



Periode	Uke	Kompetansemål	Konkrete læringsmål	Tema & Innhold	Vurdering
Demokrati & medborgerskap	33	Kompetansemål: - Utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter. - Anerkjenne ulikhet mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger.	Læringsmål: - Jeg inkluderer andre i lek og aktiviteter. - Jeg vet hvorfor fysisk aktivitet er viktig. - Jeg spiller andre gode, både på «banen» og ved muntlig interaksjon. - Jeg har kunnskap om hvordan styrketrening styrker helsen. - Jeg bidrar til en ren og ryddig garderobe. - Jeg deltar aktivt i timene. - Jeg har kunnskap om hvordan man planlegger en kroppsøvingstime for mine medelever.	Tema: Lek og styrketrening - Tur til Bragdøya - Teori: Introduksjon til faget - Lekpregede aktiviteter - Styrketrening - Teori: Styrketrening → Styrketrening - Elevstyrt undervisning MAL: Elevstyrt undervisning	Vurdering: Vurdering av timer med styrke: L/M/H Vurdering m/karakter av elevstyrt undervisning
	34				
	35				
	36				
	37				
	38				
	39				
	40	HØSTFERIE			
Bærekraftig Utvikling	41	Kompetansemål: - Anerkjenne ulikhet mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger. - Trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter.	Læringsmål: - Jeg spiller andre gode. - Jeg viser god Fair Play ånd og er en god medelev. - Jeg trener mine tekniske og taktiske ferdigheter i innebandy - Jeg trener mine tekniske og	Tema: Ulike ballspill + utholdenhet - Innebandy - Anaerob utholdenhet - Teori: Utholdenhet → Utholdenhet - Elevstyrt undervisning	Vurdering: - Utholdenhetstest + retest Vurdering m/karakter i innebandy og
	42				
	43				
	44				
	45				
	46				



	47	- Bruke egne ferdigheter slik at det kan medvirke til framgang for andre.	taktiske ferdigheter i volleyball. - Jeg forstår viktigheten av utholdenhetstrening - Jeg kjenner til og erfarer ulike former for anaerob utholdenhetstrening.	- Volleyball	volleyball
	48				Vurdering m/karakter av elevstyrt undervisning Terminkarakter halvårsvurdering
PM	49	Prøvemuntlig			
	50				
	51	JULEFERIE			
	52				
Medier & teknologi	1	Kompetansemål: - Anerkjenne ulikhet mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger. - Trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter. - Bruke egne ferdigheter slik at det kan medvirke til framgang for andre.	Læringsmål: - Jeg forstår viktigheten av trening. - Jeg kjenner til og kan utføre ulike slag i badminton. - Jeg trener tekniske og taktiske ferdigheter i badminton. - Jeg kan planlegge og gjennomføre en time for mine medelever. - Jeg er bevisst på min bruk av sosiale medier. - Jeg forstår hvordan samfunnet påvirker oss. - Jeg kan forklare hva som menes kroppspress. - Jeg kan reflektere omkring	Tema: Ulike ballspill og fysisk trening - Badminton - Functional fitness/Crossfit - Teori: Kropp og media (Uke sex)	Vurdering: - Vurdering m/karakter i badminton - Skriftlig/ muntlig innlevering av oppgave om fysisktrening Vurdering m/karakter av elevstyrt undervisning
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				



			tiltak mot kroppspress i skolen.		
	8	VINTERFERIE			
Kulturskolen	9	Kompetansemål:	Læringsmål:	Tema: Dans	Vurdering:
	10	- Anerkjenne ulikhet mellom seg selv og andre i	- Jeg deltar aktivt i gruppearbeidet med dansen	<u>Gruppeoppgave:</u> Elevene deles inn i gruppe og skal lage en dans passende til emne og sang som trekkes tilfeldig.	Innlevering av video, gruppevurdering m/karakter
	11	bevegelsesaktiviteter og	- Jeg øver og kommuniserer godt med mine gruppekamerater.		
	12	inkludere alle, uavhengig av forutsetninger.	- Jeg har kunnskap om ulike danser og kulturer.		
	13	- Utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter.	Jeg bidrar til et godt og kreativt samarbeid.		
	14	PÅSKEFERIE			
Aktivitetsskolen	15	Kompetansemål:	Læringsmål:	Tema: Orientering + Livredning/førstehjelp + svømming	Vurdering:
	16	- Anerkjenne ulikhet mellom seg selv og andre i	- Jeg vet hvordan man orienterer kartet etter terrenget, og kan bruke ledelinjer til å finne poster.	- Orientering - Teori: Livredning + førstehjelp → <u>Slik redder du en som holder på å drukne</u> → <u>Førstehjelp ved drukning</u> → <u>Trygg i vann</u> - Svømming → <u>Ulike svømmearter</u>	Vurdering m/karakter i orientering
	17	bevegelsesaktiviteter og	- Jeg kan ulike karttegn og kan lese kartet.		Vurdering L/M/H i livredning
	18	inkludere alle, uavhengig av forutsetninger.	- Jeg vet hva livredning er, og hvordan man gjennomfører livredning ved vann.		
	19	- Forstå og gjennomføre livreddende førstehjelp.	- Jeg kan drive trygg og sporløs ferdsel, og kan forklare hva dette betyr.		
	20	- Forstå og gjennomføre livredning i, på og ved vann ute i naturen.	- Jeg forstår hvordan naturopplevelser kan bidra til bedre helse, og kan forklare hvorfor det kan være viktig for		Terminkarakter 8.trinn.
	21	- Utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter.			
	22				
	23				
	24				



			meg. - Jeg kan svømme bryst, på rydd og en viss lengde under vann.		
--	--	--	---	--	--