

KUNNSKAPSLØFTET 2006

FAGPLAN KROPPSØVING

**Kompetansemål, læringsmål
og
vurderingskriterier**

Breidablikk ungdomsskole

2012/2013

Innholdsfortegnelse

Kompetansemål	s. 3
Årsplan og aktivitetsdager	s. 4 (NY!)
Basketball	s. 5
Volleyball	s. 6
Fotball	s. 9
Dans	s. 10 (NY!)
Turn	s. 12
Friidrett	s. 14
Svømming	s. 15
Friluftsliv	s. 16
Grunntrening - Spenst	s. 18
- Bevegelighet	s. 19
- Utholdenhet	s. 20
Elevinstruksjon	s. 21
Fair Play	s. 24 (NY!)

Kompetansemål etter 10. årssteget

(KRO1Z15 - Kroppsøving 8.-10. årssteg)

Idrettsaktivitet

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- trene på og bruke ulike ferdigheiter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar
- symje på magen og på ryggen og dukke
- praktisere fair play ved å bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar til å gjere andre gode
- trene på og utøve dansar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape enkle dansekomposisjonar
- forklare og utføre livberging i vatn
- forklare og utføre livbergande førstehjelp

Friluftsliv

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- orientere seg ved bruk av kart og kompass i variert terreng og gjere greie for andre måtar å orientere seg på
- praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø og gjere greie for allemannsretten
- planleggje og gjennomføre turar til ulike årstider, også med overnatting ute

Trening og livsstil

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- bruke leik og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse
- praktisere og forklare grunnleggjande prinsipp for trening
- forklare samanhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse
- forklare korleis ulike kroppsideal og ulik rørslekultur påverkar trening, ernæring, livsstil og helse
- førebyggje og gje førstehjelp ved idrettsskadar

Årsplan 2012/13

Tid.	8.trinn	9.trinn	10.trinn
Til uke 40	Friidrett/lek	Ballspill/lek med ball	Friidrett/utholdenhet
41-46	Dans/beveg. til mus	Livsstil og helseprosjekt	Dans med danseprosjekt
47-jul	Trimrom/innføring styrke	Dans og styrke	Egentrening styrke
02-06	Turn	Turn	Basket
	I LØPET AV PERIODEN FREM MOT VINTERFERIE SKAL SKI OG SKØYTER INN. Vær og føre avhengig		
07-11	Ball/lek med ball	Ballspill	Turn
12-16	Friluftsliv i nærmiljø	Friidrett	Ballspill
17 – ut året	Ballspill	Friluftliv/orientering	Orientering/svømming

Lek og generell aktivitet med bevegelesglede skal være gjennomgående hele året. Årsplanen og temaer er veiledende, men skal ikke være til hinder for aktivitetsglede.

Aktivitetsdager på Breidablikk

8.trinn - Svømming 4 ganger 90 min pr. klasse – Skidag på Runar

9. trinn – vår – overnattingstur (opp til lærer og klasse hvor så lenge læringsmål blir ivaretatt)

10.trinn – kart og kompass – høst/vår - tur til et sted hvor det ligger poster fra turistforeningen ute. (Sandefjord o.lag)

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 -Plukklister – ta ut det du vil vurdere etter klasse og årstrinn

