

# Årsplan - Nordlandet ungdomsskole

Fag: Kroppsøving

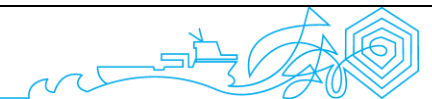
Trinn: 8. trinn

Bevegelse og kroppslig læring / Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter / Uteaktiviteter og naturferdsel

Periode	Tema og metode: Læringsmåte/materiell/organisering		Undervisvurdering:	Kompetansemål:	Kompetansemålene i faget:
34	TEMAUKE «OPPSTART» Turdag. Bli kjent-aktiviteter			1,2	<b>1.</b> utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter  <b>2.</b> trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter  <b>3.</b> øve på og gjennomføre danseaktiviteter fra ungdomskulturer og andre kulturer, og sammen med medelever skape og presentere dansekomposisjoner  <b>4.</b> reflektere over hvordan ulike framstillinger av kropp i media og samfunnet påvirker bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og selvilde  <b>5.</b> planlegge og gjennomføre bevegelsesaktiviteter som kan
35	Oppstartsinfo/vurdering/inne Lek, ulike typer varianter av kanonball og stikkball	Ute/gapahuken 50 leken		1,2	
36	Orientering app Fotspor (3JWJJ) Tema miljøvern	Lek inne/ samarbeidsøvelser		1,2,6,7,8	
37	Folkeparken/styrkeapparat stormkjøkken, kakao	NIL banen slåballvarianter		1,2,6,7,13	
38	Turbingo	Svømming		1,2,7,8,9,11	
39	Folkeparken (vi går) styrkeapparat			1,2,6,7,9,11	
40	Stafetter, kinesisk mur, kortstokk			1,2,6,7,9,11	
41	HØSTFERIE				
42	Kinball inne (se youtube for ulike leker; Indiana Jones / Bulldog / Lagspill	Svømming		1,2,6,7,9,11	



43	NIL banen – Kinball (original)		Tilbakemelding fra svømmelærer i Visma		gjennomføres ved skader eller sykdom  <b>6.</b> bruke egne ferdigheter og kunnskaper på en slik måte at det kan medvirke til framgang for andre  <b>7.</b> anerkjenne ulikskap mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger	
44	Dans / turn / koordinasjon			1,2,3,6,7		
45						
46						
47		Innebandy		Egenvurdering i dans og turn og tilbakemelding fra lærer		1,2,6,7
48						
49						
50 -51	TEMAUKE «UNG» Tverrfaglig samarbeid (Kropp, identitet og selvbilde)			4	<b>8.</b> forstå flere typer kart og digitale verktøy og bruke de til å orientere seg i kjente og ukjente miljø  <b>9.</b> utføre varierte svømmeteknikker og kunne svømme en lengre distanse basert på egen målsetning  <b>10.</b> forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vann ute i naturen  <b>11.</b> forstå og gjennomføre livreddende førstehjelp  <b>12.</b> gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting ute, og reflektere over kva naturopplevelser kan ha å si for	
51 -52	JULEFERIE					
1	Volleyball-aktiviteter	Volleyball-aktiviteter		1,2,6,7		
2						
3						
4	Håndball/basket-aktiviteter	Håndball/basket-aktiviteter	Egenvurdering i volleybal og håndball, samt tilbakemelding fra lærer	1,2,6,7		
5						
6						
7	NGP					
8	Vinterferie					
9	Friluftsliv/ snø / lek	Friluftsliv/snø		1,2,12,13		
10						
11	Badminton	Badminton		1,2,6,7		
12	Fotball-aktiviteter	Fotball-aktiviteter	Egenvurdering i fotball og tilbakemelding fra lærer	1,2,6,7		
13						



