

KUNNSKAPSLØFTET 2006

FAGPLAN KROPPSØVING

UNGDOMSTRINNET

**Kompetansemål etter 10. trinn
og
kjennetegn på måloppnåelse**

**Sjøholmen Skole 2008
Maritim opplæring
Kroppsøving skoleidrett
Svømmeopplæring
Naturfag**

Innholdsfortegnelse

<u>Innledning</u>	s. 3
<u>Kroppsøving og læreplan bygging</u>	s. 4
<u>Kompetansemål etter 10. trinn</u>	s. 5
<u>Vurdering</u>	s. 6
<u>Basketball</u>	s. 7
<u>Volleyball</u>	s. 9
<u>Fotball</u>	s. 12
<u>Dans</u>	s. 13
<u>Turn</u>	s. 15
<u>Friidrett</u>	s. 17
<u>Svømming</u>	s. 18
<u>Friluftsliv</u>	s. 20
Grunntrening - <u>Spenst</u>	s. 22
- <u>Bevegelighet</u>	s. 23
- <u>Utholdenhet</u>	s. 24
<u>Elevinstruksjon</u>	s. 25
<u>Grunnleggende ferdigheter</u>	s. 26
<u>Egenvurdering i kroppsøving</u>	s. 27
<u>Vuderings skjema</u>	s. 28

Innledning:

Fagplanen er et resultat av arbeidet på kroppsøvingseminarene på Sundvolden 12.-13. november 2007, 10. - 11. november 2008 og 9. – 10. november 2009. Skolene har mellom vært seminar prøvd ut elementer fra fagplanen og kommet med innspill. Sjøholmen ved Lars B – Osa og Stein E. Arnesen har stått for redigeringen.

Fagplanen er ment som en rammeplan for ungdomsskolene i Bærum kommune. Skolene har sine lokale års og 3 års planer tilpasset sin egenart. Rammeplanen ligger bak for å sikre en felles forståelse og lik bruk av kjennetegn for måloppnåelse. Skolens planer koordineres opp mot skoleidrettsplanen i kommunen.

Prinsippet for skoleidretten er; Opplæring på gruppenivå. Konkurranser mellom gruppene på den enkelte skole. Skolens vinner (gjelder lagidretter) går til mellomspill eller sluttspill. I individuelle idretter er det fri påmelding.

Kjennetegn på måloppnåelse er kvalitets begreper.

Vi ønsker at alle elevene i Bærum skal vurderes etter de samme kjennetegnene. De skal konkurrere om plassene på videregående i samme område..

Det forutsettes at det arbeides med hvert tema over flere timer for å bruke kjennetegnene på måloppnåelse i planen. Det må være et forhold mellom kjennetegn på kvalitet og antall timer som er brukt. Det vil si den enkelte lærer må tilpasse dette og justere kjennetegnene.

Ved vurderingen skal det legges til grunn det eleven har vist gjennom deltakelse i timene og i hjemmeoppgaver.

Kroppsøving er et obligatorisk fag. Ingen kan fritas. Ingen kan stenges ute pga. glemt gymtøy. Skolen må legge til rette for alternative aktiviteter ved skader og sykdom.

Som vedlegg til planen finnes eksempler på måter å løse dette.

Det er viktig at elevene kan vurder seg selv og få et realistisk bilde av hvor de står. Derfor er opplæring i egenvurdering viktig. Elevvurderingsgrupper er en fin måte å trene opp elevenes vurderingskompetanse.

Planen gir lærerne et godt verktøy for veiledning og vurdering.

NB! Ha treningscapsen på.

Veiledningen har som mål å oppmuntre og utvikle elevene. Motivasjon er en grunnleggende faktor for læring. Det er viktig at elevene får anledning til å øve uten å bli målt og satt karakter på.

Lag notater underveis som viser hva du har gitt veiledning i forhold til den enkelte elev. Veiledningen skal være positivt ladet og rettet mot utvikling. Knytt

veiledning opp mot kjennetegnene i planen, slik at elevene blir fortrolige med uttrykkene. Bruk enkle skjemaer med betegnelse lav, middels og høy. Unngå tallkarakterer. Treningsperiodene bør være karakterfrie soner. Karakterskalaen skal brukes ved halvårsvurdering og sluttvurdering.

Grunnleggende ferdigheter.

Vi har ikke tatt grunnleggende ferdigheter med i rammeplanen. Hver enkelt lærer må ta i bruk disse der hvor de selv mener at det er hensiktsmessig i forhold til egen undervisning og skolens lokale valg og planer. Det er likevel svært viktig at vi har de grunnleggende ferdigheter i bakhodet når vi planlegger og gjennomfører undervisning. Alle de grunnleggende ferdigheter skal også være med i kroppsøvingsfaget. De grunnleggende ferdigheter med noen eksempler finnes til slutt i planen.

Kroppsøving og læreplans bygging.

Kroppsøving har egen identitet og skal ikke være en reproduksjon og vurdering av elevenes fritidsaktiviteter.

Kroppsøving skal: gi dannelse, være identitetsskaper, gi mulighet for mestring og gi kunnskaper.

Læreplanen bygges på formålet med faget og kompetansemålene.

