



# Årsplan

Årstrinn:

Lærer(e):

# Kroppsøving 2016 – 2017

8. årstrinn

Petter Torgersen 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. Styrke og utholdenhetstrening. Turn. Hovedvekt på volleyball, innebandy og racketspill.	Lærerens faglige kompetanse. Faglitteratur fra ulike kroppsøvbøker og internett. Bruk av lærestoff gjelder gjennom hele året.	Lærerinstruksjon, gruppe og individuelt arbeid. <i>(Regning i alle fag kommer naturlig inn i mange av aktivitetene, som f.eks i friidrett og ballspill. Måle lengde, høyde, ta tid og telle poeng.)</i>	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. 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 allemansretten.</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>					
<p>Bruke lek og ulike treningsformer for å utvikle</p>	Gjennom hele året.	Foregår i alle kroppsøvingstimer		Lærerinstruksjon, individuelt og	Underveis og sluttvurdering av lærer.

<p>egen kropp og helse.</p> <p>Praktisere og forklare grunnleggende prinsipper for trening.</p> <p>Forklare sammenhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse.</p> <p>Forklare hvordan ulike kroppsideal og ulik bevegelseskultur påvirker trening, ernæring, livsstil og helse.</p> <p>Forebygge og gi førstehjelp ved idrettsskader.</p>		<p>Enkel gjennomgang av grunnleggende treningsprinsipper i de ulike idrettene elevene har vært igjennom.</p> <p>Enkel gjennomgang av temaet fysisk aktivitet og helse. Fokus på trening og helse.</p> <p>Gjennomgang og videre arbeid med temaet trening og helse.</p> <p>Enkel gjennomgang av temaet treningslære og forebygging av skader. Gjennomgang av hvordan man skal behandle skader som allerede har oppstått.</p>		<p>gruppearbeid.</p> <p>Lærerinstruksjon. Individuelt og gruppearbeid.</p> <p>Lærerinstruksjon. Individuelt og gruppearbeid.</p> <p>Lærerinstruksjon. Gruppearbeid.</p> <p>Lærerinstruksjon. Gruppearbeid.</p>	<p>Egenvurdering.</p> <p>Underveis og sluttvurdering av lærer. Egenvurdering.</p> <p>Underveisvurdering og sluttvurdering av lærer. Egenvurdering.</p> <p>Underveisvurdering av lærer. Egenvurdering.</p> <p>Underveisvurdering av lærer. Egenvurdering.</p>
--	--	---	--	--	--

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