**Årsplan i fysisk aktivitet og helsefor 8./10. trinn ved Byremo ungdomsskole**

Årstall: 2022 - 23

**Kompetansemål**

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

* øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter alene og sammen med andre (K1)
* anerkjenne forskjeller mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter, inkludere alle, samarbeide og oppmuntre medelever til å delta i fysisk aktivitet (K2)
* tilberede enkle helsefremmende måltider og reflektere over verdien av å spise sammen med andre (K3)
* drøfte hvordan fysisk aktivitet og kosthold kan bidra til god fysisk og psykisk helse (K4)

**Valgfaget er strukturert i to kjerneelementer; Fysisk aktivitet og Helsefremmende kosthold. Kjerneelementene utfyller hverandre og må ses i sammenheng.**

**Kjerneelementer**

* Fysisk aktivitet
* Helsefremmende kosthold

**Grunnleggende ferdigheter** er integrert i kompetansemålene på fagets premisser

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Kompetansemål:** | | |
| **Kjerneelement:** | | |
|  | **Læringsmål, Tverrfaglige tema og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke**  **33** | **Informasjon om fagets innhold, kompetansemål og vurdering**   * Elevene skal være kjent med vurderingskriteriene i faget | Lærerstyrt. PP – gjennomgang  Elevene fyller ut ark om egne styrker og ønsker i forhold til aktiviteter. |  |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Kompetansemål:**  **1, 2** | | |
| **Kjerneelement:**  **1** | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke**  **34** | **Valgfritt ballspill: Fotball, volleyball, håndball**  **Lekpreget oppvarming**  Delta i valgt ballspill  Utfordre seg selv  Kunne opptre støttende overfor medelever i aktiviteten  Gjøre sitt beste i balløvelser, spill, aktiviteter og lek | Bruker kunstgressbanen og håndballbanen som utgangspunkt og deler inn i grupper og lag.  Elevene velger selv ballspill: fotball, håndball eller volleyball. | Observasjon  Innsats, samarbeid, oppmuntring, evne til å ta ansvar i aktiviteten.  Uformelle samtaler i treningssituasjoner |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Kompetansemål:**  **1,2** | | |
| **Kjerneelement:**  **1** | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke**  **35 + 38** | **Frisbee**  Delta i frisbee og øve på ulike kast og mottak.  Utfordre seg selv i nye aktiviteter  Gi uttrykk for enkle regler  Inkludere alle og oppmuntre medelever i aktiviteten  Gjøre sitt beste i aktiviteten | Kort gjennomgang av regler og teknikk – gjerne av elever.  Øve kast og mottak i små grupper.  Inndeling lag – spill. | Observasjon  Innsats, samarbeid, oppmuntring, evne til å utfordre seg selv og ta ansvar i aktiviteten.  Uformelle samtaler i treningssituasjoner |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Kompetansemål:**  **1,2** | | |
| **Kjerneelement:**  **1** | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke**  **36** | **Rugby**  Delta i aktiviteten  Utfordre seg selv  Inkludere alle  Oppmuntre og samarbeide med medelever i aktiviteten  Gjøre sitt beste i aktiviteten | Bruker kunstgressbanen og gressplenen som utgangspunkt og deler inn i grupper og lag.  Trinnene mixes. | Observasjon  Innsats, samarbeid, oppmuntring, evne til å ta ansvar i aktiviteten.  Uformelle samtaler i treningssituasjoner |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Kompetansemål:**  **1,2** | | |
| **Kjerneelement:**  **1** | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke**  **37** | **Fotball (elevmedvirkning)**  **Lekpreget oppvarming i par**  Delta i aktiviteten  Utfordre seg selv  Inkludere alle  Oppmuntre og samarbeide med medelever i aktiviteten  Gjøre sitt beste i aktiviteten | Bruker kunstgressbanen og håndballbanen som utgangspunkt og deler inn i grupper og lag.  Trinnene mixes. | Observasjon  Innsats, samarbeid, oppmuntring, evne til å ta ansvar i aktiviteten.  Uformelle samtaler i treningssituasjoner |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Kompetansemål:**  **1, 2, 3** | | |
