

Kroppsøving, 8.trinn 2023-24

Veke – heile året	Tema: Symjing og livredning
Kompetansemål	<ul style="list-style-type: none">• utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lengre distanse basert på eiga målsetjing• forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen• forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp• <u>vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar</u>, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel• <u>utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</u>• trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar
Læringsaktivitetar	<p>Klassane har symjing i symjehallen på Bryne ungdomsskule annan kvar torsdag.</p> <ul style="list-style-type: none">• Teknikk: crawl og bryst.• Teknikk og tempo: 50 meter• Mengdetrening/uthald: kunne symje ein lengre distanse<ul style="list-style-type: none">○ Kor langt klarer du å symje på 10 minutt? Dette gjer vi på hausten.○ Setje seg eit realistisk mål om kor langt ein trur ein klarer å symje på testen i vårsemesteret då ein skal symje samanhengande i 20 minutt• Utøve livberging i vatn, øve på å dykke ned til ei dukke på botnen av bassenget• Ei økt i vatn ute i naturen – deler av livberginga og det å sjølv takle eit opphald i kaldt vatn• Flyte og symje litt ute med klede på• Øve praktisk og teoretisk på hjarte- og lungeredning. Fagstoff i OneNote <p>Viktig å kunne setje seg realistiske mål ein kan øve på!</p>
Vurdering	Innsats og deltaking i timane er viktig! Evner eleven å øve på det som må til for å bli betre?

	I kva grad meistrar eleven dei ulike testane? Eleven blir vurdert med ein samla karakter på aktiviteten symjing.		
Vurderingskriterium	<p style="text-align: center;">LÅG</p> <p>Eleven kan i liten grad ulike symjeteknikkar og kan symje ein kortare distanse</p> <p>Eleven forstå ein del men kan i liten grad gjennomføre livberging i vatn</p> <p>Eleven deltek i varierende grad og viser liten innsats og vilje til målretta øving</p>	<p style="text-align: center;">MIDDELS</p> <p>Eleven kan utføre varierte symjeteknikkar og kan symje ein middels lang distanse basert på eiga målsetjing</p> <p>Eleven forstår og kan gjennomføre livberging i vatn</p> <p>Eleven deltek og viser god innsats og prøver å øve for å få framgang</p>	<p style="text-align: center;">HØG</p> <p>Eleven kan utføre varierte symjeteknikkar og kan symje ein lengre distanse basert på eiga målsetjing</p> <p>Eleven forstår og er dyktig til å gjennomføre livberging i vatn</p> <p>Eleven deltek og gjer alltid sitt beste og viser god innsats og stor vilje til øving</p>
Tverrfaglege tema	<ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring 		
Kjerneelement	<ul style="list-style-type: none"> • Bevegelse og kroppsleg læring • <u>Uteaktivitetar</u> og naturferdsel 		

Veke 34-40	Tema: Friidrett og kondisjon
Kompetansemål	<ul style="list-style-type: none"> • <u>utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</u> • trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar

	<ul style="list-style-type: none"> • planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom 		
Læringsaktivitetar	<ul style="list-style-type: none"> • Kondisjon – lengre løp (12 minutt) Det første målet her for mange, er å kunne klare å jogge seint utan å stoppe opp og gå • Setje seg eit mål ein skal prøve å nå på 12 minutts-testen • Intervall-løp, joggetur på ulikt underlag • Litt fartsleik og ballspel, ute og inne • Hurtigheit – 60 meter • Ulike tekniske øvingar – lengdehopp, stille lengde, spensthopp, kulestøyt, kaste medisnball osv. Noko av dette blir gjort inne i idrettshallen • Vise at ein kan utføre ulike tilpassa aktivitetar sjølv i ein skadesituasjon 		
Vurdering	Kommunisere resultat og gje tilbakemelding på innsats og deltaking		
Vurderingskriterium	<p style="text-align: center;">LÅG</p> <p>Eleven utforskar i liten grad eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven trener i liten grad på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven gjennomfører ingen bevegelsesaktivitetar som kan</p>	<p style="text-align: center;">MIDDELS</p> <p>Eleven utforskar til ein viss grad eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven prøver å trene på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven gjennomfører nokre bevegelsesaktivitetar som</p>	<p style="text-align: center;">HØG</p> <p>Eleven utforskar eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven trener på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven planlegg og gjennomfører bevegelsesaktivitetar som kan</p>

	gjennomførast ved skadar eller sjukdom Eleven deltek i liten eller varierende grad i dei ulike aktivitetane. Viser liten grad av innsats.	kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom Eleven deltek i dei ulike aktivitetane og viser god innsats.	gjennomførast ved skadar eller sjukdom Eleven deltek i dei ulike aktivitetane og viser stor grad av innsats og positiv innstilling
Tverrfaglege tema	<ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring 		
Kjerneelement	<ul style="list-style-type: none"> • Bevegelse og kroppsleg læring • Uteaktivitetar og naturferdsel 		

