

## Årsplan i Kroppsøving, 8-10trinn

| <b><u>Kompetansemål</u></b>   | <b>8.</b> | <b>9.</b> | <b>10.</b> | <b>Kommentar</b>   | <b>Tverrfagleg</b>   |
|---|-----------|-----------|------------|--|--|
| Mål for opplæringa er at eleven skal kunne  |           |           |            |  |  |
| <b><u>Folkehelse og livsmeistring</u></b>   |           |           |            |  |  |
| - utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre rørsleaktivitetar    | <b>x</b>  | <b>x</b>  | <b>x</b>   | Handball, Fotball, Volleyball, Basketball, Innebandy, Turn, Badminton, Friidrett, Tcuckball, Frisbee, Slåball, Ski, Sykkel, Symjing, Dans, Orientering, Basistrening, Surfing, Koordinasjon, Klatring, Uthald. |  |
| - trene på og utvikle ferdigheiter i varierte rørsleaktivitetar   | <b>x</b>  | <b>x</b>  | <b>x</b>   | Handball, Fotball, Volleyball, Basketball, Innebandy, Turn, Badminton, Friidrett, Tcuckball, Frisbee, Slåball, Ski, Sykkel, Symjing, Dans, Orientering, Basistrening, Surfing, Koordinasjon, Klatring, Uthald. |  |
| - øve på og gjennomføre danseaktivitetar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape og presentere dansekomposisjonar | <b>x</b>  | <b>x</b>  | <b>x</b>   | Pardans, ringdans, kreativ dans  | Musikk på 9. og 10.trinn.  |
| - reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelses aktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilete    | <b>x</b>  | <b>x</b>  | <b>x</b>   | Basistrening, Eigentrening   | Samfunnsfag, identitet opp mot media og influencera. Halde ei økt som influencer har lagt ut |
| - anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i rørsleaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader                              | <b>x</b>  | <b>x</b>  | <b>x</b>   | Handball, Fotball, Volleyball, Basketball, Innebandy, Turn, Badminton, Friidrett, Tcuckball, Frisbee, Slåball, Ski, Sykkel, Symjing, Dans, Orientering,  | Samfunnsfag, identitet opp mot media og influencera.   |

|  |   |   |   |  |  |
|--|---|---|---|--|--|
|  |   |   |   | Basistrening, Surfing, Koordinasjon, Klatring, Uthald.   | Halde ei økt som influencer har lagt ut                        |
| - planleggje og gjennomføre rørsleaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom   | x | x | x | Basistrening med isolering av kroppsdel  |  |
| - forstå fleire typar kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø  | x | x | x | Orientering<br>Fjelldag<br>Vintertur   | Matematikk 9.trinn.  |
| - 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<br>Leirskule vår.<br>Vintertur 10.trinn  | Naturfag 8.trinn og 10.trinn                                   |
| - utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lenger distanse basert på eiga målsetting  | x |   | x | Symjing  |  |
| <b><u>Demokrati og medborgarskap</u></b>   |   |   |   |  |  |
| - 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.<br>Avslutting program 10.trinn.<br>Juleprogram 9.trinn |
| - bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre   | 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 rørsleaktivitetar 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. |  |
| <b><u>Berekraftig utvikling</u></b>  |   |   |   |  |  |
| - 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   |  |