Læringsmål	Vurderingskriterier Lav måloppnåelse	Vurderingskriterier Middels måloppnåelse	Vurderingskriterier Høy måloppnåelse
<p>Ballbehandling:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kunne sprette ballen med ulik kraft og tempo. - kunne skjerme ballen og komme seg forbi motspiller 	<p>Eleven behersker føring av ball med enkle retningsforandringer.</p> <p>Eleven kan skjerme ballen.</p>	<p>Eleven kan skjerme ballen i spillsituasjon.</p> <p>Eleven kan ved hjelp av begge hender føre ballen med retningsforandringer.</p> <p>Eleven kan passere motspiller.</p>	<p>Eleven kan føre ballen raskt med begge hender med retningsforandringer.</p> <p>Eleven kan skjerme ballen og dribble motspiller.</p>
<p>Pasning:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mestre pasning med ulik kraft - lære flere pasninger som egner seg i ulike situasjoner 	<p>Eleven kan utføre grunnpasning i par med medspiller.</p>	<p>Eleven kan ved hjelp av pasning treffe medspiller i samspill.</p>	<p>Eleven behersker ulike typer pasning (en håndpasning, stusspasning) og kan ved hjelp av den mest effektive pasningen frispille medspiller.</p> <p>Eleven spiller pasning til den best plasserte medspiller.</p>
<p>Lay-up Skudd</p> <ul style="list-style-type: none"> - tilegne seg et effektivt skudd fra ulike steder på banen - kunne skyte mot kurven i fart 	<p>Eleven kan utføre grunnskudd fra straffelinjen.</p>	<p>Eleven kan utføre skudd i fart (lay-up). Eleven kan skyte mot kurven i spillsituasjon.</p>	<p>Eleven kan utføre lay-up i stor fart.</p> <p>Eleven treffer fra ulike posisjoner på banen i spillsituasjon.</p>

<p>Samspill - sentre til medspiller som er i god posisjon</p> <p>- tilegne seg kompetanse i bevegelse i posisjoner på banen som er hensiktsmessig</p>	<p>Eleven kan gå i støtteposisjon i forhold til ballfører.</p>	<p>Eleven kan kaste pasning til medspiller og gå i støtteposisjon til ballfører.</p> <p>Eleven gjør seg spillbar for medspillere.</p>	<p>Eleven kan frispille den best plasserte medspiller.</p> <p>Eleven gjør seg spillbar for medspillere slik at laget havner i scoringsposisjon.</p>
<p>Spilleregler - lære regler i basketball</p>	<p>Eleven kan en regel i basketball.</p>	<p>Eleven kjenner de viktigste reglene i basket (skritt, dobbelstuss, kroppskontakt, fot/spark).</p>	<p>Eleven kan de viktigste reglene og vet når disse reglene blir brutt.</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 – Plukklister – ta ut det du vil vurdere etter klasse og årstrinn

Læringsmål	Vurderingskriterier: Lav	Vurderingskriterier: Middels	Vurderingskriterier: Høy
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> . Ha automatisert 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 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 luften med flat hånd	Smash: Utføre tobeinssats og være avventende i forhold til opplegget
	Serve: Kan sporadisk få til en serve.	Serve: 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 eller presisjon. 80 % av servene treffer motstanderens side.
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 din sone.	Kunne vurdere når det er hensiktsmessig å bruke de forskjellige slagene, herunder også andre slag enn basisslagene. 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	Være en del av samarbeidet i et lag. Ta imot veiledning fra andre og omsette dette i praksis.	Være en ressurs i samarbeidet, kunne veilede andre på en fornuftig måte, 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.	Stikkord kompetanse: Treningsevne, ”selvgåendehet” Bruke instruksjonen aktivt til å videreutvikle seg selv.
Kunne vurdere å reflektere over egne prestasjoner og innsats i faget.	Tomt her – med vilje	Kan til en viss grad evaluere seg selv og sine evner.	Kunne aktivt anvende denne refleksjonen for å utvikle seg videre og prioritere hensiktsmessig trening for å nå sine mål.

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 - Plukklister – ta ut det du vil vurdere etter klasse og årstrinn

LÆRINGSMÅL	Vurderingskriterier Lav	Vurderingskriterier Middels	Vurderingskriterier Høy
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:** trene på og utøve danser fra ungdomskultur og andre kultur, og saman med medelevar skape enkle dansekomposisjonar

