VERKTØY FOR VURDERING I KROPPSØVING

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kompetansemål** -  *mål for opplæringa er at elevene skal kunne…* | **Vårt pensum** | **Målemetode** |
| *være med i et bredt utvalg idretter* | Idretter elevene skal møte i løpet av året:  Rugby  Frisbee  Slåball  Badminton  Kanonball | **Vurdering bredt utvalg idretter:**  Innsats og holdning.  Må delta og engasjere seg!  Evne til fair play i spillet.  (Et pluss til elever som utmerker seg spesielt) |
| *utøve tekniske og taktiske ferdigheter i utvalgte lagidretter, praktisere noen individuelle idretter og gjøre greie for treningsprinsipper for disse idrettene* | Valgte lagidretter:  Hovedvekt på basketball og volleyball.  I tillegg: Fotball, håndball og innebandy  Teknikk og taktikk:  Pasning, pasningsvalg, mottak, skudd, finter, skjerming, være spillbar, pasningsskygge, posisjoner, (layup)  V: Finger, Bagger, smash, serve, blokk, posisjoner  Valgte individuelle idretter:  Turn og friidrett  Turn: Turn på matter og turn på springbrett/trampoline.  Matter: forlengs og baklengs rulle, hode- og håndstående, hjul , araber. Tilleggsmomenter kreves for karakter 6, eksempelvis bro, spagat, flikkflakk, stift.  Springbrett: innløp/innhopp, ridehopp, mellomhopp, overslag på saltopute/ kasse  Trampoline: splitthopp, rotasjoner (180, 360) salto kroppert, overslag på saltopute/kasse. Tilleggsmomenter kreves for karakteren 6, eksempelvis salto m/skru, strak salto, salto opp på scenen.  Friidrett:  Løp-, hopp- og kastaktiviteter  Teknisk trening  Måle egen fremgang fra tidligere år  Treningsprinsipper:  Generell/spesiell oppvarming  Uttøying  Variasjon i øvelsesutvalg | **Vurdering lagidretter:**  Praktisk utføring av de tekniske og taktiske ferdighetene i kampsituasjon. Kunne kontrollere ballen og samhandle med andre i spill.  Innsats og holdning.  Må delta og engasjere seg!  Evne til fair play i spillet.  **Vurdering ind. idretter:**  Turn: Tekniske ferdigheter på matte og springbrett/ trampoline. Lærer vurderer skjønnsmessig momentene som blir presentert.  Friidrett:  Karaktergrenser eget skjema:  Løp: Cooper, 60 m/200 m.  Hopp: Høyde, lengde m.tilløp/ stille tresteg  Kast: kule/liten ball.  Fremgang og teknisk utførelse kan også telle med positivt.  **Vurdering treningsprinsipper:**  Eleven klarer varme opp selv.  Eleven kjenner noen uttøyingsøvelser.  Se ellers instruksjonsoppgave. |
| *svømme på magen, ryggen og dykke* | Vise svømmeartene bryst, ryggcrawl/rygg med brystbenspark  Dykking på grunnen, pusteteknikk, dykking på dypet. | **Vurdering svømming:**  Observasjon svømmeteknikk mage og rygg  50 m. bryst på tid  200 m. langsvømming iht. krav om svømmedyktighet  Dykke etter dokke på dypet |
| *forklare og utføre livberging i vann og livbergende førstehjelp* | Annedokke - HLR  Giskehallen: Ilandføring, ilandbringing, forlengede arm, livredningshopp, livbergingshopp, stup  Livbergende førstehjelp: Trafikk, sykkel, på stranda, blødninger, alarmsentralene | **Vurdering førstehjelp:**  HLR på land  Ilandføring i vann, 25 m.  Hopp og stup  Kjenne til typiske situasjoner ungdom kan møte  (Et pluss til elever som utmerker seg spesielt.) |