Formålet med faget:

- Gi barn og ungdom mulighet til å delta i og utvikle ferdigheter i idrett og andre aktivitetskulturer og å ferdes og oppholde seg i naturen.
- Fremme god helse.
- Inspirere til aktivitet, kreativitet og selvstendighet.
- Sanselse, oppleve, lære og skape med kroppen.
- Oppleve glede, inspirasjon og selvinnsikt gjennom aktivitet.
- Få erfaringer og kunnskaper om motorikk, styrke, utholdenhet og bevegelighet gjennom trening.
- Samhandle med andre. Lære god sports ånd.
- Vurdere og reflektere over faget og egen innsats.

Kompetansemål etter 10. årssteget

Idrett og dans

Hovudområdet *idrett og dans* omfattar eit breitt utval av idrettar og dansar. Utvalet vil variere med lokale forhold og individuelle interesser. Deltaking i og framføring av dansar, både eigenproduserte dansar og dansar frå ulike kulturar, mellom anna ungdomskulturane, er ein del av det.

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

vere med i eit breitt utval av idrettar

utøve tekniske og taktiske ferdigheiter i utvalde lagidrettar, praktisere nokre individuelle idrettar og gjere greie for treningsprinsipp for desse idrettane

symje på magen og på ryggen og dukke

forklare og utføre livberging i vatn og livbergande førstehjelp

danse dansar frå norsk kulturtradisjon og andre kulturar

skape dans og delta i dansar som andre har laga

utføre dansar frå ungdomskultur

planleggje og leie idretts- og danseaktivitetar saman med medelevar

vurdere erfaringar frå aktivitetar i idrett og dans

Friluftsliv

Hovudområdet *friluftsliv* omfattar kunnskapar og ferdigheiter som trengst for å kunne ferdast i naturen. Det skal leggjast vekt på lokale friluftstradisjonar, bruk av nærmiljøet og korleis ein kan orientere seg og opphalde seg i naturen til ulike årstider.

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

praktisere ulike former for friluftsliv i ulike naturmiljø

orientere seg ved hjelp av kart og kompass i variert terreng, og gjere greie for andre måtar som ein òg kan orientere seg på

planleggje og gjennomføre turar til ulike årstider, medrekna overnatting ute

Aktivitet og livsstil

Hovudområdet *aktivitet og livsstil* omfattar ulike aktivitetar og korleis trening kan påverke helsen hos den enkelte. Samanhengar mellom aktivitet og livsstil, basert på interesser og meistring hos den einskilde, er sentrale emne på dette området.

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

nytte ulike treningsformer med utgangspunkt i kjende aktivitetar

planleggje, gjennomføre og vurdere eigentrening over ein periode, og nytte digitale reiskapar i arbeidet

gjere greie for samanhengar mellom ulike fysiske aktivitetar, livsstil og helse

Vurdering.

Vurdering for læring er underveisvurdering. Den har til hensikt å veilede eleven i arbeidet vidare for å nå målene. Underveisvurderingen utan karakter er veiledningen som foregår med treningscapsen på og i karakterfri sone.

Halvårsvurdering er underveisvurdering med karakter. Den skal gi et bilde av hvor eleven står på dette tidspunktet av opplæringen. Ved halvårsvurderingen skal det følge en begrunnelse med tydelige og kjente kjennetegn på måloppnåelse og en enkel beskrivelse av veien vidare slik at elevene vet hor de står og har noe å strekke seg etter. Dette skaper en indre motivasjon som igjen er kjernen til god læring.

Vurdering som læring er egenvurdering. Eleven må lære å vurdere seg selv og medelever for å få et realistisk bilde av seg selv og kunne ha gode læringsamtaler med andre som igjen gir et godt læringsmiljø.

Vurdering av læring er sluttvurdering med karakter. Sluttvurderingen skal gi informasjon om kompetansen til eleven, ved avslutningen av opplæringen.

Grunnlag for vurdering

Læreren skal så langt råd er, skaffe tilstrekkelig grunnlag for å vurdere kompetansen til eleven.

Det gjelder også dersom stort fravær eller andre særlige grunner gjør vurderingen vanskelig.

Eleven skal møte til og delta aktivt i opplæringen Slik at læreren får grunnlag for å vurdere eleven.

(Les forskriften § 3 elevvurdering)

KUNNSKAPSLØFTET – KROPPSØVING

Kompetansemål:

- 1) Delta i et bredt utvalg av idretter.
- 2) Utøve tekniske og taktiske ferdigheter i utvalgte lagidretter, praktisere noen individuelle idretter og gjøre rede for treningsprinsipp for disse Idrettene.
- 3) Vurdere erfaringer fra aktiviteter i idrett og dans.

Delmål: BASKETBALL

Læringsmål	Kjennetegn på lav måloppnåelse	Kjennetegn på middels måloppnåelse	Kjennetegn på høy måloppnåelse
Ballbehandling: - kunne dribble/stusse ballen - kunne skjerme ballen og komme seg forbi motspiller (pivotering og finter)	Eleven kan føre en ball med enkle retningsforandringer.	Eleven kan dribble med ballen å gjøre retningsforandringer. Eleven bruker i noen grad skjerming av ballen spillsituasjon Eleven kan passere motspiller.	Eleven kan føre ballen i ulikt tempo å gjøre effektive retningsforandringer. Eleven kan skjerme ballen og dribble motspiller, og samtidig ha blick for med- og motspillere
Pasning: - lære ulike pasninger (tohåndspaninger, enhåndspaninger og stusspasninger)	Eleven kan utføre noen få pasninger til en medelev.	Eleven kan utføre pasninger til medelev i spill.	Eleven behersker ulike typer pasninger og anvender disse effektivt i spill.
Lay-up og skudd: - tilegne seg et effektivt skudd fra ulike steder på banen	Eleven utfører skudd mot kurven uten fart.	Elevene deltar og viser innsikt i aktiviteten Eleven utfører skudd i fart (lay-up). Eleven kan skyte mot kurven i spillsituasjon.	Eleven behersker lay-up og grunnskudd i spill etter mottak av pasning eller dribleserie.