| **Kjerneelement:**  **1, 2** | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke**  **39** | **Valgfagsdag: Skogstur, myrrugby, bål**  Delta på tur med positiv innstilling.  Kle seg etter været og ha med nødvendig utstyr  Orientere seg i terrenget  Delta i myrrugby og utfordre seg selv ut fra egne forutsetninger  Være samarbeidsvillig og ta initiativ  Opptre inkluderende og støttende overfor medelever underveis på turen og i aktiviteten  Samtale om verdien med å spise sammen med de andre i gruppa  Samtale om egen mestring og bevegelsesglede i forhold til dagens «aktiviteter» | Elevene får utdelt skriv i forkant av dagen med læringsmål.  Skogstur til bestemt sted hvor elevene lager bål.  Myrrugby – frivillig | Observasjon, samtaler underveis og egenvurdering.  Elevene får utdelt læringsmål / vurderingskriterier i forkant av ekskursjon. |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Kompetansemål:**  **1, 2** | | |
| **Kjerneelement:**  **1** | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke**  **39** | **Valgfritt ballspill (elevmedvirkning)**  Delta i aktiviteten  Utfordre seg selv  Inkludere alle  Oppmuntre og samarbeide med medelever i aktiviteten  Gjøre sitt beste i aktiviteten | Bruker kunstgressbanen og gressplenen som utgangspunkt og deler inn i grupper og lag.  Trinnene mixes. | Observasjon  Innsats, samarbeid, oppmuntring, evne til å ta ansvar i aktiviteten.  Uformelle samtaler i treningssituasjoner |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Kompetansemål:**  **1, 2** | | |
| **Kjerneelement:**  **1** | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke**  **41 + 43** | **Gymsal: Hjørnefotball**  **Ballhall: Innebandy**  Deltar i øvelsene på en god måte  Utfordrer seg selv  Kunne forholde seg til enkle regler  Gjøre sitt beste  Samhandle med medelever i ulike aktiviteter  Oppmuntre medelever  Ta ansvar i aktiviteten, gjerne ved å være bidragsyter til at medelever mestrer øvelser / aktiviteten | Lekpreget oppvarming  Aktivitet i gymsal /ballhall trinnvis. Veksler annenhver uke. | Observasjon  Innsats, samarbeid, oppmuntring, evne til å tøye grenser  Uformelle samtaler i treningssituasjoner |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Kompetansemål:**  **1, 2** | | |
| **Kjerneelement:**  **1** | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke**  **44 + 45** | **Gymsal: styrke**  **Ballhall: volleyball + lekpreget akt.**  Deltar i øvelsene på en god måte  Utfordrer seg selv  Kunne forholde seg til enkle regler  Gjøre sitt beste  Samhandle med medelever i ulike aktiviteter  Oppmuntre medelever  Ta ansvar i aktiviteten, gjerne ved å være bidragsyter til at medelever mestrer øvelser / aktiviteten | Lekpreget oppvarming  Aktivitet i gymsal /ballhall trinnvis. Veksler annenhver uke. | Observasjon  Innsats, samarbeid, oppmuntring, evne til å tøye grenser  Uformelle samtaler i treningssituasjoner |
| **Tirsd.**  **uke 45** | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Valgfagsdag**  **Kompetansemål:**  **1 - 3** | | |
| **Kjerneelement:**  **1 - 2** | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke**  **45**  **Torsd.**    **+ 51 (mand.)** | **Valgfagsdag (6 timer)**  **8. trinn: fotballturnering + dans og lekpregede aktiviteter**  **10. trinn: matlaging + dans og lekpregede aktiviteter**  **(Trinnene bytter i uke 51)**  **Felles lunsj**  Delta på kjøkkenet og vise initiativ og interesse  Følge regler og instrukser som gjelder der  Vise samarbeidsvilje og evne til å være støttende og ta ansvar på gruppa / overfor medelever  Delta i ulike lekpregede aktiviteter – både individuelle og i gruppe.  Kunne utfordre seg selv  Reflektere over verdien av å spise sammen med andre | Lage enkel, sunn mat/lunsj på skolekjøkkenet.    Turnering i ballhallen. Elever som ikke spiller kamp, har ansvar for dømming. Leker til oppvarming.    Alle har en felles danseøkt på slutten av dagen på tvers av trinnene. Lærer viser – elevene hjelper og veileder hverandre.    Felles lunsj. | Observasjon  Samarbeid, innsats, evne til å følge en oppskrift / følge veiledning  Evne til å øve på og gjennomføre aktivitetene  Skriftlig egenvurdering  Uformelle samtaler i treningssituasjoner |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Kompetansemål:**  **1, 2** | | |
