

8. klasse kunnskapsmål og årsplan kroppsøving 2025/2026

Kroppsøving 2025-2026 8. klasse

Lærer: Jørgen Ringsevjen Grytnes

Hovedområder / tverrfaglig temaer	Kompetansemål	Læringsmål	Lærestoff	Arbeidsmåter	Vurderingsform
Kjerneelement Bevegelse og kroppsleg læring Deltaking og samspel i bevegelsesaktiviteter Tverrfaglig tema: Folkehelse og livsmeistring	utforske egne møglicheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar	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.	Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever.	Dette vil foregå ved undervisning og trening der vi jobber med ulike former for individuelle og gruppeoppgaver.	Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser. Med god innstas menes: -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
Kjerneelement bevegelse og kroppsleg læring Tverrfaglig tema: Folkehelse og livsmeistring	trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar	Kunne trene de ulike basisferdighetene gjennom lek og ballspill. Kunne trene de ulike basisferdighetene gjennom individuell idrett.	Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever.	Dette vil foregå ved undervisning og trening der vi jobber med ulike former for individuelle og gruppeoppgaver.	Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser. Med god innstas menes: -løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp

8. klasse kunnskapsmål og årsplan kroppsøving 2025/2026

		Kjenne til og kunne utføre de grunnteknikkene i volleyball. Kunne bruke de ulike volleyballteknikkene i kampsituasjon.			-viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet -samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget
Kjerneelement deltaking og samspel i bevegelsesaktiviteter Tverrfaglig tema: Folkehelse og livsmeistring demokrati og medborgarskap	Øve på og gjennomføre danseaktiviteter fra ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape og presentere dansekomposisjonar	Kjenne til ulike former for dans fra ungdomskulturer. Kunne skape og presentere en dansekomposisjon.	Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever.	Dette vil foregå ved undervisning og trening der vi jobber med ulike former for individuelle og gruppeoppgaver.	Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser. Med god innstas menes: -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
Kjerneelement bevegelse og kroppsleg læring Tverrfaglege tema Folkehelse og livsmeistring	reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet,	Kunne reflektere over hvordan kroppen blir fremstilt i media og i samfunnet, og hvordan dette påvirker vårt kroppsbilde og selvtillit.	Undervisning vil foregå ved en kritisk analyse av det vi ser i media og sosiale medier.	Dette vil foregå gjennom muntlig samtale og diskusjon i timene.	Elevene blir vurdert ut fra den kompetanse de viser gjennom muntlig aktivitet når vi berører disse temaene.

8. klasse kunnskapsmål og årsplan kroppsøving 2025/2026

	kroppsidentitet og sjølvbilete				
Kjerneelement bevegelse og kroppsleg læring Tverrfaglig tema: Folkehelse og livsmeistring	planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom	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.	Her kan det brukes et mal for planlegging av aktiviteter: hva-hvor-hvordan skjema.	Dette vil foregå ved at elevene skal finne en tilpasning eller alternativ til trening der skader eller sykdom har opptstått.	Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser. Med god innstas menes: 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
Kjerneelement Bevegelse og kroppsleg læring Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar Tverrfaglige tema Demokrati og medborgarskap	bruke egne ferdigheter og kunnskaper på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre	Kunne bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å hjelpe og veilede medelever.	Undervisning foregår gjennom muntlig samtale / diskusjon om konkrete situasjoner der man kan bruke egne ferdigheter eller kunnskaper for å hjelpe andre.	Dette foregår ved at elevene skal kunne hjelpe hverandre under gruppearbeid og ved å veilede hverandre i de ulike aktivitetene vi gjør.	Eleven vil bli vurdert ut fra det de klarer å vise gjennom ulike former for aktiviteter og samarbeidsøvelser.
Kjerneelement Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar Tverrfaglege tema	anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og	Kunne inkludere alle i lek og ballspill. Kunne se og anerkjenne de ulike egenskaper	Dette vil foregå gjennom muntlig informasjon / undervisning.	Dette er et kontinuerlig mål som skal prege hverdagen, særlig i de oppgavene som krever samarbeid i en gruppe.	Eleven vil bli vurdert ut fra det de klarer å vise gjennom ulike former for aktiviteter og samarbeidsøvelser.