<p>Samspill/spillforståelse:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lære spilllets posisjoner i angrep - lære forsvarsarbeid (soneforsvar, markeringsforsvar) - lære å samarbeide 	<p>Eleven har deltatt noe og viser noe forståelse for spillet</p> <p>Elevene samarbeider i liten grad med andre i spillet</p>	<p>Eleven har vist god deltagelse og viser god forståelse for spillet</p> <p>Eleven samarbeider god med andre i spillet</p>	<p>Eleven viser meget god deltagelse og forståelse for spillet.</p> <p>Eleven samarbeider meget godt og kan frispille medelever og skape gode scoringsposisjoner for seg selv og medspillere</p>
<p>Spilleregler</p> <ul style="list-style-type: none"> - lære regler i basketball 	<p>Eleven kjenner til enkelte regler i basketball.</p>	<p>Eleven kjenner til og kan anvende noen regler i spill. (skritt, dobbelstuss)</p>	<p>Eleven kan de viktigste reglene og viser god forståelse og anvendelse i spillet</p>

KUNNSKAPSLØFTET – KROPPSØVING

Kompetansemål:

- 1) Delta i et bredt utvalg av idretter.
- 2) Utøve tekniske og taktiske ferdigheter i utvalgte lagidretter, praktisere noen individuelle idretter og gjøre rede for treningsprinsipp for disse Idrettene.
- 3) Vurdere erfaringer fra aktiviteter i idrett og dans.

Delmål: VOLLEYBALL

Læringsmål	Kjennetegn på lav måloppnåelse	Kjennetegn på middels måloppnåelse	Kjennetegn på høy måloppnåelse
Kunne enkle regler i volleyball	Kjenne til noen grunnleggende regler	Har god kjennskap til reglene og kan bruke en del av dem i spill.	Anvende regelverket slik at man er trygg på hvilken oppgave man til enhver tid forsøker å utføre.
Kunne underarms- og overarmsserve, baggerslag, fingerslag, smash og blokk	Generelt: Klarer å få ballen opp i lufta noen av gangene den treffer deg.	Generelt: Klarer noen ganger å plassere seg riktig i forhold til ballen og få til et slag som gjør at ballen fortsatt er i spill.	Generelt: Godt fotarbeid, plassere seg riktig i forhold til ballen og vanligvis slår ballen i en høy behersket bue.
	Baggerslag: Kunne få til et noenlunde korrekt slag iblant når ballen blir kastet til deg.	Baggerslag: Kunne slå ballen opp i lufta. Ha strake armer og utgangsstilling med bøyde bein noen ganger.	Baggerslag: Kunne slå ballen høyt og <i>retningsbestemt</i> . Beherske baggerslag med strake armer og utgangsstilling med bøyde bein.

	Fingerslag: Kunne få til et noenlunde korrekt slag iblant når ballen blir kastet til deg.	Fingerslag: Kunne slå et fingerslag uten klaskelyd som noen ganger går høyt og i riktig retning, samt ha fingrene noenlunde rett i forhold til ballen.	Fingerslag: Kunne legge opp ballen presist, ha høye, luftige slag, som regel uten spinn og uten klaskelyd.
	Smash: Tomt her – med vilje	Smash: Kunne klare å slå en ball i lufta med flat hånd	Smash: Kunne slå en smash i spill og kunne bruke smash som et angrepsslag.
	Serve: Kan sporadisk få til en serve.	Serve: Finne en hensiktsmessig serveteknikk. Kunne slå en serve over nettet omtrent 50 % av gangene.	Serve: Kunne slå stabile server, gjerne vanskelige for motstanderen å ta imot, enten ved bruk av stor kraft, skru, flakk eller presisjon.
Kunne noe om taktikk i volleyball, og kunne grunnleggende prinsipper for angrep og forsvar	Kunne følge med på den tvungne rulleringen i laget	Gjøre aktivt forsøk på å nå ballen hvis den kommer i det området der du står.	Kunne vurdere når det er hensiktsmessig å bruke de forskjellige slagene, herunder også andre slag enn basisslagene. Kunne plassere deg fornuftig i forhold til ballbanen med- og motspillere. Kunne utføre en blokk riktig, både i forhold til timing og håndstilling.

Kunne vise evne til å samarbeide i forhold til medspiller i spill eller spillrelaterte øvelser.	Være tilstede når andre prøver å inkludere deg. Vise noe respekt for medelever når du deltar i spill.	Være en positiv del av samarbeidet i et lag og vise respekt for medelever når du deltar i spill.	Være inkluderende og motiverende i forhold til medspillere. (Gjøre andre gode)
Kunne ta imot instruksjon fra lærer og/eller medelev og utføre pålagte øvelser.	Registrerer at det foregår instruksjon	Innordner seg stort sett etter instruksjon.	Ta imot og gi veiledning og omsette dette i praksis
Kunne vurdere å reflektere over egne prestasjoner og innsats i faget.	Tomt her – med vilje	Klarer å evaluere seg selv	Klarer å evaluere seg selv samt bruke denne evalueringen til å utvikle seg videre.