| **Kjerneelement:**  **1** | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke**  **46 + 48** | **Gymsal: Den store muren**  **Ballhall: badminton**  Deltar i øvelsene på en god måte  Utfordrer egne forutsetninger  Kunne enkle regler  Gjøre sitt beste  Samhandle med medelever i ulike aktiviteter  Oppmuntre medelever  Ta ansvar i aktiviteten, gjerne ved å være bidragsyter til at medelever mestrer øvelser / aktiviteten | Ulike aktiviteter inne.  Lekpreget oppvarming.    Aktivitet i gymsal /ballhall trinnvis. Veksler annenhver uke. | Observasjon  Innsats, samarbeid, oppmuntring, evne til å tøye grenser  Uformelle samtaler i treningssituasjoner |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Kompetansemål:**  **1, 2** | | |
| **Kjerneelement:**  **1** | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke**  **49 - 50** | **Gymsalen: Pyramider**  **Ballhallen: Stafetter og leker**  Deltar i øvelsene på en god måte  Utfordrer egne forutsetninger  Gjøre sitt beste  Samhandle med medelever i ulike aktiviteter  Oppmuntre medelever  Ta ansvar i aktiviteten, gjerne ved å være bidragsyter til at medelever mestrer øvelser / aktiviteten | Ulike aktiviteter inne.  Lekpreget oppvarming.    Aktivitet i gymsal /ballhall trinnvis. Veksler annenhver uke. | Observasjon  Innsats, samarbeid, oppmuntring, evne til å tøye grenser  Uformelle samtaler i treningssituasjoner |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Kompetansemål:**  **1, 2** | | |
| **Kjerneelement:**  **1** | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke**  **1 - 2** | **Ballhall: Rugby**  **Gymsal: hinderløype**  Deltar i øvelsene på en god måte  Utfordrer egne forutsetninger  Kunne enkle regler  Gjøre sitt beste  Samhandle med medelever i ulike aktiviteter  Oppmuntre medelever  Ta ansvar i aktiviteten, gjerne ved å være bidragsyter til at medelever mestrer øvelser / aktiviteten | Aktivitet i gymsal/ballhall. Trinnvis. Trinnene veksler.  Lekpreget oppvarming | Observasjon  Innsats, samarbeid, oppmuntring, evne til å tøye grenser  Uformelle samtaler i treningssituasjoner |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Kompetansemål:**  **4** | | |
| **Kjerneelement:**  **2** | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke**  **3, 4** | **Gruppeoppgave om fysisk aktivitet og helse**  Kunne fortelle hva som er et sunt kosthold  Drøfte hvordan fysisk aktivitet og kostholdet påvirker den fysiske og psykiske helsa vår | Gruppearbeid  Muntlig framføring | Samtaler underveis i prosessen  Kameratvurdering  Muntlige tilbakemeldinger |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Kompetansemål:**  **1, 2** | | |
| **Kjerneelement:**  **1** | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke**  **5, 6** | **Ballhall: «Stolball»**  **Gymsal: Enmannskanonball + stafett**  Utfordrer egne forutsetninger  Kunne enkle regler  Gjøre sitt beste  Samhandle med medelever i ulike aktiviteter  Oppmuntre medelever  Ta ansvar i aktiviteten, gjerne ved å være bidragsyter til at medelever mestrer øvelser / aktiviteten | Aktivitet i gymsal/ballhall. Trinnvis. Trinnene veksler.  Lekpreget oppvarming | Observasjon  Innsats, samarbeid, oppmuntring, evne til å tøye grenser  Uformelle samtaler i treningssituasjoner |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Kompetansemål:**  **1, 2** | | |
| **Kjerneelement:**  **1** | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Torsd. Uke**  ? | **Valgfagsøkt (3 timer)**  **Skøyter**  Deltar i øvelsene på en god måte  Utfordrer seg selv  Gjøre sitt beste  Samhandle med medelever i ulike aktiviteter  Oppmuntre medelever  Ta ansvar i aktiviteten, gjerne ved å være bidragsyter til at medelever mestrer øvelser / aktiviteten | Stafetter og ulike lekpregede aktiviteter ute på isen.  Trinnene blandes. | Observasjon  Innsats, samarbeid, oppmuntring, evne til å tøye grenser  Uformelle samtaler i treningssituasjoner |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Kompetansemål:**  **1, 2** | | |
| **Kjerneelement:**  **1** | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke**  **7 + 9** | **Gymsal: Styrketrening**  **Ballhall: Fotball**  Utfordrer egne forutsetninger  Kunne enkle regler  Gjøre sitt beste  Samhandle med medelever i ulike aktiviteter  Oppmuntre medelever  Ta ansvar i aktiviteten, gjerne ved å være bidragsyter til at medelever mestrer øvelser / aktiviteten | Aktivitet i gymsal/ballhall. Trinnvis. Trinnene veksler.  Lekpreget oppvarming. | Observasjon  Innsats, samarbeid, oppmuntring, evne til å tøye grenser  Uformelle samtaler i treningssituasjoner |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Kompetansemål:** | | |
