

8. klasse kunnskapsmål og årsplan kroppsøving 2022/2023

8. klasse årsplan kroppsøving 2022/2023

Lærer: Vikar/Ståle Tangset

Hovedområder / tverrfaglig temaer	Kompetansemål	Læringsmål	Lærestoff	Arbeidsmåter	Vurderingsform
Kjerneelement <ul style="list-style-type: none">• Bevegelse og kroppsleg læring• Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar Tverrfaglig tema: <ul style="list-style-type: none">• Folkehelse og livsmeistring	<ul style="list-style-type: none">• utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, 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

8. klasse kunnskapsmål og årsplan kroppsøving 2022/2023

<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 bevegelsesaktiviteter 	<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 bevegelsesaktiviteter <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 danseaktiviteter fra 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

8. klasse kunnskapsmål og årsplan kroppsøving 2022/2023

					<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 kroppsilde 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

8. klasse kunnskapsmål og årsplan kroppsøving 2022/2023

					<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 ferdigheter og kunnskapar 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 nærrområde 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>

8. klasse kunnskapsmål og årsplan kroppsøving 2022/2023

<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 nærrområde 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

8. klasse kunnskapsmål og årsplan kroppsøving 2022/2023

<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

8. klasse kunnskapsmål og årsplan kroppsøving 2022/2023

					<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 nature 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

8. klasse kunnskapsmål og årsplan kroppsøving 2022/2023

<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 ferdsel 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<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
--	---	--	--	---	---

8. klasse kunnskapsmål og årsplan kroppsøving 2022/2023

Uke	Hovedtema
34 -40	<ul style="list-style-type: none">• Utholdenhetstrening med bruk av naturen.• Utholdenhetstrening gjennom lek og ballspill. Tester i utholdenhet og styrke.
41	Høstferie
43 -9	Svømmekurs: <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.

8. klasse kunnskapsmål og årsplan kroppsøving 2022/2023

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