KUNNSKAPSLØFTET – KROPPSØVING

Kompetansemål:

- 1) Delta i et bredt utvalg av idretter.
- 2) Utøve tekniske og taktiske ferdigheter i utvalgte lagidretter, praktisere noen individuelle idretter og gjøre rede for treningsprinsipp for disse Idrettene.
- 3) Vurdere erfaringer fra aktiviteter i idrett og dans.

Delmål: FOTBALL

Læringsmål	Kjennetegn på lav måloppnåelse	Kjennetegn på middels måloppnåelse	Kjennetegn på høy måloppnåelse
Føre ball	Føre og kunne stoppe ballen.	Føre ball med retningsforandring og temposkiftning og bruke det i spillsekvenser.	Føre ball med temposkiftning, bruke begge føtter, klare minst en finte og beherske det i spillsekvenser
Pasning	Kunne slå en innside pasning.	Beherske innside pasning på en og to touch	Beherske innside pasning på en eller flere touch og bruke dem i spill
Skudd	Kunne treffe ballen	Beherske minst to ulike skudd	Beherske ulike typer av skudd i spillsammenheng
Mottak	Stoppe ballen	Utføre et kontrollert mottak	Utføre et kontrollert og funksjonelt mottak i spill
Heading	Kaste opp ballen selv og treffe ballen	Utføre en retningsbestemt heading	Beherske heading i spill
Samspill	Delta	Delta og bidra til lagets beste i spillet	Gjøre laget og lagkameratene gode, på en motiverende og inkluderende måte
Treningsprinsipper	Gjenkjenne at en trenger forskjellig trening for å bli bedre	Forstå hva en må trene for å bli bedre	Vurdere og reflektere over ulike måter på å bli en bedre fotballspiller
Regler	Respektere og prøve å følge reglene	Forstå, forklare og bruke reglene	Vurdere, drøfte og reflektere reglene.

KUNNSKAPSLØFTET – KROPPSØVING: DANS

Kompetansemål:

- 1) Danse danser fra norsk kulturtradisjon og andre kulturer
- 2) Skape dans og delta i danser som andre har laget og utføre danser fra ungdomskultur
- 3) Planlegge og lede idretts og danseaktiviteter sammen med medelever.

Delmål: DANS

Eks. på utvalgte danser: Tradisjonelle/fokledans; Troika, Seksmannsril, Polka, Dancing in the street, American Promenade
Selskapsdans; Swing, Vals, Polonyese, Salsa

Læringsmål	Kjennetegn på lav måloppnåelse	Kjennetegn på middels måloppnåelse	Kjennetegn på høy måloppnåelse
Framgang	Holde lavt nivå og/ eller vise liten/ingen fremgang	Holde et middels nivå og/eller vise noe fremgang	Holde et høyt nivå og/eller vise stor framgang
Engasjement	Være passiv i aktivitet og vise lite/noe engasjement	Delta i aktivitetene og vise engasjement i forhold til et utvalg aktiviteter	Delta aktivt i et bredt utvalg aktiviteter og vise et kontinuerlig positivt engasjement
Aktivitetsnivå	Holde et lavt aktivitetsnivå	Holde et varierende aktivitetsnivå	Holde et høyt aktivitetsnivå
Samarbeid	Vise lite/noe evne til samarbeid	Være samarbeidsvillig	Være samarbeidsvillig og konstruktiv
Respekt Bør disse 5 med i en slags generell del?	Viser liten/noe respekt for medelever i dansen	Viser respekt for medelever i dansen	Viser respekt for og evne til å oppmuntre medelever i dans
-du skal øve på trinn og bevegelser fra norske og andre lands danser	Deltar i dansen og utfører noen riktige bevegelser i dansen. - Utfører bevegelser i takt og	Mestrer delvis trinn og bevegelsene i dansen i samsvar med musikkens takt og tempo.	Mestrer trinn og bevegelser med god holdning, fullførte bevegelser og innlevelse i samsvar med musikkens takt og

<ul style="list-style-type: none"> - du skal bli kjent med takten og tempoet i musikken og dansens bevegelsemønster - du skal sette sammen dansens ulike bevegelser til en helhetlig dans - du skal samkjøre egne trinn og bevegelser med partner eller gruppe <p>-tilegnelse av danseferdigheter/teori</p>	<p>tempo i deler av dansen</p> <p>Kan navnet på noen danser</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mestrer et utvalg av danser sammen med partner eller grupper <p>Vet forskjellen på ulike danser og kan vise og forklare noen dansetrinn</p>	<p>tempo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mestrer flere danser med flyt sammen med ulike partnere eller grupper <p>Vet forskjellen på ulike danser og kan vise og forklare grunntrinn og turer fra tidligere gjennomgatte danser</p>
<p>Kreativ dans:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bidra med forslag til bevegelser og passe på at den enkeltes bidrag på gruppa blir hørt. <p>- Gi hverandre positive tilbakemeldinger</p> <p>- Lage en dans med god variasjon av bevegelser og bruk av rommet</p> <p>- Samkjøre de ulike bevegelsene til en helhetlig dans</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Eeleven er tilstede i timen og kommer frem til en dans med enkle bevegelser. <p>- Eleven er til stede og danser med en gruppe</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven gjennomfører en dans med bevegelser knyttet til musikken. - De fleste i gruppen fremfører en helhetlig dans. - Eleven deltar aktivt i gruppen 	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven fremfører en helhetlig dans med innlevelse og kreativitet. - Alle i gruppen følger rytmen, bevegelsene og mestrer gruppens valg av stilart godt. - Eleven bidrar med ideer, tar initiativ og trekker de andre på gruppa opp.