| *danse danser fra norsk kultur-tradisjon og andre kulturer. Utføre danser fra ungdomskultur* | Faglærer velger ut 2-5 av disse dansene:  Polka, reinlender, allemannsmarsj, klappdanser  skotsk jig, troika, polonese, vals, jenka, swing/rock, linedance, aerobic, salsa, hiphop, breakdance, lff dansekurs, ringpolka, ringjenka | **Vurdering dans:**  Observasjon i timen.  Dansefremføring med eget kriterieark: (rytme, innsats, holdning, danseflyt). |
| *skape dans og delta i danser som andre har laget* | Skape dans på grupper, prosjekt m/musikkfaget.  Egenvalgte grupper  Delta i andre sine danser, ved instruksjon lærer/medelev | **Vurdering danseprosjekt:**  Dansefremføring, kriterier på eget ark. Selvvalgte grupper.  Andre sine danser:  Observasjon i timen. |
| *planlegge og lede idrettsaktivitet sammen med medelever* | Elevstyrt time:  Skriftlig produkt: Hva/hvordan/hvorfor skjema, planlegg grundig  Lede timen: organisere, lede, aktivisere, motivere og personlig fremtreden | **Vurdering elevinstruksjon:**  Skjema for vurdering av elevinstruksjon - kriterier |
| *vurdere erfaringer fra aktiviteter i idrett og dans* | Samtale med klassen om elevinstruksjonene  Snakke om valg av øvelser i idrettene  Små teoretiske innspill underveis | **Vurdering aktivitetserfaringer:**  Delta i refleksjon rundt valgte aktiviteter. |
| *praktisere ulike former for friluftsliv i ulike naturmiljø* | Fottur  Sykkeltur  Allemannsretten  Trygg og sporløs ferdsel | **Vurdering friluftsliv:**  Deltatt/ikke deltatt på friluftslivsaktivitetene.  (Et pluss til elever som utmerker seg spesielt.) |
| *orientere seg ved hjelp av kart og kompass i variert terreng, og gjøre greie for andre måter som en kan orientere seg på* | Gateorientering  Stjerneorientering  Vagleskogen  Karttegn, kartfarger, orientere kartet, ta ut kompasskurs, tommelfingergrep  Kjenne til GPS | **Vurdering orientering:**  Orienteringsløp i naturmiljø. Vagleskogen, 1 og 1, på tid.  Kart- og kompasskunnskap |
| *planlegge og gjennomføre turer til ulike årstider, medregnet overnatting ute* | Planlegging av fottur/sykkeltur – pakkeliste  Gjennomføring av tur  Overnattingstur hvis mulig. | **Vurdering turer:**  Deltatt/ikke deltatt på turene og planleggingen i forkant.  (Et pluss til elever som utmerker seg spesielt.) |
| *benytte ulike treningsformer med utgangspunkt i kjente aktiviteter* | Grunntrening:  Dynamisk/statisk styrke  Maksimal/utholdende styrke  Balanse/koordinasjon  Aerob/anaerob utholdenhet  Spenst/hurtighet | **Vurdering treningsformer:**  Styrketester  Hinderløype for resten av ferdighetene. Disse måles også idrettene for øvrig |
| *planlegge, gjennomføre og vurdere egentrening over en periode, og benytte digitale redskaper i arbeidet* | Avtales individuelt med faglærer. Forslag: Grunntrening styrke eller utholdenhet, tekniske ferdigheter i ballspill, øve på tester.  Aktuelle digitale verktøy: Pulsmåler, klokke, Word, Excel | **Vurdering egentrening:**  Skjema ferdig utfylt  Fremgang og resultat |
| *gjøre greie for sammenhenger mellom ulike fysiske aktiviteter, livsstil og helse* | Kroppen sin fysiologi og anatomi – skapt for bevegelse  Kjenne til begrepet livsstilssykdommer  Kosthold | **Vurdering livsstil:**  E-læring olympiatoppen/NIF  Delta i refleksjon |