



# ÅRSPLAN I KROPPSØVING

## 8. klasse

Tidsrom	Aktivitet	Merknader	Vurdering
Vårsemesteret 5 ganger pr. klasse	<b>Svømming</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bryst/crawl</li> <li>- Rygg</li> <li>- Dykking</li> </ul> Livredning	<b>Tester:</b> -20 minutter langdistanse -25 meter fri -100 meter bryst	<b>Egen delkarakter</b> Teller på semesterkarakteren i 8. kl og til standpunktkarakteren i 10. kl
<b>Utesesongen</b> aug. – okt. og april – juni	<b>Friidrett</b> Løp, hopp og kast  <b>Terrengløp</b> - Lysløypa - Hestehaven 2.5 km - Bakkeløp Herstøl	<b>Øvelser til idrettsmerke</b> <b>Skolemesterskap i friidrett juni</b> <b>Skolemesterskap i terrengløp okt.</b> (påmelding) <b>Skolestafett</b> (påmelding)	<b>Egen delkarakter</b> Friidrett teller med på karakteren i vårsemesteret. Terrengløp regnes med under karakteren i utholdenhet høst og evnt. vår.
Aug. – okt.	<b>Orientering</b> - Gateorient - Stjerneorientering - O -kart Herstøl	<b>Skolemesterskap i orientering okt.</b> (påmelding tur/konkurranse)	<b>Egen delkarakter</b> Teller på høst - semesterkarakteren i 8. Kl.
<b>Innesesongen</b> Okt – Des.	<b>Badminton</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teknikk/taktikk</li> <li>- Regler</li> <li>- Spill</li> </ul>	<b>Turnering i friminuttene</b>	<b>Egen delkarakter</b> Teller på høst - semesterkarakteren i 8. Kl.
Okt – Des.	<b>Turn</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Matte</li> <li>- Tau</li> <li>- Bom/benk</li> <li>- Kasse/bukk</li> </ul> Parøvelser <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trygghet - og samarbeidsøvelser</li> <li>- Skulpturer og pyramider</li> </ul>	<b>Framvisning av øvelser (valg)</b>	<b>Egen delkarakter</b> Teller på høst - semesterkarakteren i 8. Kl.
Okt. – des.	<b>Dans</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aerobic /step</li> <li>- innlæring av utvalgte nasjonale</li> </ul>	<b>Juledans Desember</b> (påmelding) <b>Fremvisning av</b>	<b>Egen delkarakter</b> Teller på høst - semesterkarakteren i 8. Kl.

	og utenlandske samværsdanser (Marsj, Vals, Jenka, Troika, All American, Jankie Doodle, Polka, Treklappspolka, Swing, Linedance, Salsa)	<b>dansene</b>	
<b>Jevnlig hele året</b>	<b>Grunntrening</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sirkeltrening</li> <li>- Aerobic</li> <li>- Hinderløype</li> <li>- Styrkerommet /treningsenteret</li> <li>- Stabilitet- og styrketrening</li> <li>- Spenst</li> <li>- utholdenhet</li> </ul>	<b>Tester</b> Styrketest Nordlitest (utholdenhet) Utholdenhetstest – tennisbanen m/matter Sargenstest (spenst)	<b>Egen delkarakter</b> Teller med på karakteren utholdenhet, og karakteren spenst/styrke både vår og høst.
<b>Januar/februar</b>	<b>Håndball</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teknikk/taktikk</li> <li>- Regler</li> <li>- Spill</li> </ul>	<b>Tester</b> Øvelser til teknikkmerke <b>Turnering i friminuttene</b>	<b>Egen delkarakter</b> Teller på semesterkarakteren i 8. kl
<b>Jan/mars</b>	<b>Friidrett</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Høydehopp, ulike teknikker</li> <li>- Stille lengde</li> <li>- Hinderløype</li> </ul>	<b>Øvelse til idrettsmerke</b>  <b>Test:</b> Løpe på tid	<b>Egen delkarakter</b> Teller på semesterkarakteren i 8. kl
<b>Februar/mars</b>	<b>Innebandy</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teknikk/taktikk</li> <li>- Regler</li> <li>- Spill</li> </ul>	<b>Test: Ferdighetsløype</b> <b>Turnering i friminuttene</b>	<b>Egen delkarakter</b> Teller på semesterkarakteren i 8. kl og til standpunktkarakteren i 10. kl
<b>Februar/mars</b>	<b>Volleyball</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teknikk /taktikk</li> <li>- Regler</li> <li>- Spill</li> </ul>	<b>Turnering</b>	<b>Egen delkarakter</b> Teller på semesterkarakteren i 8. kl
<b>Utesesongen</b> April /mai og juni	<b>Fotball</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teknikk/taktikk</li> <li>- Regler</li> <li>- Spill</li> </ul>	<b>Tester</b> Øvelser til teknikkmerke <b>Turnering i friminuttene</b>	<b>Egen delkarakter</b> Teller på semesterkarakteren i 8. kl

#### **Underveisvurdering:**

Løpende tilbakemeldinger til elevene i/etter gymtimene.

Delkarakterer legges ut på Its learning.