

Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglege emne og kjerneelement	Vurdering
33-35	Leik/koordinasjon, fjelltur og livberging  Symjing	<ul style="list-style-type: none"> <li>• utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</li> <li>• gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting ute, og reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre</li> <li>• vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel</li> <li>• forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevegelse og kroppsleg læring</li> <li>• Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar</li> <li>• Uteaktivitetar og naturferdsel</li> </ul>	Livberging i, på og ved vatn ute i naturen (eige opplegg)
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglege emne og kjerneelement	Vurdering
36-38	Uthald og orientering  Symjing	<ul style="list-style-type: none"> <li>• forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uteaktivitetar og naturferdsel</li> </ul>	
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglege emne og kjerneelement	Vurdering
39-40	Uthald + frisbee  Symjing	<ul style="list-style-type: none"> <li>• utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uteaktivitetar og naturferdsel</li> </ul>	Strandavegstest 12 min test?
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglege emne og kjerneelement	Vurdering
42-45	Volleyball  Symjing	<ul style="list-style-type: none"> <li>• utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</li> <li>• trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevegelse og kroppsleg læring</li> <li>• Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar</li> </ul>	Turnering

## LK 2020 FAGPLAN

## Kroppsøving

Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglege emne og kjerneelement	Vurdering
46-48	Innebandy Symjing	<ul style="list-style-type: none"> <li>• utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</li> <li>• trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevegelse og kroppsleg læring</li> <li>• Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar</li> </ul>	
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglege emne og kjerneelement	Vurdering
49-51	Dans Symjing	<ul style="list-style-type: none"> <li>• øve på og gjennomføre danseaktivitetar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape og presentere dansekomposisjonar</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevegelse og kroppsleg læring</li> <li>• Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar</li> </ul>	Øve til juleball
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglege emne og kjerneelement	Vurdering
1-4	Basketball Symjing	<ul style="list-style-type: none"> <li>• utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</li> <li>• trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevegelse og kroppsleg læring</li> <li>• Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar</li> </ul>	
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglege emne og kjerneelement	Vurdering
5-7	Grunntrening Symjing	<ul style="list-style-type: none"> <li>• utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</li> <li>• trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevegelse og kroppsleg læring</li> <li>• Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar</li> </ul>	
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglege emne og kjerneelement	Vurdering
9-12	Turn Symjing	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevegelse og kroppsleg læring</li> </ul>	Turnframsyning?

## LK 2020 FAGPLAN

## Kroppsøving

Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglege emne og kjerneelement	Vurdering
14-16	Fotball Symjing	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</li> <li>• anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevegelse og kroppsleg læring</li> <li>• Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar</li> </ul>	
17-19	Friidrett Symjing	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</li> <li>• anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevegelse og kroppsleg læring</li> </ul>	
20-21	Leik/stafettar/uthald Symjing	<ul style="list-style-type: none"> <li>• utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevegelse og kroppsleg læring</li> <li>• Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar</li> </ul>	Kåre er snål
22-24	Symjing/uteaktivitetar /livberging	<ul style="list-style-type: none"> <li>• utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lengre distanse basert på eiga målsetjing</li> <li>• forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevegelse og kroppsleg læring</li> <li>• Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar</li> </ul>	

## 9.klasse 2022/2023

Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglige emne og kjerneelement	Vurdering
34-35	Leik og tur, (overnattingstur)	Utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar		Bevegelse og kroppsleg læring  Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar  Uteaktivitetar og naturferdsel	Overnattingstur Fagereggi

## LK 2020 FAGPLAN

## Kroppsøving

		Gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting ute, og reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre  Vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdse			
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglige emne og kjerneelement	Vurdering
36-38	Uthald	Utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar  Trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar		Bevegelse og kroppsleg læring	Strandavgstest
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglige emne og kjerneelement	Vurdering
39-40	Orientering	Forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø		Bevegelse og kroppsleg læring	Praktisk prøve?
Vek	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglige emne og kjerneelement	Vurdering
42-44	Volleyball	Utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar		Bevegelse og kroppsleg læring  Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar	Innsats i timane, teknisk og taktiske ferdigheiter

## LK 2020 FAGPLAN

## Kroppsøving

Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglige emne og kjerneelement	Vurdering
		Trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktivitetar			
45-48	Idrettsskadar  Folkehelse og livsmestring	Planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom  Reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilette	Artiklar og bøker om kroppspress, trening, kosthald og doping  Ikaros	Folkehelse og livsmestring	Levere plan for trening ved ulike typar skadar  Temaarbeid. Munnleg framføring + skriftleg arbeid  Elevar som får skadar elles i året vil få gjennomføre eige opplegg
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglige emne og kjerneelement	Vurdering
49-52	Dans	Øve på og gjennomføre danseaktivitetar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape og presentere dansekomposisjonar		Bevegelse og kroppsleg læring  Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar	Innsats i timane
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglige emne og kjerneelement	Vurdering
1-6	Grunntrening	Utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar		Bevegelse og kroppsleg læring	Innsats i timane Mesternes mester
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglige emne og kjerneelement	Vurdering
7-10	Turn	Trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktivitetar		Bevegelse og kroppsleg læring	Komponere ei frmasyning?

