



# Årsplan Kroppsøving 2018 – 2019

Årstrinn: 8. årstrinn

Lærer(e): Julie Arntzen, Marius Wathne og Petter Torgersen

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. Styrke og utholdenhetstrening. Turn. Hovedvekt fotball, basket og volleyball.	Lærerens faglige kompetanse. Faglitteratur fra ulike kroppsøvingsbøker og internett. Bruk av lærestoff gjelder gjennom hele året.	Lærerinstruksjon, gruppe og individuelt arbeid.	Underveis og sluttvurdering av lærer. Egen og gruppevurdering
Trene på og utøve danser fra ungdomskulturer og andre kulturer, og sammen med medelever skape enkle dansekomposisjoner.	Høst og vinter.	Gruppedanser. Dans fra elevenes egen kultur. Bevegelse til musikk.		Lærerinstruksjon og eventuelt elevinstruksjon. Kreativt gruppearbeid.	Underveis og sluttvurdering av lærer. Egen og gruppevurdering

<p>Praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å gjøre hverandre gode.</p> <p>Forklare og utføre livbergende førstehjelp.</p>	Høst.	<p>Lære om temaene, samarbeid, respekt for hverandre og hvordan gjøre andre gode.</p> <p>Gjennomgang og utprøving av hjerte/ lunge redning.</p>		<p>Samtale med lærer, vurdere seg selv og i gruppe.</p> <p>Lærerinstruksjon og gruppearbeid.</p>	<p>Underveisvurdering og sluttvurdering av lærer. Egen og gruppevurdering i alle kroppsøvingstimer.</p> <p>Underveis og sluttvurdering av lærer. Egen og gruppevurdering</p>
<b>Friluftsliv</b>					
<p>Orienterer seg ved bruk av kart og kompass i variert terreng og gjøre greie for andre måter å orientere seg på.</p> <p>Praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø og gjøre greie for allemannsretten.</p> <p>Planlegge og gjennomføre turer til ulike årstider, også med overnatting ute.</p>	<p>Vår.</p> <p>Gjennom hele året.</p> <p>Vinter og sommer</p>	<p>Gateorientering i nærmiljøet. Orientering med kart og kompass i skogen.</p> <p>Sommer/ vintersportsdag Ulike uteaktiviteter i kroppsøvingstimen. Bli kjent med friluftaktiviteter som Oslo by og nærliggende områder har å tilby.</p> <p>Gjennomføre vintersportsdagen og orientering i skogen. Evaluere egen påkledning i forhold til aktivitet.</p>	<p>Lærer og elevenes kompetanse. Internett.</p>	<p>Lærerinstruksjon og pararbeid.</p> <p>Lærer og elevinstruksjon Gruppearbeid Ut på tur.</p> <p>Lærerinstruksjon og gruppearbeid.</p>	<p>Underveis og sluttvurdering av lærer. Egen og gruppevurdering</p> <p>Underveisvurdering av lærer. Egen og gruppevurdering</p> <p>Egenvurdering.</p>
<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, individuelt og 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. 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. Individuelt og gruppearbeid.	Underveisvurdering og sluttvurdering av lærer. Egenvurdering.
Forklare hvordan ulike kroppsideal og ulik bevegelseskultur påvirker trening, ernæring, livsstil og helse.		Gjennomgang og videre arbeid med temaet trening og helse.	Lærerinstruksjon. Gruppearbeid.	Underveisvurdering av lærer. Egenvurdering.
Forebygge og gi førstehjelp ved idrettsskader.		Enkel gjennomgang av temaet treningslære og forebygging av skader. Gjennomgang av hvordan man skal behandle skader som allerede har oppstått.	Lærerinstruksjon. Gruppearbeid.	Underveisvurdering av lærer. Egenvurdering.

Grunnlaget for vurdering i kroppsøving er ferdighet, innsats, holdning, fair-play, samarbeidsevne, teori og forutsetninger.