

Årsplan kroppsøving 8.trinn 2026-2027 (Med forbehold om endringer)

Periode	Hvorfor skal elevene lære? - fagets relevans	Hva eleven skal lære -kjerneelement -grunnleggende ferdigheter -tverrfaglige temaer -kompetansemål	Hvordan skal elevene lære?	
			-aktivitet -ressurser	Vurdering (se nederst) -underveis
34-39	-Aktiviteten skal bidra til at elevene utvikler kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva egen innsats har å seie for å oppnå mål - Faget skal motivere elevene til å holde ved like en fysisk aktiv og helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv. -elevene skal løse utfordringer og oppgaver i eit mangfaldig læringsfellesskap. - faget skal òg utfordre motet deira til å tøyse egne grenser. -fremme forståelse og respekt for hverandre	Kjerneelement: deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter bevegelse og kroppslig læring aktiviteter og naturferdsel Grunnleggende ferdigheter: - muntlige ferdigheter gjennom å diskutere og reflektere over egne ferdigheter og utvikling Tverrfaglig tema: folkehelse og livsmestring demokrati og medborgerskap Kompetansemål: - utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter - bruke egne ferdigheter og kunnskaper på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre - anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av føresetnader - vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar - forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø	Friluftsliv Ballspill (fotball, volleyball) Leik Orientering	Egenvurdering Observasjon og uformelle samtaler i treningssituasjoner Friluftsdag uke 34 Orienteringsdag uke 39

	-utvikle kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva egen innsats har å si for å oppnå mål.			
40	HØSTFERIE			
41-45	-Aktiviteten skal bidra til at elevene utvikler kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva egen innsats har å si for å oppnå mål - Faget skal motivere elevene til å holde ved like en fysisk aktiv og helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv. -elevene skal løse utfordringer og oppgaver i et mangfoldig læringsfellesskap. - faget skal òg utfordre motet deres til å tøyne egne grenser. -fremme forståelse og respekt for hverandre -utvikle kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva egen innsats har å si for å oppnå mål.	Kjerneelement: deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter bevegelse og kroppslig læring aktiviteter og naturferdsel Grunnleggende ferdigheter: - muntlige ferdigheter gjennom å diskutere og reflektere over egne ferdigheter og utvikling - lese gjennom å forstå og tolke kart Tverrfaglig tema: folkehelse og livsmestring demokrati og medborgerskap Kompetansemål: - gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting ute, og reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre - vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel	Friluftsliv Ballspill (badminton, basket m.m) Leik	Egenvurdering Observasjon og uformelle samtaler i treningssituasjoner

46-50	-Aktivitene skal bidra til at elevene utvikler kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva egen innsats har å seie for å oppnå mål - Faget skal motivere elevene til å holde ved like en fysisk aktiv og helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv. -elevane skal løse utfordringar og oppgaver i eit mangfaldig læringsfellesskap. - faget skal òg utfordre motet deres til å tøyne egne grenser. -fremme forståelse og respekt for hverandre -utvikle kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva egen innsats har å si for å oppnå mål.	Kjerneelement: deltaking og samspel i bevegelsesaktiviteter demokrati og medborgerskap Grunnleggende ferdigheter: - muntlige ferdigheter gjennom å diskutere og reflektere over egne ferdigheter og utvikling - digitale ferdigheter gjennom å søke etter inspirasjon knyttet til dans og bevegelsesaktiviteter på nettet Tverrfaglig tema: folkehelse og livsmestring Kompetansemål: - utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom dans og andre bevegelsesaktiviteter - trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter - anerkjenne ulikskap mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av føresetnader - øve på og gjennomføre danseaktiviteter fra ungdomskultur og andre kulturer, og sammen med medelever skape og presentere dansekomposisjoner - reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilde	Friluftsliv Ballspill: hjørnefotball, kanonball, innebandy, håndball Leik Turn Klatring	Egenvurdering Observasjon og uformelle samtaler i treningssituasjoner Samtale og begrunnelse i forbindelse med terminkarakter
1-7	-Aktivitene skal bidra til at elevene utvikler kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva egen innsats har å seie for å oppnå mål	Kjerneelement: deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter bevegelse og kroppslig læring aktiviteter og naturferdsel Grunnleggende ferdigheter: - muntlige ferdigheter gjennom å diskutere og	Turn Ballidrett (basketball, håndball) Refleksjon rundt kroppsideal, livsstil (Tverrfaglig tema) Styrke	Egenvurdering Observasjon og uformelle samtaler i treningssituasjoner