14	TEMAUKE «REALFAG»				en selv og andre  <b>13.</b> vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktiviteter, forstå og gjennomføre sporløs og trygg ferdsel
15	PÅSKEFERIE				
16	Parkour-inne (turn progresjon)	Parkour-inne		1,2,6,7	
17	Parkour-ute	Styrke, utholdenhet og yogaøvelser			
18	Parkour-ute	Styrke, utholdenhet og yogaøvelser			
19	Tur på Kvernberget	Ultimate Frisbee NIL		1,2,6,7	
20	Livberging i, på og ved vann	Førstehjelp (case)	Egenvurdering og tilbakemelding fra lærer	9,10,11,13	
21	Vi øver teknikk friidrettsøvelser	Vi øver teknikk friidrettsøvelser		1,2,6,7	
22					
23					
24	Slåballaktiviteter	Slåballaktiviteter			
25	AVSLUTTENDE UKE				



## Kjennetegn for måloppnåelse i faget

Lav kompetanse i faget, karakter 2	God kompetanse i faget, karakter 4	Framifrå kompetanse i faget, karakter 6
Eleven utforsker kroppslig læring gjennom å delta i bevegelsesaktiviteter.	Eleven utforsker kroppslig læring gjennom å delta i, og arbeide for å utvikle egne ferdigheter i bevegelsesaktiviteter.	Eleven utforsker kroppslig læring gjennom å delta i, og arbeider målbevisst for å utvikle egne ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter.
Eleven beskriver arbeid med kroppslig læring ut fra egne erfaringer. Eleven øver og utfordrer seg selv i bevegelsesaktiviteter.	Eleven beskriver og forklarer arbeid med kroppslig læring ut fra egne erfaringer og faglig kunnskap. Eleven øver og utfordrer seg selv på ulike måter i bevegelsesaktiviteter.	Eleven beskriver og reflekterer over arbeid med kroppslig læring og utvikling ut fra egne og andres erfaringer og faglig kunnskap. Eleven øver og utfordrer seg selv, søker etter utfordringer i bevegelsesaktiviteter og bruker ulike metoder for å løse disse.
Eleven reflekterer over egen læring og samarbeid med andre på en enkel måte. Eleven beskriver sammenhenger mellom bevegelse, kropp, trening og helse ut fra egne erfaringer.	Eleven reflekterer saklig over egen læring og samarbeid med andre. Eleven beskriver sammenhenger mellom bevegelse, kropp, trening og helse ut fra egne og andres erfaringer, faglig teori og metode.	Eleven reflekterer over egen læring og samarbeid med andre på en selvstendig måte. Eleven beskriver sammenhenger mellom bevegelse, kropp, trening og helse ved å sammenstille erfaringer, faglig teori og metode.
Eleven samarbeider med andre og deltar i fellesskapet.	Eleven samarbeider med andre for å oppnå felles mål, og bidrar i fellesskapet med å komme med egne ideer og forslag.	Eleven samarbeider med andre for å oppnå felles mål, og bidrar i fellesskapet med nye ideer, kunnskap og forslag, og anerkjenner medelevers forslag.



Eleven utforsker naturen til en viss grad natur både i bevegelsesaktiviteter og som kilde til naturopplevelser. I uteaktiviteter og friluftsliv bidrar eleven i noen grad til trygg og bærekraftig ferdsel.	Eleven utforsker naturen både i bevegelsesaktiviteter og som kilde til naturopplevelser. I uteaktiviteter og friluftsliv praktiserer eleven trygg og bærekraftig ferdsel.	Eleven utforsker naturen på en selvstendig måte både i bevegelsesaktiviteter og som kilde til naturopplevelser. I uteaktiviteter og friluftsliv praktiserer og videreformidler eleven trygg og bærekraftig ferdsel.
---	---	---

## Vurdering i kroppsøving

Hvordan viser dere kompetanse?

- Ved å trene på og utvikle kunnskaper og ferdigheter i undervisningen. Delta aktivt!
- Ved å bruke egne kunnskaper og ferdigheter til å legge til rette for at også andre skal få fremgang i faget
- Anerkjenne og respektere at du og andre ikke har de samme forutsetningene, ferdighetene og kunnskapene
- Vise at du kan og vil samarbeide med andre
- Vis innsats (ikke gi opp selv om du ikke får til noe)
- Vis selvstendighet
- Utfordre deg selv fysisk

Dette vurderes dere på og den kompetansen dere viser er grunnlaget for karakteren dere får i faget

