

Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglege emne og kjerneelement	Vurdering
33-35	Leik/koordinasjon, fjelltur og uthald	<ul style="list-style-type: none"> • utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar • 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 • forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen 		<ul style="list-style-type: none"> • Bevegelse og kroppsleg læring • Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar • Uteaktivitetar og naturferdsel 	Innsats Strandavegstest
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglege emne og kjerneelement	Vurdering
36-38	Uthald og frisbee	<ul style="list-style-type: none"> • utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar 		<ul style="list-style-type: none"> • Uteaktivitetar og naturferdsel 	
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglege emne og kjerneelement	Vurdering
39-40	Uthald + frisbee	<ul style="list-style-type: none"> • utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar 		<ul style="list-style-type: none"> • Uteaktivitetar og naturferdsel 	
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglege emne og kjerneelement	Vurdering
42-45	Volleyball	<ul style="list-style-type: none"> • utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar • trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar 		<ul style="list-style-type: none"> • Bevegelse og kroppsleg læring • Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar 	Turnering

LK 2020 FAGPLAN

Kroppsøving

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

LK 2020 FAGPLAN

Kroppsøving

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

9.klasse 2022/2023

Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglige emne og kjerneelement	Vurdering
34-35	Leik og tur, (overnattingsst ur)	<p>Utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p> <p>Gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting</p>		<p>Bevegelse og kroppsleg læring</p> <p>Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar</p> <p>Uteaktivitetar og naturferdsel</p>	Overnattingstur Fjærlandsete (Sumhaug)

LK 2020 FAGPLAN
Kroppsøving

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

LK 2020 FAGPLAN

Kroppsøving

Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglige emne og kjerneelement	Vurdering
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
1-7	Grunntrening	Utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar		Bevegelse og kroppsleg læring	Innsats i timane Mesternes mester
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglige emne og kjerneelement	Vurdering
9-10	Turn	Trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar		Bevegelse og kroppsleg læring	Komponere ei frmasyning?
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglige emne og kjerneelement	Vurdering
11-12	Ski/vinterfriluftsliv	Gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting		Bevegelse og kroppsleg læring	

LK 2020 FAGPLAN

Kroppsøving

		<p>ute, og reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre</p> <p>Vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel</p>		Uteaktivitetar og naturferdsel	
Veke	Tema	Kompetansemål	Aktivitetar	Tverrfaglige emne og kjerneelement	Vurdering
13-16	Ballspel	<p>Bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre</p> <p>Anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader</p>	<p>Basketball</p> <p>Innebandy</p> <p>Fotball (ute)</p> <p>Handball</p>	<p>Bevegelse og kroppsleg læring</p> <p>Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar</p>	Innsats Turnering?
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglige emne og kjerneelement	Vurdering
17-20	Eigentrening	<p>Planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom</p> <p>Utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p>	<p>Øktplanar,</p> <p>periodeplanar,</p> <p>kapasitetsanalyse,</p> <p>arbeidskravsanalyse</p>	Bevegelse og kroppsleg læring	Eigentreningsopplegg og gjennomføring
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglige emne og kjerneelement	Vurdering
21-23	Friddrett	Utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv,		Bevegelse og kroppsleg læring	

LK 2020 FAGPLAN
Kroppsøving

		<p>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>			
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 leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p>		Folkehelse og livsmeistring	Symjeknappen Livredningskurs

10.klasse 2023/2024

Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglige emne og kjerneelement	Vurdering
35-24	Symjing	<ul style="list-style-type: none"> forstå og gjennomføre livbergning i, på og ved vatn ute i naturen 		<ul style="list-style-type: none"> Bevegelse og kroppsleg læring 	Innsats, ferdigheiter,

LK 2020 FAGPLAN

Kroppsøving

Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglige emne og kjerneelement	Vurdering
		<ul style="list-style-type: none"> utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lengre distanse basert på eiga målsetjing 			symjedistanse, livredningskurs
34-36	Leik, uthald og turar i nærmiljø	<ul style="list-style-type: none"> utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader 		<ul style="list-style-type: none"> Folkehelse og livsmeistring Bevegelse og kroppsleg læring Deltaking og samspel i bevegelsesaktiviteta 	
37-40	Uthald	<ul style="list-style-type: none"> utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar 		<ul style="list-style-type: none"> Bevegelse og kroppsleg læring Deltaking og samspel i bevegelsesaktiviteta 	Strandavgstest
42-46	Varierte bevegelsesaktivitetar	<ul style="list-style-type: none"> trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar 		<ul style="list-style-type: none"> Bevegelse og kroppsleg læring 	Innsats i timane, teknisk og taktiske ferdigheiter. Turnering?
47-49	Volleyball	<ul style="list-style-type: none"> trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar 		<ul style="list-style-type: none"> Bevegelse og kroppsleg læring Deltaking og samspel i bevegelsesaktiviteta 	

LK 2020 FAGPLAN

Kroppsøving

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

LK 2020 FAGPLAN

Kroppsøving

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

Kompetansemål etter 10. årstrinn	8. klasse	9. klasse	10. klasse
Mål for opplæringa er at eleven skal kunne			
• utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar	X	X	X
• trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktivitetar	X	X	X
• øve på og gjennomføre danseaktivitetar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape og presentere dansekomposisjona		X	X

LK 2020 FAGPLAN**Kroppsøving**

• reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilete		X	
• planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom	X	X	X
• bruke egne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre	X	X	X
• anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader	X	X	X
• forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø		X	
• utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lengre distanse basert på eiga målsetjing	X		X
• forstå og gjennomføre livbergning i, på og ved vatn ute i naturen	X	X	X
• forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp			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	
• vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel		X	