ul style="list-style-type: none"> • trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktivitetar 	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne trene de ulike basisferdighetene gjennom lek og ballspill. • Kunne trene de ulike basisferdighetene gjennom individuell idrett. • Kjenne til og kunne utføre de grunnteknikkene i volleyball. • Kunne bruke de ulike volleyballteknikkene i kampsituasjon. 	<ul style="list-style-type: none"> • Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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> <ul style="list-style-type: none"> • 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>Kjerneelement</p> <ul style="list-style-type: none"> • deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar <p>Tverrfaglig tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring • demokrati og medborgarskap 	<ul style="list-style-type: none"> • øve på og gjennomføre danseaktivitetar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape og presentere dansekomposisjonar 	<ul style="list-style-type: none"> • Kjenne til ulike former for dans fra ungdomskulturer. • Kunne skape og presentere en dansekomposisjon. 	<ul style="list-style-type: none"> • Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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> <ul style="list-style-type: none"> • løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp

					<ul style="list-style-type: none"> • viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet • samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget
<p>Kjerneelement</p> <ul style="list-style-type: none"> • bevegelse og kroppsleg læring <p>Tverrfaglege tema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring 	<ul style="list-style-type: none"> • reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilete 	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne reflektere over hvordan kroppen blir fremstilt i media og i samfunnet, og hvordan dette påvirker vårt kroppsbilde og selvtillit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Undervisning vil foregå ved en kritisk analyse av det vi ser i media og sosiale medier. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dette vil foregå gjennom muntlig samtale og diskusjon i timene. 	<p>Elevene blir vurdert ut fra den kompetanse de viser gjennom muntlig aktivitet når vi berører disse temaene.</p>
<p>Kjerneelement</p> <ul style="list-style-type: none"> • bevegelse og kroppsleg læring <p>Tverrfaglig tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring 	<ul style="list-style-type: none"> • planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom 	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne planlegge en kroppsøvingstime ut fra egen sykdom eller skade. • Kunne gjennomføre en kroppsøvingstime ut fra de tilpasningene som er blitt gjort ut fra egen skade eller sykdom. 	<ul style="list-style-type: none"> • Her kan det brukes et mal for planlegging av aktiviteter: hva-hvor-hvordan skjema. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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> <ul style="list-style-type: none"> • løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp • viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet

					<ul style="list-style-type: none"> samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget
<p>Kjerneelement</p> <ul style="list-style-type: none"> Bevegelse og kroppsleg læring Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar <p>Tverrfaglige tema</p> <ul style="list-style-type: none"> Demokrati og medborgarskap 	<ul style="list-style-type: none"> bruke egne ferdigheiter og kunnskarar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre 	<ul style="list-style-type: none"> Kunne bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å hjelpe og veilede medelever. 	<ul style="list-style-type: none"> Undervisning foregår gjennom muntlig samtale / diskusjon om konkrete situasjoner der man kan bruke egne ferdigheter eller kunnskaper for å hjelpe andre. 	<ul style="list-style-type: none"> Dette foregår ved at elevene skal kunne hjelpe hverandre under gruppearbeid og ved å veilede hverandre i de ulike aktivitetene vi gjør. 	<p>Eleven vil bli vurdert ut fra det de klarer å vise gjennom ulike former for aktiviteter og samarbeidsøvelser.</p>
<p>Kjerneelement</p> <ul style="list-style-type: none"> Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar <p>Tverrfaglege tema</p> <ul style="list-style-type: none"> Folkehelse og livsmeistring Demokrati og medborgarskap 	<ul style="list-style-type: none"> anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader 	<ul style="list-style-type: none"> Kunne inkludere alle i lek og ballspill. Kunne se og anerkjenne de ulike egenskaper som deltagerne i en gruppe har. 	<ul style="list-style-type: none"> Dette vil foregå gjennom muntlig informasjon / undervisning. 	<ul style="list-style-type: none"> Dette er et kontinuerlig mål som skal prege hverdagen, særlig i de oppgavene som krever samarbeid i en gruppe. 	<p>Eleven vil bli vurdert ut fra det de klarer å vise gjennom ulike former for aktiviteter og samarbeidsøvelser.</p>
<p>Kjerneelement</p> <ul style="list-style-type: none"> Uteaktivitetar og naturferdsel 	<ul style="list-style-type: none"> forstå fleire typer kart og digitale verkøy og bruke dei til å orientere seg i 	<ul style="list-style-type: none"> Kunne orientere seg i nærområde med hjelp av kart. 	<ul style="list-style-type: none"> Her vil det bli brukt kart av nærmiljøet. 	<ul style="list-style-type: none"> Dette vil foregå ved undervisning og trening der vi jobber med ulike 	<p>Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser.</p>

