

Årsplan i Kroppsøving, 8-10trinn

Kompetansemål Mål for opplæringa er at eleven skal kunne	8.	9.	10.	Kommentar	Tverrfaglighet
Folkehelse og livsmeistring					
- utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar	x	x	x	Handball, Fotball, Volleyball, Basketball, Innebandy, Turn, Badminton, Friidrett, Tcuckball, Frisbee, Slåball, Ski, Sykkel, Symjing, Dans, Orientering, Basistrening, Surfing, Koordinasjon, Klatring, Uthald. Alle aktivitetar.	
trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar	x	x	x	Handball, Fotball, Volleyball, Basketball, Innebandy, Turn, Badminton, Friidrett, Tcuckball, Frisbee, Slåball, Ski, Sykkel, Symjing, Dans, Orientering, Basistrening, Surfing, Koordinasjon, Klatring, Uthald. Alle aktivitetar som krever ferdigheter	
øve på og gjennomføre danseaktivitetar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape og presentere dansekomposisjonar		x	x	Pardans, ringdans, kreativ dans	Musikk på 9. og 10.trinn.
-reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilete	x	x	x	Basistrening, Eigentrening	Samfunnsfag, identitet opp mot media og influensera. Halde ei økt som influenser har lagt ut
anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar	x	x	x	Handball, Fotball, Volleyball, Basketball, Innebandy, Turn, Badminton, Friidrett,	

og inkludere alle, uavhengig av føresetnader				Tcuckball, Frisbee, Slåball, Ski, Sykkel, Symjing, Dans, Orientering, Basistrening, Surfing, Koordinasjon, Klatring, Uthald. Alle aktivitetar.	
planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom	x	x	x	Basistrening med isolering av skada kroppsdel. Kunne planlegge egne øvingar.	
forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø	x	x	x	Orientering Fjelldag Vintertur	
gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting ute, og reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre	x	x	x	Bli kjend tur haust 8.trinn Leirskule 9.trinn Vintertur 10.trinn	
Utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lenger distanse basert på eiga målsetting	x		x	Symjing inne og ute	
<u>Demokrati og medborgarskap</u>					
øve på og gjennomføre danseaktivitetar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape og presentere dansekomposisjonar		x	x	Pardans, ringdans, kreativ dans	Musikk. Avsluttningsprogram 10.trinn. Juleprogram 9.trinn
bruke egne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre	x	x	x	Handball, Fotball, Volleyball, Basketball, Innebandy, Turn, Badminton, Friidrett, Tcuckball, Frisbee, Slåball, Ski, Sykkel, Symjing, Dans,	

				Orientering, Basistrening, Surfing, Koordinasjon, Klatring, Uthald.	
anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader	x	x	x	Handball, Fotball, Volleyball, Basketball, Innebandy, Turn, Badminton, Friidrett, Tcuckball, Frisbee, Slåball, Ski, Sykkel, Symjing, Dans, Orientering, Basistrening, Surfing, Koordinasjon, Klatring, Uthald.	
<u>Berekraftig utvikling</u>					
forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen	x	x	x	Bli-kjend-tur, leirskule, fjelldag, idrettsdag	
vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel	x	x	x	Fjelldag, idrettsdag, bli kjend tur, leirskule, vintertur, orientering	Samfunnsfag og naturfag knytta opp mot berekraftig utvikling
<u>Vurdering i kroppsøving</u> (Utdanningsdirektoratet (2020)).					
<i>Læraren skal sette karakter i kroppsøving basert på kompetansen eleven har vist i faget. Samspel med andre, øving og deltaking i ulike bevegelsesaktivitetar og naturferdsel er vesentlege trekk ved kompetansen i kroppsøving. Innsatsen til elevane er ein del av kompetansen i kroppsøving og er derfor en del av grunnlaget for vurdering.</i>					