Veke 42-48	Tema: Volleyball
Kompetansemål	<ul style="list-style-type: none"> • <u>utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</u> • trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktivitetar • 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 bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader
Læringsaktivitetar	<ul style="list-style-type: none"> • Regelverket som gjeld for volleyball blir delt i OneNote • Vise i praksis at ein forstår regelverket i volleyball • Kunne setje opp og rydde vekk volleyballnettet i lag med andre • Grunnleggjande teknikk <ul style="list-style-type: none"> ○ Fingerslag

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Baggerslag ○ Serve ● Delta aktivt ved å vise god innsats og vere ein positiv lagspelar ● Kunne ta til seg instruksjon og tilbakemeldingar 		
Vurdering	Innsats og deltaking samt ei totalvurdering av dei faktiske prestasjonane – Under middels, middels, over middels		
Vurderingskriterium	<p style="text-align: center;">LÅG</p> <p>Eleven anerkjenner i liten grad ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere i liten grad andre</p> <p>Eleven trener i liten grad på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven viser liten grad av innsats og engasjement</p> <p>Eleven er lite aktivt med i spelet, beveger seg lite seg og unngår ballen</p> <p>Eleven meistrar i liten grad dei ulike teknikkane i volleyball</p>	<p style="text-align: center;">MIDDELS</p> <p>Eleven anerkjenner ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere dei fleste medelevar</p> <p>Eleven prøver å trene på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven viser god innsats og engasjement</p> <p>Eleven er litt aktivt med i spelet, beveger litt seg og oppsøker ofte ballen</p> <p>Eleven meistrar til ein viss grad dei ulike teknikkane i volleyball</p>	<p style="text-align: center;">HØG</p> <p>Eleven anerkjenner ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader</p> <p>Eleven trener på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven viser stor grad av innsats og engasjement</p> <p>Eleven er aktivt med i spelet, beveger seg og oppsøker ballen</p> <p>Eleven meistrar i stor grad dei ulike teknikkane i volleyball</p>
Tverrfaglege tema	<ul style="list-style-type: none"> ● Folkehelse og livsmeistring ● Demokrati og <u>medborgarskap</u> 		

Kjerneelement	<ul style="list-style-type: none"> • Bevegelse og kroppsleg læring • Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar
----------------------	---

Veke 49-51	Tema: Ballidrett – turnering
Kompetansemål	<ul style="list-style-type: none"> • <u>utforske egne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</u> • trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar • bruke egne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre • anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader
Læringsaktivitetar	Det blir turnering for heile skulen rett før jul, så vi trener vi litt på dei ballaktivitetane som er aktuelle: basketball og innebandy. Gute- og jentelag.
Vurdering	Det blir kåra vinnarlag i dei ulike ballspela.
Tverrfaglege tema	<ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring • Demokrati og <u>medborgarskap</u>
Kjerneelement	<ul style="list-style-type: none"> • Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar

Veke 1-8	Tema: Turn (og litt styrketrening)
Kompetansemål	<ul style="list-style-type: none"> • <u>utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</u> • trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar • bruke egne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre • anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader
Læringsaktivitetar	<ul style="list-style-type: none"> • Faglærer informerer i oppstarten om perioden og kva som blir forventa, særleg med tanke på god innsats og vilje til å øve. • Elevane vel sjølv kva for øvingar dei vil øve inn. Faglærer oppmuntrar til å strekke seg litt slik at elevane ikkje «legg lista for låg» med å velje for lette øvingar. Tips til turnøvingar blir tilgjengeleg for elevane i OneNote og papirhefter i timane. • Timane blir sett av til individuell øving eller øving i par og små grupper • I tillegg til øvingane i heftet, blir det og mogleg å bruke trampett
Vurdering	<ul style="list-style-type: none"> • I kva grad kan DU klare å øve inn ulike turnøvingar? • Bruker du timane til å øve systematisk? • Er du ein som hjelper andre med å meistre ulike øvingar? • Faglærer gir og munnlege tilbakemeldingar undervegs i perioden • Til slutt skal elevane vise til faglærer kva dei kan av ulike turnøvingar. Elevane gjer dette aleine eller i par. Vurdering blir gitt med karakter • I kva grad meistrar du ulike øvingar av ulik vanskegrad? • Gjennomføring – godt innøvd, glidande overgangar mellom ulike øvingar og god kroppskontroll

Vurderingskriterium	LÅG Eleven utforskar i liten grad eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar Eleven trener i liten grad på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar Eleven bruker i liten grad eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre Eleven deltek i varierende grad og viser liten innsats og vilje til målretta øving Har ei framføring med få og enkle øvingar. Viser i liten grad god kroppskontroll	MIDDELS Eleven utforskar til ein viss grad eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar Eleven prøver å trene på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar Eleven bruker i nokon grad eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre Eleven deltek og viser god innsats og prøver å øve for å få framgang Har ei framføring med varierte øvingar der nokre har litt høgare vanskegrad. Viser grei kroppskontroll	HØG Eleven utforskar eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar Eleven trener på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar Eleven bruker eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre Eleven deltek og gjer alltid sitt beste og viser god innsats og stor vilje til øving Har ei framføring med varierte øvingar der fleire har høgare vanskegrad. Viser god kroppskontroll
Tverrfaglege tema	<ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring • Demokrati og <u>medborgarskap</u> 		
Kjerneelement	<ul style="list-style-type: none"> • Bevegelse og kroppsleg læring • Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar 		