<p>Tverrfaglege tema</p> <ul style="list-style-type: none"> Folkehelse og livsmeistring 	<p>kjende og ukjende miljø</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kunne orientere seg i nærområde med hjelp av kompass. Kjenne til hvordan digitalt verktøy kan brukes til å orientere seg. 		<p>former for individuelle og gruppeoppgaver.</p>	<p>Med god innstas menes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>Kjerneelement</p> <ul style="list-style-type: none"> Uteaktivitetar og naturferdsel <p>Tverrfaglege tema</p> <ul style="list-style-type: none"> Berekraftig utvikling 	<ul style="list-style-type: none"> utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lengre distanse basert på eiga målsetjing 	<ul style="list-style-type: none"> Kunne svømme ved å bruke følgende svømmart: Crawl, bryst og rygg. Kunne svømme en lengre distanse ved å bruke valgfritt svømmeart. 	<ul style="list-style-type: none"> Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever. 	<ul style="list-style-type: none"> 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> <ul style="list-style-type: none"> 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>Kjerneelement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uteaktivitetar og naturferdsel <p>Tverrfaglege tema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berekraftig utvikling 	<ul style="list-style-type: none"> • forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne dykke for å hente en gjenstand. • Kunne svømme med en person. • Kunne ilandføre en person. • Kunne sette en person i stabilsideleie. • Kunne gjennomfør HLR. 	<ul style="list-style-type: none"> • Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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> <ul style="list-style-type: none"> • 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>Kjerneelement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uteaktivitetar og naturferdsel <p>Tverrfaglege tema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berekraftig utvikling 	<ul style="list-style-type: none"> • forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp 	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne gjennomføre HLR. • Kunne sette en person i stabilsideleie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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> <ul style="list-style-type: none"> • Løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp

					<ul style="list-style-type: none"> • viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet • samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget
<p>Kjerneelement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar • Uteaktivitetar og naturferdsel <p>Tverrfaglege tema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring 	<ul style="list-style-type: none"> • gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting ute, og reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre 	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne bruke naturen som treningsarena i de ulike årstidene. • Kunne reflektere over hva naturen har å si for seg selv og andre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dette vil foregå ved å ha diverse former for aktiviteter i naturen i de ulike årstidene. 	<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> <ul style="list-style-type: none"> • 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>Kjerneelement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uteaktivitetar og naturferdsel <p>Tverrfaglege tema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berekraftig utvikling 	<ul style="list-style-type: none"> • vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsl 	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne vurdere risiko og trygghet ved ulike uteaktiviteter. • Forstå hva sporløs og trygg ferdsl er. • Vise til en sporløs og trygg ferdsl der vi er på tur eller er ute i aktivitet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dette vil foregå gjennom muntlig informasjon / undervisning. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dette vil foregå gjennom refleksjon i det vi utfører diverse former for aktiviteter i naturen i de ulike årstidene. 	<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> <ul style="list-style-type: none"> • 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
--	--	--	--	---	---

Uke	Hovedtema
34 -40	<ul style="list-style-type: none"> • Utholdenhetstrening med bruk av naturen. • Utholdenhetstrening gjennom lek og ballspill. <p>Tester i utholdenhet og styrke.</p>
41	Høstferie
43 -9	<p>Svømmekurs:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknikker i crawl og bryst. • Livredning i vann. • Kunne svømme en lengre distanse
	Vinterferie
9-15	<ul style="list-style-type: none"> • Kurs i volleyball: • Trening av fingerslag og baggerslag. • Bruke teknikkene i kampsituasjon. • Regler.

16	Påskeferie
17-24	<ul style="list-style-type: none">• Friidrett:• 60 meter• Lengdehopp• Høydehopp • Aktiviteter ute i naturen• Tester