8 trinn: lek og rytme til musikk

Læringsmål (9. trin	Vurderingskriterier Lav måloppnåelse	Vurderingskriterier Middels måloppnåelse	Vurderingskriterier Høy måloppnåelse
<p>- du skal øve på trinn og bevegelser fra norske og andre lands danser</p> <p>- du skal bli kjent med takten og tempoet i musikken og dansens bevegelsemønster</p> <p>- du skal sette sammen dansens ulike bevegelser til en helhetlig dans</p> <p>- du skal samkjøre egne trinn og bevegelser med partner eller gruppe</p>	<p>- Utfører noen riktige bevegelser i dansen.</p> <p>- Utfører bevegelser i takt og tempo i deler av dansen</p>	<p>- Mestrer delvis trinn og bevegelsene i dansen i samsvar med musikkens takt og tempo.</p> <p>- Mestrer et utvalg av danser sammen med partner eller grupper</p>	<p>- Mestrer trinn og bevegelser med god holdning, fullførte bevegelser og innlevelse i samsvar med musikkens takt og tempo.</p> <p>- Mestrer flere danser med flyt sammen med ulike partnere eller grupper</p>

<p>Kreativ dans 10 trinn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bidra med forslag til bevegelser og passe på at den enkeltes bidrag på gruppa blir hørt. -Lage en dans med god variasjon av bevegelser og bruk av rommet -Samkjøre de ulike bevegelsene til en helhetlig dans - Evne å lære bort deler av dansen til medelever. - Evne å herme etter andres bevegelser - 	<ul style="list-style-type: none"> - Gruppa er tilstede i timen og kommer frem til en dans med enkle bevegelser. <p>Elvene viser resten av klassen dansen, men lærer ikke bort.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gruppa gjennomfører en dans med bevegelser knyttet til musikken. - De fleste i gruppen fremfører en helhetlig dans. <p>Gruppa klarer å lære bort deler av dansen, men er ikke totalt samkjørte i sin undervisning. Deler av klassen lærer dansen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Alle i gruppen har deltatt aktivt i prosessen med å lage dansen. - Gruppen fremfører en helhetlig dans med innlevelse og kreativitet. - Alle i gruppen følger rytmen, bevegelsene og mestrer gruppens valg av stilart godt. <p>Hele gruppa deltar i bortlæringen og de viser en viss form for progresjon. Klassen lærer gruppas dans.</p>
--	--	--	---

KUNNSKAPSLØFTET – KROPPSØVING: TURN

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.

KUNNSKAPSLØFTET – KROPPSØVING

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

- Stift
- Ringer
- Håndstående med nedrull
- Araber

Delmål: TURN. Plukklister

Læringsmål	Vurderingskriterier Lav	Vurderingskriterier Middels	Vurderingskriterier Høy
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. (9 trinn: 1 sek)	Gå opp med strake, samlede ben fra matte uten assistanse. Strekk på ben og vrist. Stå alene og balansert i minimum 3 sekunder(9 trinn: 1 sek).
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. (9 trinn: 1 sek)
Balanse på bom	Hull 8, gå frem og tilbake (ev med støtte)	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	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. Helt strak kropp med strekk på ben og vrister.
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, bena skal ikke være nær apparatet	Aktivt fraskyvt 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.	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.	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

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

Læringsmål	Vurderingskriterier 8. klasse			Vurderingskriterier 9 klasse			Vurderingskriterier 10 klasse		
60 meter Rask start Opp på tå, Strekke ut hofta Kraftig fraskyv, All bevegelse framover Bruke armene,	8 klasse	gutter	jenter	9. klasse	gutter	jenter	10. klasse	gutter	jenter
	6	8.8	9.3	6	8.4	8.9	6	8.1	8.6
	5	9.4	9.9	5	9.0	9.5	5	8.7	9.2
	4	10.0	11.0	4	9.60	10.6	4	9.30	10.3
	3	11.0	12.0	3	10.6	11.6	3	10.3	11.3
	2	12.0	13.0	2	11.6	12.6	2	11.3	12.3
1500 meter Opparbeide god løpsteknikk (Se over som 60 meter) Disponer kreftene riktig slik at en oppnår en god tid.	Se 10. trinn			Se 10. trinn			10. klasse	gutter	jenter
							6	5min	6 min
							5	5,30	6,30
							4	6,0	7,0
							3	6,3	7,3
							2	7,0	8,0
Høyde Riktig sats, beholde farten, teknikk i forhold til flop, høyde.	8 klasse	gutter	jenter	9 klasse	gutter	jenter	10 klasse	gutter	jenter
	6	1,25	1,10	6	1,35	1,20	6	1,45	1,30
	5	1,15	1,05	5	1,25	1,10	5	1,35	1,20
	4	1,05	0,95	4	1,15	1,05	4	1,25	1,10
	3	0,95	0,85	3	1,05	0,95	3	1,15	1,05
	2	0,85	0,75	2	0,95	0,85	2	1,05	0,95