KUNNSKAPSLØFTET – KROPPSØVING

Kompetansemål:

- 1) Delta i et bredt utvalg av idretter.
- 2) Utøve tekniske og taktiske ferdigheter i utvalgte lagidretter, praktisere noen individuelle idretter og gjøre rede for treningsprinsipp for disse Idrettene.
- 3) Vurdere erfaringer fra aktiviteter i idrett og dans.

Delmål: TURN

Læringsmål	Kjennetegn på lav måloppnåelse	Kjennetegn på middels måloppnåelse	Kjennetegn på høy måloppnåelse
Framgang/mestring	Holde lavt nivå og/eller vise liten/ingen framgang	Holde et middels nivå og /eller vise noe framgang	Holde et høyt nivå og/eller vise stor framgang
Aktivitetsnivå	Holde et lavt aktivitetsnivå	Holde et varierende aktivitetsnivå	Holde et høyt aktivitetsnivå
Respekt Flere generelle læringsmål som kunne stått under en generell del?	Vise liten /noe respekt for medelever i aktiviteten	Vise respekt for medelever i aktiviteten	Vise respekt for og evne til å oppmuntre medelever i aktiviteten
Forlengs rulle	Rulle rundt uten nærmere krav til utførelse	Rulle rundt og komme opp til stående stilling uten fraskyv med hendene	Forlengs rulle med strake ben og vrister + avslutte stående i balanse
Hodestående	Trenger full støtte og assistanse fra lærer/elev.	Gå opp med bøyde ben fra matte, og stå i balanse i 3 sekunder.	Gå opp med strake, samlede ben fra matte uten assistanse. Strekk på ben og vrist. Stå alene og balansert i minimum 3 sekunder.
Håndstående	Trenger full støtte og assistanse fra lærer/elev for å komme seg opp.	Sparke fra opp til strak stilling og stå min 1 sek.	Stå alene og balansert med strake og samlede ben i minimum 3 sekunder.
Balanse på bom	Hull 8, gå frem og tilbake (ev med støtte) Bør vi ha "hull 8" her?	Hull 8, gå frem til midten. Der skal eleven stå på et ben i vater (flyvern). På tilbakevei: stå på det andre benet i vater	Hull 8, gå frem, midt på skal eleven stå i vater i full balanse, først på ene benet så det andre. Eleven skal vende tilbake uten å måtte holde seg fast. Deretter

			skal eleven sette seg på huk. Det ene benet slepes nedenfor bommen og opp på bommen igjen, så det andre benet på samme måte frem og tilbake
Slå hjul	Hendene i gulvet og ben som forlater bakken.	Tyngde på armene og delvis rotasjon med vinkel (knekk) i hofteløddet.	Kropp skal være strak. (Hånd, hånd, ben, ben) Hendene og føttene plasseres på en rett linje i bevegelsens retning.
Hoppe bukk	Tilløp, sats og landing på bukken.	Hoppe over hull 1- 7. Splitthopp med strake ben.	Hoppe over hull 8 eller høyere. Splitthopp med strake ben og vrister. Strak kropp og ben før landing og landing i full balanse.
Mellomhopp kasse	Tilløp, sats og landing på kassen, eller hoppe over ved å svinge bena til siden.	Hoppe med bena mellom hendene, uten å være nær apparatet. Landing på bena.	Aktivt fraskyv med hendene, høy svevfase, strak kropp og ben før landing og landing i full balanse.
Splitthopp på kasse	Tilløp, sats og landing på kassen.	Splitthopp med strake ben, landing på bena.	Splitthopp med strake ben og vrister. Strak kropp og ben før landing og landing i full balanse.
Ridesprang på kasse	Tilløp, sats og landing på kassen.	Hoppe over hele lande på bena.	Hoppe over med strak kropp og strake vrister, med samlede ben.
Frittstående program på matte 8. trinn: 3 moment. 9. trinn: 4 moment. 10 trinn: 5 moment.	Enkeltstående momenter uten flyt. Velger enkle momenter / øvelser.	Sammenheng mellom øvelsene, med middels vanskelighetsgrad.	Flyt i serien. Har med øvelser med høy vanskelighetsgrad.

KUNNSKAPSLØFTET – KROPPSØVING: TURN

Andre øvelser som kan velges ut fra elevenes nivå (og lærers kompetanse) er:

- Hodestift
- Stift
- Håndstående med nedrull
- Araber
- Svingstang
- Ringer

KUNNSKAPSLØFTET – KROPPSØVING

Kompetansemål:

- 1) Delta i et bredt utvalg av idretter.
- 2) Utøve tekniske og taktiske ferdigheter i utvalgte lagidretter, praktisere noen individuelle idretter og gjøre rede for treningsprinsipp for disse Idrettene.
- 3) Vurdere erfaringer fra aktiviteter i idrett og dans.

Delmål: FRIIDRETT

Ungdommens ferdighetsmerke bør ligge til grunn for måloppnåelsene.