| **Kjerneelement:** | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke**  **10 - 13** | **Gymsal: Innebandy**  **Kanonball**  **Ballhall: Basket + trampett**  Utfordrer egne forutsetninger  Gjøre sitt beste  Gjøre andre gode  Samhandle med medelever i ulike aktiviteter  Oppmuntre medelever  Ta ansvar i aktiviteten, gjerne ved å være bidragsyter til at medelever mestrer øvelser / aktiviteten | Aktivitet i gymsal/ballhall trinnvis. Denne gangen to uker på hver plass før bytte.  Lekpreget oppvarming | Observasjon  Innsats, samarbeid, oppmuntring, evne til å tøye grenser  Uformelle samtaler i treningssituasjoner |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Kompetansemål:**  **1 – 3** | | |
| **Kjerneelement:**  **1, 2** | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke**  **?** | **Valgfagsdag (6 timer): Ski på Verdal + mat på bål**  Delta på tur med positiv innstilling.  Kle seg etter været og ha med nødvendig utstyr  Kunne opptre støttende overfor medelever i aktiviteten  Være samarbeidsvillig og ta initiativ  Opptre inkluderende og støttende overfor medelever underveis på turen og i aktiviteten  Samtale om egen mestring og bevegelsesglede i forhold til dagens «aktiviteter»  Lage enkelt måltid på stormkjøkken  Kjenne på glede over å spise sammen | Bruke nærområdet til ulike fysiske utfordringer i naturen.  Langrenn. Skileik. Stafetter.  Lage mat på bål. | Observasjon og egenvurdering.  Elevene får utdelt læringsmål / vurderingskriterier i forkant av ekskursjon. |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Kompetansemål:**  **1, 2** | | |
| **Kjerneelement:**  **1** | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke**  **14** | **Volleyball**  Utfordre egne forutsetninger  Gjøre sitt beste  Inkludere alle i aktiviteten  Samhandle med medelever i ulike aktiviteter  Oppmuntre medelever  Ta ansvar i aktiviteten, gjerne ved å være bidragsyter til at medelever mestrer øvelser / aktiviteten | lekpreget oppvarming og tilnærming  Trinnene blandes. | Observasjon  Innsats, samarbeid, oppmuntring, evne til å tøye grenser  Uformelle samtaler i treningssituasjoner |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Kompetansemål:**  **1, 2** | | |
| **Kjerneelement:**  **1** | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke**  **16** | **Dans**  Utfordre seg selv  Gjøre sitt beste  Samhandle med medelever i ulike aktiviteter  Oppmuntre medelever  Ta ansvar i aktiviteten, gjerne ved å være bidragsyter til at medelever mestrer øvelser / aktiviteten | Ballhallen  Trinnene blandes.  Lærerstyrt | Observasjon  Innsats, samarbeid, oppmuntring, evne til å tøye grenser  Uformelle samtaler i treningssituasjoner |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Kompetansemål:**  **1, 2** | | |
| **Kjerneelement:**  **1** | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke**  **18 - 23** | **Ballspill og stafetter**  Delta i aktiviteten  Utfordre seg selv  Inkludere alle  Oppmuntre og samarbeide med medelever i aktiviteten  Gjøre sitt beste i aktiviteten | Ute på banene – og i nærmiljøet | Observasjon  Innsats, samarbeid, oppmuntring, evne til å tøye grenser  Uformelle samtaler i treningssituasjoner |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Kompetansemål:**  **1, 2, 3** | | |
| **Kjerneelement:**  **1, 2** | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke**  **24?** | **Valgfagsdag (6 timer): Mesternes mester på Byremosanden + matlaging**  Delta på tur med positiv innstilling.  Kle seg etter været og ha med nødvendig utstyr  Kunne opptre støttende overfor medelever i aktiviteten  Være samarbeidsvillig og ta initiativ  Opptre inkluderende og støttende overfor medelever underveis på turen og i aktiviteten  Samtale om egen mestring og bevegelsesglede i forhold til dagens «aktiviteter»  Lage sunt og enkelt måltid | Bruke nærområdet.  Lage «Havets skattekiste» - stekes på grill.  Praktiske og fysiske samarbeidsøvelser (Mesternes mester – inspirert).  Elevene deles inn i lag som konkurrerer mot hverandre . | Observasjon og egenvurdering.  Elevene får utdelt læringsmål / vurderingskriterier i forkant av ekskursjon. |