

Årsplan for kroppsøving 8. trinn Oddemarka skole 2026-2027

Faglærere: Janicke Ropstad, Vilde Sagbakken Espeseth og Tor Gunnar Bakke

Læringsressurser: Digitale ressurser

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

1. utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter
2. trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter
3. øve på og gjennomføre danseaktiviteter fra ungdomskulturer og andre kulturer, og sammen med medelever skape og presentere dansekomposisjoner
4. reflektere over hvordan ulike framstillinger av kropp i media og samfunnet påvirker bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og selvbilde
5. planlegge og gjennomføre bevegelsesaktiviteter som kan gjennomføres ved skader eller sykdom
6. bruke egne ferdigheter og kunnskaper på en slik måte at det kan medvirke til framgang for andre
7. anerkjenne ulikhet mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger
8. forstå flere typer kart og digitale verktøy og bruke dem til å orientere seg i kjente og ukjente miljøer
9. utføre varierte svømmeteknikker og svømme en lengre distanse basert på egen målsetting
10. forstå og gjennomføre livredning i, på og ved vann ute i naturen
11. forstå og gjennomføre livreddende førstehjelp
12. gjennomføre friluftslivsaktiviteter til ulike årstider, også med overnatting ute, og reflektere over hva naturopplevelser kan bety for seg selv og andre
13. vurdere risiko og sikkerhet ved ulike uteaktiviteter, og forstå og gjennomføre sporløs og trygg ferdsl

Uke:	Tema:	Innhold:	Vurdering:	LK 20
34-40	Bli kjent i nærområdet	Tur til Grønn slette. Lek, samarbeid, aktiviteter i lag. Orientering i nærmiljø	Samarbeidsevne- underveisvurdering Presisere fagets mål og hva innsats/ holdning teller.	1, 2, 6, 7, 8
40	Høstferie			

41-47	Lek, ballspill, dans og styrke	Åpent for lokale tilpasninger i henhold til studenter. Utforske ulike ballspill og danseaktiviteter (linedance mm). Sirkeltrening og ulike former for styrke i grupper. Ulike kondisjonsøvelser	Fremføring Holdning til og i styrketrening	1, 2, 3, 6, 7
48-03	Turn, dans, ballspill og vinteraktivitet	Til semesterslutt Opplæring i turn, parøvelser og progresjonsøvelser. Ulike leker og bevegelsesaktiviteter. Tur i vintermiljø, mulig skøyter eller ski. Ulike kondisjonsøvelser og styrketrening i sal.	Halvårsvurdering i faget Innsats og kompetanse i turn. Holdninger til tur og ferdse.	1, 2, 3, 6, 7, 12, 13
04-13	Turn, dans, ballspill	Kreativ dans, rytme Volleyball-kurs Ulike leker, ballspill og bevegelsesaktiviteter.	Samarbeidsevne i dans og ballspill	1, 2, 3, 6, 7, 12
15-25	Friidrett, orientering, uteaktiviteter, utholdenhet og livredning	Friidrett på stadion Orientering i nærmiljø (stjerne/Jegers/Baneheia/usynlig-o/stolpejakt) Utholdenhetsløp Ulike leker og bevegelsesaktiviteter. Ballspill inne og utendørs Svømming utendørs	Forståelse av kart og orientere seg i nærmiljøet.	1, 2, 3, 6, 7,