Læringsmål	Kjennetegn på lav måloppnåelse	Kjennetegn på middels måloppnåelse	Kjennetegn på høy måloppnåelse
60m 100m 3000m			
Høyde	Gjennomfører et hopp med tilløp	Klarer å satse med én fot Klarer å ta bue-tilløp Må klare enten saksehopp eller flopp	Klarer å tilpasse farten inn mot lista. Må klare både saksehopp og flopp
Lengde	Gjennomfører et hopp i form av et langt steg	Klarer å satse innenfor en satssone. Klarer å lande med samlede ben	Klarer å opprettholde maksimal fart frem mot satsbevegelsen Klarer å bruke svingbenet aktivt.

Kule	Gjennomfører ved å kaste kula	Gjennomfører ved å støte kula. Har albuen bak kula og får til et tilløp.	Gjennomfører ved å støte kula. Få til en god sentralbevegelse med hink og motstem.
Stafett			Korrekt veksling, akselrasjonsfelt, flyt i stafetten.

KUNNSKAPSLØFTET – KROPPSØVING

Kompetansemål:

- 1) Svømme på magen og på ryggen og dykke
- 2) Forklare og utføre livberging i vann og livbergende førstehjelp
- 3) Delta i et bredt utvalg av idretter.
- 4) Utøve tekniske og taktiske ferdigheter i utvalgte lagidretter, praktisere noen individuelle idretter og gjøre rede for treningsprinsipp for disse Idrettene.
- 5) Vurdere erfaringer fra aktiviteter i idrett og dans.

Delmål: SVØMMING OG LIVREDNING

Læringsmål	Kjennetegn på lav måloppnåelse	Kjennetegn på middels måloppnåelse	Kjennetegn på høy måloppnåelse
Svømming	Kunne svømme 500m sammenhengende med varierte teknikker, bryst, rygg, side, crawl.	Kunne svømme 1000m sammenhengende med varierte teknikker, bryst, rygg, side, crawl.	Kunne svømme 1500m Sammenhengene med varierte teknikker. Tydelige glifaser, jevn pusterytme, strekk på kroppen. Hodet på linje.
Dykke	Kunne dykke ned til bunnen å plukke opp en gjenstand	Kunne dykke ned til bunnen Orienter seg å plukke opp flere gjenstander eller ”person”	Kunne dykke ned til bunnen Ha markert knekk i hofta. Kunne svømme langs bunnen å plukke opp gjenstander. Plukke opp ”person”
Livredning	Kjenne til prinsippet om forlenget arm	Kunne bruke ulike hjelpemidler som forlenget arm. Kasteline, livbøye og prinsipper ved bruke	Kunne bruke ulike hjelpemidler som forlenget arm. Vurdere situasjonen hensiktsmessig i

Ilandføring	Kunne sammen med annen person ilandføre person 10 m	av disse Kunne ilandføre person 20m med livbøye, eller annet flytemiddel	forhold til hva som er best å bruke/finnes av ” forlenget arm” Kunne kaste livbøye, kasteline med presisjon. Kunne ilandføre person 25m med hodefatning. Eventuelt finne annet egnet hjelpemiddel. Vurdere situasjonen.
Livreddende førstehjelp	Kunne gjennomføre Hjerte- og lungeredning HLR	Kunne gjennomføre HLR, kunne gi førstehjelp ved ytre blødninger og med fremmedlegeme i halsen	Kunne gjennomføre HLR, kunne gi førstehjelp knyttet til pustebesvær og redusert blodsirkulasjon

KUNNSKAPSLØFTET – KROPPSØVING

Kompetansemål:

- 1) - Praktisere ulike former for friluftsliv i ulike naturmiljøer
- 2) - Orienter seg ved hjelp av kart og kompass og i variert terreng, og gjøre rede for andre måter som en også kan orientere seg på
- 3) - Planlegge og gjennomføre turer til ulike årstider, iberegnet overnatting ute.

Delmål: FRILUFTSLIV

Læringsmål	Kjennetegn på lav måloppnåelse	Kjennetegn på middels måloppnåelse	Kjennetegn på høy måloppnåelse
ORIENTERING Kart - karttegn Målestokk Kompass/GPS Bekledning/mat(utstyr)	Kunne orientere kartet Kjenne til bruken av kompasset/GPS i praksis under veiledning Finne de nærmeste postene Uforberedt mht. til mat/bekledning	Gjenkjenne områder i kartet Bruke kompasset til uttak av riktig kurs Finne alle poster innen maks tid Anvende GPS Tilfredsstillende mht. bekledning/mat	Anvende hjelpemidler til effektivt sporvalg Utnytte hjelpemidlene for stedsbestemmelse (krysspeiling) Finne alle postene på kortest mulig tid Godt forberedt mht. bekledning/mat
FØRSTEHJELP Bruddskader Sårskader Brannskader Frostskader Sjokkskader Drukning og HLR	Kjenne til begrepene innen 1. hjelp (HLR) og anvende disse under veiledning.	Kan utføre enkel 1.hjelp og vise HLR i praksis: - stoppe blødninger - tildekking av brannså og spjelke brudd Kan stabilt sideleie	Behersker 1. hjelp og anvender kunnskapen i praksis.
OVERNATTINGSTUR Planlegge - gjennomføre Friluftsløven Leirslagning/bål Jakt/fiske Badevett	Minimum av utstyr og proviant Mangelfull kunnskap og dokumentasjon av planleggingen Gjennomføre opplegg under veiledning	Tilfredsstillende valg av utstyr og proviant Dokumentasjon av planlegging, ha god kunnskap om bål og leirslagning, kan anvende utstyret.	Har med seg riktig utstyr, godt dokumentert planlegging. Viser kunnskap i praksis om bål og leirslagning. Kan anvende friluftsløven (jakt/fiske) og badevett. Tar ansvar for