	- Faget skal motivere elevene til å holde ved like en fysisk aktiv og helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv. -elevene skal løse utfordringer og oppgaver i eit mangfaldig læringsfellesskap. - faget skal òg utfordre motet deres til å tøy egne grenser. -fremme forståelse og respekt for hverandre -utvikle kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva egen innsats har å si for å oppnå mål	reflektere over egne ferdigheter og utvikling - lese gjennom å overføre beskrivelse av øvelser på papir / nett til egen aktivitet - skrive gjennom å dokumentere egen treningsplan Tverrfaglig tema: folkehelse og livsmestring demokrati og medborgerskap Kompetansemål: - utforske egne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter - bruke egne ferdigheter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre - anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av føresetnader	Klatring Leik	
8	Vinterferie			
9-14 (Påskeferie uke 12)	-Aktiviteteane skal bidra til at elevene utvikler kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva eigen innsats har å seie for å oppnå mål - Faget skal motivere elevene til å holde ved like en fysisk aktiv og	Kjerneelement: bevegelse og kroppslig læring Grunnleggende ferdigheter: - muntlige ferdigheter gjennom å diskutere og reflektere over egne ferdigheter og utvikling - lese gjennom å tilegne seg kunnskap om skadeforebygging og behandling, herunder også førstehjelp fra skriftlige informasjon / nett - digitale gjennom å bruke digitale ressurser til å utvikle en trygg identitet, kroppsbevissthet og et	Refleksjon rundt kroppsideal, livsstil Førstehjelp Aktiviteter ved skader og sykdom Ballidrett (badminton mm) Leik	Egenvurdering Observasjon og uformelle samtaler i treningssituasjoner

	helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv. -elevane skal løyse utfordringar og oppgaver i eit mangfaldig læringsfellesskap. - faget skal òg utfordre motet deres til å tøyse egne grenser. -fremme forståelse og respekt for hverandre -utvikle kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva egen innsats har å si for å oppnå mål	positivt selvbilde Tverrfaglig tema: folkehelse og livsmestring Kompetansemål: - reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilete - utforske egne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter - bruke egne ferdigheter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre - anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av føresetnader		
15-25	-Aktiviteten skal bidra til at elevene utvikler kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva eigen innsats har å seie for å oppnå mål - Faget skal motivere elevene til å holde ved like en fysisk aktiv og helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv. -elevane skal løyse utfordringar og oppgaver i	Kjerneelement: deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar bevegelse og kroppslig læring aktivitetar og naturferdsel Grunnleggende ferdigheter: - muntlige ferdigheter gjennom å diskutere og reflektere over egne ferdigheter og utvikling - lese gjennom å overføre beskrivelse av øvelser på papir / nett til egen aktivitet - skrive gjennom å dokumentere egen treningsplan - digitale gjennom å planlegge og vurdere egentrening - regne gjennom å vurdere egne avstander i forhold til tid, samt relatere bevegelsesaktiviteter til omgrep som vekt, fart, kraft, tid og mengde.	Friluftsliv Utholdenhetstrening Ballspill (fotball, volleyball, basketball) Leik Triathlon	Egenvurdering Uformelle vurderingssamtaler underveis, lærer-elev Samtale og begrunnelse i forbindelse med terminkarakter

	eit mangfaldig læringsfellesskap. - faget skal òg utfordre motet deres til å tøye egne grenser. -fremme forståelse og respekt for hverandre -utvikle kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva egen innsats har å si for å oppnå mål	Tverrfaglig tema: folkehelse og livsmestring demokrati og medborgerskap Kompetansemål: -forstå og gjennomføre livreddende førstehjelp - planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom - forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø - gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting ute, og reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre - vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel		
--	--	---	--	--

Vurdering i kroppsøving

Undervegsvurdering

Undervegsvurderinga skal bidra til å fremje læring og til å utvikle kompetanse i faget. Elevane viser og utviklar kompetanse i kroppsøving på 8., 9. og 10. trinn ved å trene på og bruke kunnskapar og ferdigheiter i stadig meir komplekse bevegelsessituasjonar, bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar for at andre òg skal få framgang i faget, og anerkjenne ulikskap mellom seg sjølve og andre i bevegelsesaktivitetar. Elevane viser òg kompetanse gjennom å ferdast i naturen til ulike årstider, òg med overnatting ute, og gjennom å reflektere over kva naturopplevingar har å seie for ein sjølv og andre.

I kroppsøving er samspel med andre, øving og deltaking i ulike bevegelsesaktivitetar og naturferdsel vesentlege trekk ved kompetansen i faget. Innsatsen til elevane er ein del av kompetansen i kroppsøving. Innsats i kroppsøving inneber at eleven prøver å løyse faglege utfordringar etter beste evne utan å gi opp, viser sjølvstende, utfordrar sin eigen fysiske kapasitet og samarbeider med andre.

Læraren skal leggje til rette for elevmedverknad og stimulere til lærelyst gjennom varierte bevegelsesaktivitetar som elevane gjer åleine og saman med andre og gjennom at dei får vurdere eige arbeid i kroppsøving. Læraren skal vere i dialog med elevane om utviklinga deira i kroppsøving. Elevane skal få høve til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevane viser, skal dei få høve til å setje ord på kva dei opplever at dei får til, og reflektere over si eiga faglege utvikling. Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetansen sin i bevegelsesaktivitet, deltaking og øving saman med andre, livberging, uteaktivitet og friluftsliv.

Tangvall skole 12.08.2026

Inga Helle, Henrik Andersen og Tore Angel