

Årsplan for skoleåret 2025/26

Trinn: 8.

Fag: Kroppsøving

Læremidler: Nettressurser

Denne planen er et anslag for tidsbruk. Det vil også forsøkes å ha maksimal elevmedvirkning og planen fravikes dersom det oppleves mestring, glede og deltakelse i enkelte aktiviteter og denne aktiviteten da får mer tid enn planlagt. Endringer vil komme. Planen er utarbeidet frem til uke 8. Dette er fordi det vil komme endringer før den tid og planen jobbes derfor med underveis heller enn å fastsette aktiviteter videre.

Tema og uker	Kompetansemål	Innhold	Tverrfaglige temaer	Elevmedvirkning	Arbeidsmåter	Vurdering for læring
Bli kjent Uke 34-36	- utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelses-aktiviteter - trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelses-aktiviteter - anerkjenne ulikhet mellom seg selv og andre i bevegelses-aktiviteter og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger	- Ulike leker og samarbeidsøvelser. - Skogsløypen, bevegelser i og med tau. - Stafetter	Demokrati og medborgerskap. Folkehelse og livsmestring. Bærekraftig utvikling.	Elevene oppfordres til å ta initiativ til leker som alle kan være med på.	- Grupper/lag - Individuelt	- Observasjon - Oppmuntring - Veiledning
Volleyball og fotball Uke 37-44	- utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelses-aktiviteter - trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelses-aktiviteter - anerkjenne ulikhet mellom seg selv og andre i bevegelses-aktiviteter og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger	- Sirkeltrening. - Par-øvelser. - Ulike intervaller. - Kjenna-runden: Frivillig tidtaking. - Trappeøvelser - Tauhopping - matteleker	Demokrati og medborgerskap. Folkehelse og livsmestring.	Elevene velger samarbeidspartner. Kommer med forslag til løsninger på øvelser.	- Pararbeid - Grupper/lag - Individuelt	- Observasjon. - Oppmuntring. - Veiledning. - Muntlig fremovermelding om foreløpig innsats og mål veien videre.

Tema og uker	Kompetansemål	Innhold	Tverrfaglige temaer	Elevmedvirkning	Arbeidsmåter	Vurdering for læring
Uke 40 Høstferie						
Basketball Uke 41-43	- utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelses-aktiviteter - trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelses-aktiviteter	Bli trygg med ball-øvelser. - Stusse/dabbe ballen lavt. - Regler og oppstilling på banen. - Skyte teknikk. - Instruksjon, øvelser og spill. - Bevegelser og skyggeball.	Demokrati og medborgerskap. Folkehelse og livsmestring.		- Pararbeid - Grupper/lag - Individuelt	- Observasjon. - Oppmuntring. - Veiledning.
Innebandy	- utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelses-aktiviteter - trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelses-aktiviteter	Instruksjon, øvelser og spill. - Fingerslag Fair play og samhandle. - Forstå viktige regler i spill. - Kroppen i bevegelse ved slag og mottak..	Demokrati og medborgerskap Folkehelse og livsmestring.		- Pararbeid - Grupper/lag - Individuelt	- Observasjon. - Oppmuntring. - Veiledning.
Utholdenhet og styrke Uke 47-51	- utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelses-aktiviteter - trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelses-aktiviteter	- Intervaller. - Stafetter. - Pulsmålinger. Styrke og balanse i sal/Sirkeltreninger. - Organiserte leker. Bredt utvalg. - Utvikle kropp og helse gjennom lekpregede aktiviteter. - Refleksjon og samtaler underveis i krø-timene.	Demokrati og medborgerskap. Folkehelse og livsmestring.		- Pararbeid - Grupper/lag - Individuelt	- Tidtaking. - Observasjon, oppmuntring og veiledning. - Samtaler og framovermeldinger om karakter i termin 1.

Tema og uker	Kompetansemål	Innhold	Tverrfaglige temaer	Elevmedvirkning	Arbeidsmåter	Vurdering for læring
Uke 52 Juleferie						
Håndball Uke 1-5	- utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter - trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter - forstå og gjennomføre livreddende førstehjelp - gjennomføre friluftslivsaktiviteter til ulike årstider, også med overnatting ute, og reflektere over hva naturopplevelser kan bety for seg selv og andre - vurdere risiko og sikkerhet ved ulike uteaktiviteter, og forstå og gjennomføre sporløs og trygg ferdse	- Allemannsretten. Førstehjelp. Svømminga - Lekbaserte aktiviteter. - Diverse ballspill.	Demokrati og medborgerskap. Folkehelse og livsmestring. Bærekraftig utvikling.	Elevene lærer om sikkerhet og risiko på tur.	- Pararbeid - Grupper/lag - Individuelt	- Observasjon. - Oppmuntring. - Veiledning.
Stafett Uke 5-8						

Tema og uker	Kompetansemål	Innhold	Tverrfaglige temaer	Elevmedvirkning	Arbeidsmåter	Vurdering for læring