Veke 10-17	Tema: Handball		
Kompetansemål	<ul style="list-style-type: none"> • <u>utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</u> • trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar • bruke egne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre • anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader 		
Læringsaktivitetar	<ul style="list-style-type: none"> • Få ei forståing for regelverket som gjeld for handball • Vise i praksis at ein forstår regelverket i handball • Kunne setje opp og rydde vekk handballmåla i lag med andre • Grunnleggjande teknikk <ul style="list-style-type: none"> ○ Generell ballkontroll ○ Pasning, mottak, dribling og skot ○ Forsvar, kontring og angrep • Delta aktivt ved å vise god innsats og vere ein positiv lagspelar • Kunne ta til seg instruksjon og tilbakemeldingar 		
Vurdering	Faglærer ser på innsats og deltaking samt ei totalvurdering av dei faktiske prestasjonane		
Vurderingskriterium	<p style="text-align: center;">LÅG</p> Eleven anerkjenner i liten grad ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere i liten grad andre	<p style="text-align: center;">MIDDELS</p> Eleven anerkjenner ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere dei fleste medelevar	<p style="text-align: center;">HØG</p> Eleven anerkjenner ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader

	<p>Eleven trener i liten grad på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven viser liten grad av innsats og engasjement</p> <p>Eleven er lite aktivt med i spelet, beveger seg lite seg og unngår ballen</p> <p>Eleven meistrar i liten grad lagspelet i volleyball og dei individuelle ferdigheitene er på enkelt nivå</p>	<p>Eleven prøver å trene på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven viser god innsats og engasjement</p> <p>Eleven er litt aktivt med i spelet, beveger litt seg og oppsøker ofte ballen</p> <p>Eleven meistrar til ein viss grad lagspelet volleyball og viser middels grad av individuelle ferdigheiter</p>	<p>Eleven trener på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven viser stor grad av innsats og engasjement</p> <p>Eleven er aktivt med i spelet, beveger seg og oppsøker ballen</p> <p>Eleven meistrar i stor grad lagspelet volleyball og viser gode individuelle ferdigheiter</p>
Tverrfaglege tema	<ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring 		
Kjerneelement	<ul style="list-style-type: none"> • Bevegelse og kroppsleg læring • Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar 		

Veke 18-25	Tema: Friidrett og litt til...
Kompetansemål	<ul style="list-style-type: none"> • <u>utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</u> • trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar

	<ul style="list-style-type: none"> • planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom 		
Læringsaktivitetar	<ul style="list-style-type: none"> • Kondisjon – lengre løp (12 minutt) Det første målet her for mange, er kanskje fortsatt å kunne klare å jogge seint utan å stoppe opp og gå • Setje seg eit mål ein skal prøve å nå på 12 minuttstesten • Intervall-løp, joggetur på ulikt underlag • Litt fartsleik og ballspel, ute og inne • Hurtigheit – 60 meter • Trene litt til Tine-stafetten, fokus på vekslingar • Eit utval av ulike tekniske øvingar – lengdehopp, stille lengde, spensthopp, kulestøyt, kaste medisinball osv. Noko av dette blir gjort inne i idrettshallen • Vise at ein kan utføre ulike tilpassa aktivitetar sjølv i ein skadesituasjon • Ei økt i vatn ute i naturen – deler av livberginga og det å sjølv takle eit opphald i kaldt vatn (Sjå meir om symjing i starten av periodeplanen) • Kanskje ein tur i terrenget (?) 		
Vurdering	Kommunisere resultat og gje tilbakemelding på innsats og deltaking		
Vurderingskriterium	<p style="text-align: center;">LÅG</p> <p>Eleven utforskar i liten grad eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven trener i liten grad på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p>	<p style="text-align: center;">MIDDELS</p> <p>Eleven utforskar til ein viss grad eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven prøver å trene på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p>	<p style="text-align: center;">HØG</p> <p>Eleven utforskar eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven trener på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p>

	<p>Eleven gjennomfører ingen bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom</p> <p>Eleven deltek i liten eller varierende grad i dei ulike aktivitetane. Viser liten grad av innsats.</p>	<p>Eleven gjennomfører nokre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom</p> <p>Eleven deltek i dei ulike aktivitetane og viser god innsats.</p>	<p>Eleven planlegg og gjennomfører bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom</p> <p>Eleven deltek i dei ulike aktivitetane og viser stor grad av innsats og positiv innstilling</p>
Tverrfaglege tema	<ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring 		
Kjerneelement	<ul style="list-style-type: none"> • Bevegelse og kroppsleg læring • Uteaktivitetar og naturferdsel 		