**LK 2020 FAGPLAN**
**Kroppsøving**

Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglige emne og kjerneelement	Vurdering
9-10	Ski/vinterfriluftsliv	Gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting ute, og reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre  Vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel		Bevegelse og kroppsleg læring  Uteaktivitetar og naturferdsel	
Veke	Tema	Kompetansemål	Aktivitetar	Tverrfaglige emne og kjerneelement	Vurdering
11-16	Ballspel	Bruke eigne 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	Basketball Innebandy Fotball (ute) Handball	Bevegelse og kroppsleg læring  Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar	Innsats Turnering?
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglige emne og kjerneelement	Vurdering
17-20	Eigentrening	Planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom  Utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar	Øktplanar, periodeplanar, kapasitetsanalyse, arbeidskravsanalyse	Bevegelse og kroppsleg læring	Eigentreningsopplegg og gjennomføring

**LK 2020 FAGPLAN**
**Kroppsøving**

Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglige emne og kjerneelement	Vurdering
21-23	Friidrett	<p>Utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p> <p>Trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader</p>		Bevegelse og kroppsleg læring	
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglige emne og kjerneelement	Vurdering
24	Tur/bading	<p>Utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lengre distanse basert på eiga målsetjing</p> <p>Utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p>		Folkehelse og livsmeistring	Symjeknappen Livredningskurs

**10.klasse 2022/2023**

Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglige emne og kjerneelement	Vurdering
------	------	---------------	----------	------------------------------------	-----------

## LK 2020 FAGPLAN

## Kroppsøving

33-36	Leik, uthald og turar i nærmiljø + livberging ved fjorden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</li> <li>• forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen</li> <li>• forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp</li> <li>• anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Folkehelse og livsmeistring</li> <li>• Bevegelse og kroppsleg læring</li> <li>• Deltaking og samspel i bevegelsesaktiviteta</li> </ul>	Eige opplegg knytt til livberging i, på og ved vatn ute våren 2022
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglige emne og kjerneelement	Vurdering
37-40	Uthald	<ul style="list-style-type: none"> <li>• utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</li> <li>• trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevegelse og kroppsleg læring</li> <li>• Deltaking og samspel i bevegelsesaktiviteta</li> </ul>	Strandavegstest 12 min test?
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglige emne og kjerneelement	Vurdering
42-46	Varierte bevegelsesaktivitetar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</li> <li>• utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevegelse og kroppsleg læring</li> </ul>	Innsats i timane, teknisk og taktiske ferdigheiter. Turnering?
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglige emne og kjerneelement	Vurdering
47-49	Leik Volleyball	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevegelse og kroppsleg læring</li> <li>• Deltaking og samspel i bevegelsesaktiviteta</li> </ul>	
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglige emne og kjerneelement	Vurdering
33-25	Symjing	<ul style="list-style-type: none"> <li>• forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevegelse og kroppsleg læring</li> </ul>	Innsats, ferdigheiter, symjedistanse, livredningskurs



## LK 2020 FAGPLAN

## Kroppsøving

Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglige emne og kjerneelement	Vurdering
		<ul style="list-style-type: none"> <li>utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lengre distanse basert på eiga målsetjing</li> </ul>			
2-6	Dans	<ul style="list-style-type: none"> <li>utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</li> <li>øve på og gjennomføre danseaktivitetar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape og presentere dansekomposisjona</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bevegelse og kroppsleg læring</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Øve på dansar til juleball</li> <li>Lage eigen dans</li> </ul>
7	Ski + skileik Vinterfriluftsliv	<ul style="list-style-type: none"> <li>utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</li> <li>trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bevegelse og kroppsleg læring</li> <li>Deltaking og samspel i bevegelsesaktiviteta</li> </ul>	Innsats, haldningar og skiferdigheiter
9-12	Turn/Parkour/Yoga	<ul style="list-style-type: none"> <li>utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</li> <li>anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bevegelse og kroppsleg læring</li> <li>Deltaking og samspel i bevegelsesaktiviteta</li> </ul>	Innsats i timane Ferdigheiter
14-16	Fotball	<ul style="list-style-type: none"> <li>trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bevegelse og kroppsleg læring</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tekniske ferdigheiter</li> <li>Lagspel</li> </ul>

## LK 2020 FAGPLAN

## Kroppsøving

Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglige emne og kjerneelement	Vurdering
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deltaking og samspel i bevegelsesaktiviteta</li> </ul>	Turnering?
17-18	Friidrett	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</li> <li>• anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevegelse og kroppsleg læring</li> <li>• Deltaking og samspel i bevegelsesaktiviteta</li> </ul>	
19-20	Leik og uthald	<ul style="list-style-type: none"> <li>• utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</li> <li>• trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevegelse og kroppsleg læring</li> <li>• Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar</li> <li>• Uteaktivitetar og naturferdsel</li> </ul>	Strandavegstest
21-24	Tur/symjing/livredning	<ul style="list-style-type: none"> <li>• utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lengre distanse basert på eiga målsetjing</li> <li>• forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevegelse og kroppsleg læring</li> <li>• Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar</li> <li>• Uteaktivitetar og naturferdsel</li> </ul>	Eige opplegg med livredning i fjorden? <b>Reknar med ein del timar går vekk til eksamen ++</b>