

# Årsplan for kroppsøving 8. trinn Oddemarka skole 2024-2025

Faglærere:

Læringsressurser: Digitale ressurser

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

1. utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter
2. trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter
3. øve på og gjennomføre danseaktiviteter fra ungdomskulturer og andre kulturer, og sammen med medelever skape og presentere dansekomposisjoner
4. reflektere over hvordan ulike framstillinger av kropp i media og samfunnet påvirker bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og selvbylde
5. planlegge og gjennomføre bevegelsesaktiviteter som kan gjennomføres ved skader eller sykdom
6. bruke egne ferdigheter og kunnskaper på en slik måte at det kan medvirke til framgang for andre
7. anerkjenne ulikhet mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger
8. forstå flere typer kart og digitale verktøy og bruke dem til å orientere seg i kjente og ukjente miljøer
9. utføre varierte svømmeteknikker og svømme en lengre distanse basert på egen målsetting
10. forstå og gjennomføre livreddning i, på og ved vann ute i naturen
11. forstå og gjennomføre livreddende førstehjelp
12. gjennomføre friluftslivsaktiviteter til ulike årstider, også med overnatting ute, og reflektere over hva naturopplevelser kan bety for seg selv og andre
13. vurdere risiko og sikkerhet ved ulike uteaktiviteter, og forstå og gjennomføre sporløs og trygg ferdsel

Uke:	Tema:	Innhold:	Vurdering:	LK 20
34-40	Bli kjent i nærområdet	Lek, samarbeid, aktiviteter i lag. Tur til Grønn slette. Frisbeegolf Friidrett	Samarbeidsevne- undervisvurdering	1, 2, 6, 7

<b>40</b>	<b>Høstferie</b>			
<b>41-47</b>	<b>Lek, ballspill, dans og styrke</b>	Åpent for lokale tilpasninger i henhold til studenter. Utforske ulike ballspill og danseaktiviteter (linedance mm). Sirkeltrening og ulike former for styrke i grupper.	Fremføring  Holdning til og i styrketrening	1, 2, 3, 6, 7
<b>48-03</b>	<b>Turn, dans, ballspill og vinteraktivitet</b>	Til semesterslutt Opplæring i turn, parøvelser og progresjonsøvelser. Tur i vintermiljø, mulig skøyter eller ski.	Halvårsvurdering i faget  Innsats og kompetanse i turn.  Holdninger til tur og ferdsel.	1, 2, 3, 6, 7, 12, 13
<b>04-12</b>	<b>Turn, dans, ballspill,</b>	Kreativ dans Volleyball-kurs	Samarbeidsevne i dans og ballspill	1, 2, 3, 6, 7, 12
<b>14-25</b>	<b>Friidrett, orientering, uteaktiviteter, utholdenhet og livredning</b>	Friidrett på stadion Orientering i nærmiljø (stjerne/Jegers/Baneheia/usynlig-o/stolpejakt) Utholdenhetsløp	Forståelse av kart og orientere seg i nærmiljøet.	1, 2, 3, 6, 7,