Lengde hopp Riktig sats Beholde farten Rett landing	8. klasse	gutter	jenter	9. klasse	gutter	jenter	10. klasse	gutter	jenter
	6	4	3,6	6	4,25	3,85	6	4,50	4,10
	5	3,8	3,4	5	4	3,6	5	4	3,6
	4	3,6	3,2	4	3,8	3,4	4	3,8	3,4
	3	3,4	3	3	3,6	3,2	3	3,6	3,2
	2	3,2	2,8	2	3,4	3	2	3,4	3
Kule 4 kg Rotasjon med støt fra halsgropa, starte lavt for å få lang arbeidsvei, støte innenfor støteringen, lengde.	10. klasse	gutter	jenter	10. klasse	gutter	jenter	10. klasse	gutter	jenter
	6			6			6	8,50m	6,5m
	5			5			5	7,5	6
	4			4			4	7	5,5
	3			3			3	6,5	5
	2			2			2	6	4,5
Liten ball	8. klasse	gutter	jenter	9. klasse	gutter	jenter	10. klasse	gutter	jenter
	6	46	36	6	51	41	6	56	46
	5	36	30	5	46	36	5	51	41
	4	26	20	4	36	30	4	46	36
	3	16	13	3	26	20	3	36	30
	2	12	10	2	16	14	2	26	20

KUNNSKAPSLØFTET – KROPPSØVING

Kompetansemål:

- symje på magen og på ryggen og dukke
- forklare og utføre livberging i vatn
- forklare og utføre livbergande førstehjelp

Delmål: SVØMMING

Læringsmål	Lavt nivå	Middels nivå	Høyt nivå
Eleven skal kunne - Brystsvømming - Ryggsvømming	1: ikke fullført prøven 2: fullført prøven	3:85 sekunder 4:74	5:61 sekunder 6:52
Dykke	Ikke gjennomført dykking Kan ha hodet under vann	Kan dykke 2 meter og under ett til to hinder	Kan dykke 4 meter og hente opp en gjenstand fra bunn Kan dykke under flere hinder på bunn (2 m)
- Hjerte/lunge redning - Kameratredning - Sårskader - Bruddskader	Vet at det finnes prinsipper for dette, men kan ikke gjennomføre	Kan delvis ilandfør en kamerat og legge i et slags stabilt sideleie. Vet at man skal drive hjerte og lungeredning og kan delvis gjennomføre dette	Kan ilandføre en kamerat, legge han i stabilt sideleie og bedrive gjenopplivning
1000 m	Fullfører ikke prøven	Fullfører 1000 meter	Fullfører på ca 30 – 45 min

KUNNSKAPSLØFTET – KROPPSØVING : Friluftsliv

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	Lavt nivå	Middels nivå	Høyt nivå
ORIENTERING Kart - karttegn Målestokk Kompass/GPS Bekledning/mat(utstyr)	Kunne orientere kartet Kjenne til bruken av kompasset/GPS Finne de nærmeste postene Uforberedt mht. til mat/bekledning	Gjenkjenne områder i kartet Bruke kompasset til uttak av riktig kurs Anvende GPS Finne alle poster innen maks tid 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	Kjenne til begrepene innen 1. hjelp/113	Kan utføre enkelt førstehjelp Stoppe blødninger Tildekking av brannsår og spjelke brudd Kan stabilt sideleie	Behersker 1. hjelp av delmålene, og kan forklare hvorfor
OVERNATTINGSTUR Planlegge - gjennomføre Friluftsløven Leirslagning/bål	Minimum av utstyr og mat Mangelfull kunnskap og dokumentasjon	Tilfredsstillende utstyr / mat. Dokumentasjon av planlegging, ha god kunnskap om bål og leirslagning, kan anvende	Har med seg riktig utstyr, godt dokumentert planlegging. Viser kunnskap i praksis om bål og leirslagning. Kan anvende

Jakt/fiske Badevett		utstyret.	friluftsløven (jakt/fiske) og badevett. Tar ansvar for 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.

