***Kroppsøving 8.-10. trinn***

| utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar | x | x | x | x |  | x |  | 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. |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar | x | x | x | x |  | x |  | Ufordre motet deira til å tøya eigne grenser. (Hoppe bukk, klatre i tau, jogge en lengre distanse, danse osv.) |
| øve på og gjennomføre danseaktivitetar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape og presentere dansekomposisjonar | x | x | x | x |  | x |  | Før og etter jul hvert år. Selskapsdans, kreative danser og gruppedanser. |
| reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilete |  | x | x | x |  | x |  | Samtale i plenum om dette før økter som turn, styrketrening. Elevene kan også diskutere i mindre grupper. |
| planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom | x | x | x |  | x | x |  | Spesielt ved skader. Egeninnsatsen i skadeoppholdet skal vurderast. |
| bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre | x | x | x | x |  | x |  | Fair-play |
| anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader | x | x | x | x |  | x |  | Fair-play |
| forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø |  | x | x |  | x | x |  | Appen “Fotspor” kan brukes. |
| utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lengre distanse basert på eiga målsetjing | x |  |  |  | x | x |  | Bør ha en mindre gruppe i bassenget under denne øvelsen. |
| forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen | x | x | x |  | x | x |  |  |
| forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp | x | x | x |  | x | x |  |  |
| gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting ute, og reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre | x |  |  |  | x | x |  | Overnattingstur på Fjøløy fort i 8.klasse. (Om det er grønt nivå ifht. Covid-19) |
| vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel | x | x | x | x |  | x |  |  |