



# Årsplan

Årstrinn:

Lærer(e):

# Kroppsøving 2019 – 2020

8. årstrinn

Ola Furnes Ness og Gro Stefferud

Akersveien 4, 0177 OSLO  
Tlf: 23 29 25 00

| Kompetansemål   | Tidspunkt          | Tema/Innhold   | Lærestoff   | Arbeidsmåter  | Vurdering   |
|---|--------------------|--|---|---|---|
| <b>Mål for opplæringen er at eleven skal kunne:</b>   |                    |  |   |   |   |
| <b>Idrettsaktiviteter</b>   |                    |  |   |   |   |
| Trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalgte lagidretter, individuelle idretter og alternative bevegelsesidretter.    | Gjennom hele året. | Lek og aktiviteter med ball og småredskaper.<br>Styrke og utholdenhetstrening.<br>Turn.<br>Hovedvekt på volleyball, innebandy og basket. | Lærerens faglige kompetanse.<br>Faglitteratur fra ulike kroppsøvbøker og internett.<br>Bruk av lærestoff gjelder gjennom hele året. | Lærerinstruksjon, gruppe og individuelt arbeid.       | Underveis og sluttvurdering av lærer.<br>Egen og gruppevurdering                                    |
| Trene på og utøve danser fra ungdomskulturer og andre kulturer, og sammen med medelever skape enkle dansekomposisjoner. | Høst og vinter.    | Gruppedanser.<br>Dans fra elevenes egen kultur.<br>Bevegelse til musikk.   |   | Lærerinstruksjon og elevinstruksjon.<br>Gruppearbeid. | Underveis og sluttvurdering av lærer.<br>Egen og gruppevurdering                                    |
| Praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å gjøre hverandre gode.                             | Gjennom hele året. | Lære om temaene, samarbeid, respekt for hverandre og hvordan gjøre andre gode.   |   | Samtale med lærer, vurdere seg selv og i gruppe.      | Underveisvurdering og sluttvurdering av lærer.<br>Egen og gruppevurdering i alle kroppsøvingstimer. |

|   |                    |  |   |   |   |
|---|--------------------|--|---|---|---|
| <b>Friluftsliv</b>  |                    |  |   |   |   |
| Orienter seg ved bruk av kart og kompass i variert terreng og gjøre greie for andre måter å orientere seg på. | Vår.               | Gateorientering i nærmiljøet. Orientering med kart og kompass i skogen.  |   | Lærerinstruksjon og pararbeid.                                  | Underveis og sluttvurdering av lærer. Egen og gruppevurdering |
| Praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø og gjøre greie for allemansretten.                                  | Gjennom hele året. | Sommer/ vintersportsdag<br>Ulike uteaktiviteter i kroppsøvingstimen.<br>Bli kjent med frilftsaktiviteter som Oslo by og nærliggende områder har å tilby. | Lærer og elevenes kompetanse.<br>Internett. | Lærer og elevinstruksjon<br>Gruppearbeid<br>Ut på tur.          | Underveisvurdering av lærer.<br>Egen og gruppevurdering       |
| <b>Trening og livsstil</b>  |                    |  |   |   |   |
| Bruke lek og ulike treningsformer for å utvikle egen kropp og helse.  | Gjennom hele året. | Foregår i alle kroppsøvingstimer   |   | Lærerinstruksjon, oppgavebasert og problemløsende gruppearbeid. | Underveis og sluttvurdering av lærer. Egenvurdering.          |
| Praktisere og forklare grunnleggende prinsipper for trening.  |                    | Enkel gjennomgang av grunnleggende treningsprinsipper i de ulike idrettene elevene har vært igjennom.  |   | Lærerinstruksjon.<br>Individuelt og gruppearbeid.               | Underveis og sluttvurdering av lærer. Egenvurdering.          |
| Forklare sammenhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse.   |                    | Enkel gjennomgang av temaet fysisk aktivitet og helse. Fokus på trening og helse.  |   | Lærerinstruksjon.<br>Individuelt og gruppearbeid.               | Underveisvurdering og sluttvurdering av lærer. Egenvurdering. |

|  |  |   |  |                                    |   |
|--|--|---|--|------------------------------------|---|
| Forebygge og gi førstehjelp ved idrettsskader. |  | Gjennomgang og videre arbeid med temaet trening og helse. |  | Lærerinstruksjon.<br>Gruppearbeid. | Undervisvurdering av lærer.<br>Egenvurdering. |
|--|--|---|--|------------------------------------|---|

Grunnlaget for vurdering i kroppsøving er innsats, Fair-Play, samarbeidsevne, kunnskap og forutsetninger.