Valg av utstyr og proviant			medelever.
Ulike AKTIVITETSDAGER Personlig utstyr og mat Fjell- og snøvett Transport Smørekunnskap Livredning Badevett	Mangelfullt utstyr til aktiviteten.	Stiller med minimums utstyr.	Stiller med riktig utstyr, tar vare på medelever og stimulerer til positiv innsats.

Eksempler på aktivitsdager:

Fotballdag

Idrettsdag

Skidag

Sjøvett (Sjøholmen)

Diverse klasseseturer (sommer/vinter)

KUNNSKAPSLØFTET – KROPPSØVING

Kompetansemål:

- 1) Benytte ulike treningsformer med utgangspunkt i kjente aktiviteter.
- 2) Gjøre rede for sammenhenger mellom ulike fysiske aktiviteter, livsstil og helse.

Delmål: GRUNNTRENING SPENST

Læringsmål	Kjennetegn på lav måloppnåelse	Kjennetegn på middels måloppnåelse	Kjennetegn på høy måloppnåelse
<p>Ha kunnskap om noen øvelser som man kan bruke for å forbedre egen spenst.</p> <p>Kunne utføre og anvende forskjellige spenstøvelser riktig: (for eksempel forskjellige knebøyvarianter, fallhopp, hink/hopp over sal, sprett opp i motbakke, stille lengde, sidelengs over bom, hoppe på tjukkas, progresjonshopp m. hekk, utfall annethvert bein m. nedslag, diverse tester)</p> <p>Kjenne til prinsipper for grunnleggende spensttrening.</p>	<p>Vite om at det finnes noe som heter spenst og at dette har noe med KRØ-faget å gjøre.</p> <p>Kunne delta i noen spenstøvelser.</p>	<p>Kjenne til noen spenstøvelser.</p> <p>Kunne forstå og forklare hvordan spenstøvelsene utføres, samt utføre dem selv med varierende kvalitet.</p>	<p>Kjenne til et bredt utvalg av spenstøvelser</p> <p>Kunne vise gode ferdigheter og/eller god fremgang i forhold til egen spenst.</p> <p>Kunne utføre øvelsene og vurdere dem i forhold til egen aktivitet med god kvalitet og riktig teknikk.</p>

KUNNSKAPSLØFTET – KROPPSØVING

Kompetansemål:

- 1) Benytte ulike treningsformer med utgangspunkt i kjente aktiviteter.
- 2) Gjøre rede for sammenhenger mellom ulike fysiske aktiviteter, livsstil og helse.

Delmål: GRUNNTRENING BEVEGELIGHET

Læringsmål	Kjennetegn på lav måloppnåelse	Kjennetegn på middels måloppnåelse	Kjennetegn på høy måloppnåelse
Uttøying	Eleven har deltatt i undervisningen og deltatt når andre har tilrettelagt hvilke uttøyningsøvelser som skal brukes. Eleven har kjennskap til at vi har muskler i kroppen og at de brukes når vi beveger oss.	Eleven skal kjenne til noen muskelgrupper i kroppen og vite hvordan vi tøyer ut disse for å beholde/øke bevegeligheten i disse musklene.	Eleven skal kunne planlegge, forklare og lede uttøying for andre elever. De skal ha kjennskap til alle viktige muskelgrupper og vite hvilke øvelser som tøyer hvilke muskler. De skal også vite hvilke muskler er i bruk innen ulike idretter/aktiviteter og finne relevante tøyningsøvelser. Kunne vurdere hvorfor vi tøyer ut.
Skade - forebygning	Vite at en skal varme opp og tøye ut for å unngå skader	Elevene skal kjenne forskjell på en varm og en kald muskulatur og bruke oppvarming og uttøying som et middel til å unngå skader	Elevene skal kjenne og forstå forskjell på en varm og en kald muskulatur, og vite når man er forberedt til den påfølgende aktiviteten. Forstå konsekvensene ved å ikke varme opp eller tøye ut og videreformidle dette til andre

KUNNSKAPSLØFTET – KROPPSØVING

Kompetansemål:

- 1) Benytte ulike treningsformer med utgangspunkt i kjente aktiviteter.
- 2) Gjøre rede for sammenhenger mellom ulike fysiske aktiviteter, livsstil og helse.

Delmål: GRUNNTRENING UTHOLDENHET

Beskrivelsen av høy skal kunne brukes som redskap for at elevene skal lære seg treningsprinsipper. Derfor er middels måloppnåelse kuttet ut.