KUNNSKAPSLØFTET – KROPPSØVING: SPENST

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	Vurderingskriterier Lav	Vurderingskriterier Middels	Vurderingskriterier Høy
<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>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: BEVEGELIGHET

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	Vurderingskriterier Lav	Vurderingskriterier Middels	Vurderingskriterier Høy
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 tøy 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 tøy ut hvilke muskler. De skal også vite hvilke muskler er i bruk innen ulike idretter/aktiviteter og finne relevante tøyingsøvelser. Kunne vurdere hvorfor vi tøy ut.
Skade - forebygning	Vite at en skal varme opp og tøy 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 tøy ut og videreformidle dette til andre

KUNNSKAPSLØFTET – KROPPSØVING: Aktivitet og livsstil; Treningsprinsipper og utholdenhet

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	Klarer å gjennomføre distansen på angitt tid Bruke puls som mål for intensiteten klarer å føre en oversiktlig loggbok, enten per papir eller digitalt, over gjennomførte aktiviteter. Vite hvilken effekt mat og næringsinnhold har på ulike treningsformer. Eksempel på dokumentasjon: - Skrive egenvurdering - Rapporter - Treningsdagbok - Plan for elevinstruksjon - Logg - Registrering av resultater, lage grafer og statistikk	Gjennomføre helt eller Delvis, må ta pauser Vet lite om matens påvirkning.
Gå	30 min		
Svømme	200-500m, 20 min		
Ski	30 min		
Ergometersykkel	20 min		
Trapper m/rep	10 min		
Bakkeløp m/rep.	10 min		
Skøyter	20 min		
Løping	15 min		

KUNNSKAPSLØFTET – KROPPSØVING: ELEVINSTRUKSJON (Borte fra kompetansemål 08/12)

Kompetansemål:

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

Delmål: ELEVINSTRUKSJON

Valg av idrett eller aktivitet

Læringsmål 8. og 10. klasse: gjennomføre en undervisningsøkt med valgfritt tema	Vurderingskriterier Lav	Vurderingskriterier Middels	Vurderingskriterier Høy
<ul style="list-style-type: none"> - Rett valg av øvelser, men en viss grad av progresjon - Tydelig ledelse - Instruksjon av valgte øvelser - 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.

KUNNSKAPSLØFTET – KROPPSØVING : Idrettsaktivitet

- **Kompetansemål:** praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å gjere andre gode (ny 08/12)

1) - Delmål: FRILUFTSLIV

Læringsmål	Lavt nivå	Middels nivå	Høyt nivå
Bruke egne ferdigheter til å gjøre andre gode	Eleven viser ingen interesse for medelevers ferdigheter	Eleven er positiv og viser og forklarer medelever	Eleven motiverer, hjelper og instruerer medelever.
Vise seg som en god rollemodell	Eleven opptrer ”solo” og er kun opptatt av egne ferdigheter. Er ingen ”lagspiller”. Videre har eleven laber arbeidsinnsats	Eleven opptrer på en positiv måte, har god innsats og bidrar positiv til klassefelleskapet.	Eleven har en meget høy arbeidsinnsats, møter med en positiv innstilling og gjør sitt aller beste for å nå målene for timen. Han oppfordrer medelever til å delta i timen og hjelper til med den praktiske organiseringen.
Vite hva som ligger i begrepet fair play	Eleven har lite forståelse for begrepet, og opptrer deretter.	Eleven vet hva som ligger i begrepet og handler deretter	Eleven reflekterer over og er klar over viktigheten av det. Eleven bruker begrepet aktivt i forhold til å fremstå som en er opptatt av fair play.