8. klasse kunnskapsmål og årsplan kroppsøving 2025/2026

Folkehelse og livsmeistring Demokrati og medborgarskap	inkludere alle, uavhengig av føresetnader	som deltagerne i en gruppe har.			
Kjerneelement Uteaktivitetar og naturferdsel Tverrfaglege tema Folkehelse og livsmeistring	forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø	Kunne orientere seg i nærområde med hjelp av kart. Kunne orientere seg i nærområde med hjelp av kompass. Kjenne til hvordan digitalt verktøy kan brukes til å orientere seg.	Her vil det bli brukt kart av nærmiljøet.	Dette vil foregå ved undervisning og trening der vi jobber med ulike former for individuelle og gruppeoppgaver.	Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser. Med god innstas menes: 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
Kjerneelement Uteaktivitetar og naturferdsel Tverrfaglege tema Berekraftig utvikling	utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lengre distanse basert på eiga målsetjing	Kunne svømme ved å bruke følgende svømmart: Crawl, bryst og rygg. Kunne svømme en lengre distanse ved å bruke valgfritt svømmeart.	Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever.	Dette vil foregå ved undervisning og trening der vi jobber med ulike former for individuelle og gruppeoppgaver.	Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser. Med god innstas menes: Løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp

8. klasse kunnskapsmål og årsplan kroppsøving 2025/2026

					viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget
Kjerneelement Uteaktivitetar og naturferdsel Tverrfaglege tema Berekraftig utvikling	forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen	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.	Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever.	Dette vil foregå ved undervisning og trening der vi jobber med ulike former for individuelle og gruppeoppgaver.	Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser. Med god innstas menes: 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
Kjerneelement Uteaktivitetar og naturferdsel Tverrfaglege tema Berekraftig utvikling	forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp	Kunne gjennomføre HLR. Kunne sette en person i stabilsideleie.	Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever.	Dette vil foregå ved undervisning og trening der vi jobber med ulike former for individuelle og gruppeoppgaver.	Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser. Med god innstas menes:

8. klasse kunnskapsmål og årsplan kroppsøving 2025/2026

					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
Kjerneelement Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar Uteaktivitetar og naturferdsel Tverrfaglege tema Folkehelse og livsmeistring	gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting ute, og reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre	Kunne bruke ulike dansetrinn fra forskjellige stiler/kulturer i en koreografi. Kunne bruke naturen som treningsarena i de ulike årstidene. Kunne reflektere over hva nature har å si for seg selv og andre.	Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever.	Dette vil foregå ved å ha diverse former for aktiviteter i naturen i de ulike årstidene.	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. Med god innstas menes: 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

8. klasse kunnskapsmål og årsplan kroppsøving 2025/2026

Kjerneelement Uteaktivitetar og naturferdsel Tverrfaglege tema Berekraftig utvikling	vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel	Kunne vurdere risiko og trygghet ved ulike uteaktiviteter. Forstå hva sporløs og trygg ferdsel er. Vise til en sporløs og trygg ferdsel der vi er på tur eller er ute i aktivitet.	Dette vil foregå gjennom muntlig informasjon / undervisning.	Dette vil foregå gjennom refleksjon i det vi utfører diverse former for aktiviteter i naturen i de ulike årstidene.	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. Med god innstas menes: 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
---	---	--	--	---	---

8. klasse kunnskapsmål og årsplan kroppsøving 2025/2026

Uke	Hovedtemaer	
34-40	• Utholdenhetstrening med bruk av naturen. • Utholdenhetstrening gjennom lek og ballspill. • Ulike tester i utholdenhet og styrke.	
41	Høstferie	
42-43	• Ulike samarbeidsøvelser; stafetter, leker, • Utholdenhetstrening gjennom lek og ballspill.	
44-51	Svømmekurs: • Teknikker i crawl og bryst. • Utholdent langdistansesvømming, dykking og flyt • Kunne svømme en lengre distanse	
51-1	Juleferie Dans og rytme;	
2-3	• Grunntrening; sirkeltrening, treningsbingo,	
4-7	• Ulike samarbeidsøvelser; stafetter, leker, • Utholdenhetstrening gjennom lek og ballspill.	
8	Vinterferie	
9-13	• Rytme og dans: Jenka, Blime, lage egen dans i grupper	
14	Påskeferie	

8. klasse kunnskapsmål og årsplan kroppsøving 2025/2026

15-16	• Elevønske/elevstyrt	
17-24	• Orientering; gateorientering, stjerneorientering • Friidrett; 60 meter, lengdehopp, høydehopp, • Volleyball; regler, finger- baggerslag, spill	

Endringer kan forekomme. Det vil også være samarbeidsøvelser og former for ballspill som ikke er oppført på planen.