	Foreslått varighet/avstand	høy	lav
Sykkel	30 min	Tid og hele distansen Kjenne til treningsprinsipper: Bruke puls som mål for intensiteten	Gjennomføre helt eller delvis
Gå	30 min		
Svømme	200-500m, 20 min		
Ski	30 min		
Ergometersykkel	20 min		
Trapper m/rep	10 min		
Bakkeløp m/rep.	10 min		
Hinderløype			
Skøyter			
Løping			

KUNNSKAPSLØFTET – KROPPSØVING ELEVINSTRUKSJON

Kompetansemål:

- 1) Planlegge og lede idretts- og danseaktiviteter sammen med medelever

Valg av idrett eller aktivitet

Læringsmål	Kjennetegn på lav måloppnåelse	Kjennetegn på middels måloppnåelse	Kjennetegn på høy måloppnåelse
<ul style="list-style-type: none"> - Valg av øvelser - Tydelig ledelse og instruksjon - God organisering - Skriftlig dokumentasjon for timen - Vurdering av eget opplegg 	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven forsøker å gjennomføre selvinstruerende og kjente aktiviteter. Aktivitetene gjennomføres - Gruppen viser varierende ledelse og/eller ledelsen består i å dele lag. Er tilstede der aktiviteten foregår og forsøker å holde en viss orden - Eleven har en muntlig enkel refleksjon over eget opplegg 	<ul style="list-style-type: none"> - Vektlegging av skriftlig dokument. Mindre kjente aktiviteter. - Naturlig deling av oppgaver og til tider tydelig ledelse. Større grad av organisering. Samstemthet i gruppen utad. - Eleven har en skriftlig refleksjon over eget opplegg! 	<ul style="list-style-type: none"> Relativt stor grad av vektlegging på skriftlig dokument. Mindre kjente aktiviteter. Beskrivelse av hvordan aktivitetene skal gjøres kommer tydelig frem. Sammenheng/rød tråd i timen. Redegjørelse på hvorfor ting blir gjort. Originalitet og bruk av gruppens evner. Har et tydelig og realistisk mål for timen. - Naturlig deling av oppgaver og tydelig ledelse. Større grad av organisering. Samstemthet i gruppen utad. Stor del av instruksjon. Nivådifferensiering – alle med. - Stor grad av refleksjon over eget opplegg. Kan vurdere hva og hvorfor ting fungerte og ikke fungerte.

Grunnleggende ferdigheter

De grunnleggende ferdigheter skal også være med å prege kroppsøving. Her er noen eksempler hvor de grunnleggende ferdigheter kan brukes i kroppsøving.

Grunnleggende ferdigheter	Delmål	Eksempel
Kunne skrive	Basketball Volleyball Fotball Dans Turn Friidrett Friluftsliv Grunntrening Elevinstruksjon	- Skrive egenvurdering - Rapporter - Treningsdagbok - Plan for elevinstruksjon - Logg
Kunne lese	Basketball Volleyball Fotball Dans Turn Friidrett Friluftsliv Grunntrening Elevinstruksjon	- Innhente informasjon fra fagbøker og lærebøker som brukes i undervisningen, samt andre kilder
Kunne regne	Basketball Volleyball Fotball Dans Turn Friidrett Friluftsliv Grunntrening Elevinstruksjon	- Excel lage grafer og statistikk i forbindelse med testing og konkurranser
Kunne uttrykke seg muntlig	Elevinstruksjon	- Kunne lede og gjennomføre en instruksjon.
Bruke digitale verktøy	Basketball Volleyball Fotball Dans Turn Friidrett Grunntrening Elevinstruksjon Friluftsliv Egentrening	- Rapport skriving - Registrering av resultater, lage grafer og statistikk - Innhente informasjon - Plan for timen - Turplanlegging på nett - Veivalg - GPS - Treningsdagbok

EGENVURDERING I KROPPSØVING

NAVN: _____ KLASSE: _____

Har du alltid med deg gymtøy?

Deltar du alltid aktivt i timene?

Hvordan vil du vurdere din egen aktivitet til nå i år?

Høyt nivå *Middels nivå* *Lavt nivå*

Samarbeider du, viser du andre respekt og oppmuntrer medelever til å bli bedre?

Ofte *Av og til* *Sjelden* *Aldri*

Er du positiv og aktiv i alle aktiviteter?

Hva gjør du når du ikke kan delta?

Hva gjør du når det er noe du ikke får til?

Øver i timen/hjemme *ber om hjelp* *gjør noe annet* *melder meg ut*

Hvordan vurderer du dine egne ferdigheter i:

Høyt nivå *Middels nivå* *Lavt nivå*

Utholdenhet(runden)

Orientering

Styrke

Dans

Volleyball

Håndball

Turn

Basket

Friidrett (spesifiser aktivitet)

Fotball

Volleyball	Serve			Bagger			Finger			Spill		
Elev/kriterie	Høy	Middels	Lav	Høy	Middels	Lav	Høy	Middels	Lav	Lav	Middels	Høy
<i>Beskrivelse</i>	<i>Stabile, kraft, presis, skru</i>	<i>Får til 50% av servene, noe riktig plassering, videre spill</i>	<i>Får til serv av og til</i>	<i>Høyt, med retning, strake armer og riktig ben</i>	<i>Få ball opp i lufta, strake armer, bøye ben</i>	<i>Få til når ballen treffer deg</i>	<i>Legge opp presist, høyde, ingen spinn - kontroll</i>	<i>Noen med høyde og retning, fingre riktig ift. Ball</i>	<i>Noenlunde korrekte slag når kastet</i>	<i>Få regler, er tilstede, følger rullering</i>	<i>Kan noen regler, aktivt på ball, tar veiledning, samarbeide</i>	<i>Kan regler, riktig slag, blokk, smash; veilede, inkludere ++</i>
<i>Dato</i>												