**Veiledande halvårsplan i kroppsøving**



Kompetansemål etter 10. årssteget

#### 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

 Veiledande plan for hausten 2018

|  |  |
| --- | --- |
| Veke | Aktivitet |
| 34 – 37 | Orientering/friluftsliv |
| 38 – 42 | Friidrett/utholdenhet |
| 43 – 47 | Volleyball/fotball  |
| 48 – 50 | Dans |



**Friluftsliv**

Kompetansemål:

* 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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Læringsmål | Litt kompetanse | God kompetanse | Høg kompetanse |
| **Orientering** | * Klarer å finne nord ved hjelp av kompasset
* Kan nokre av dei vanligaste kartteikna
* Klarer til dels å finne ut kor du er på kartet
* Finne nokre postar
 | * Klarer i stor grad å orientere seg med hjelp av kompass
* Kan fargane på kartet og dei vanligaste kartteikna
* Klarer delvis å lese terrenginformasjon ut av kartet
* Kan delvis følgje enkle ledelinjer
* Finne postane på ei akseptabel tid
 | * Klarer på ein effektiv måte å orientere seg ved hjelp av kompasset
* Kan ta ut kompasskurs
* Klarer å lese terrenginformasjon av kartet
* Kan utnytte ledelinjene og haldepunkta i terrenget
* Finn alle postane i løpet av god tid
 |
| **Friluftsliv/ulike turar** | * Minimum av utstyr og mat
* Mangelfullt utstyr
 | * Tilfredsstillande utstyr / mat
* Har kunnskap om bål og om det å slå leir
* Har med eit minimum av utstyr
 | * Har med rett utstyr, og godt med mat
* Viser badevett
* Tek ansvar for medelevar
 |



**Friidrett**Kompetansemål:

* bruke leik og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse
* praktisere og forklare grunnleggjande prinsipp for trening
* trene på og bruke ulike ferdigheiter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Læringsmål | Litt kompetanse (veiledande) | God kompetanse (veiledande) | Høg kompetanse (veiledande) |
| **60 meter** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. klasse | gutar | jenter |
| 6 | 8,8 s | 9,3 s |
| 5 | 9,4 s | 9,9 s |
| 4 | 10,0 s | 11,0 s |
| 3 | 11,0 s | 12,0 s |
| 2 | 12,0 s | 13,0 s |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 9. klasse | gutar | jenter |
| 6 | 8,4 s | 8,9 s |
| 5 | 9,0 s | 9,5 s |
| 4 | 9,6 s | 10,6 s |
| 3 | 10,6 s | 11,6 s |
| 2 | 11,6 s | 12,6 s |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10. klasse | gutar | jenter |
| 6 | 8,1 s | 8,6 s |
| 5 | 8,7 s | 9,2 s |
| 4 | 9,3 s | 10,3 s |
| 3 | 10,3 s | 11,3 s |
| 2 | 11,3 s | 12,3 s |

 |
| **Liten ball** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. klasse | gutar | jenter |
| 6 | 46 m | 36 m |
| 5 | 36 m | 30 m |
| 4 | 26 m | 20 m |
| 3 | 16 m | 13 m |
| 2 | 12 m | 10 m |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 9. klasse | gutar | jenter |
| 6 | 51 m | 41 m |
| 5 | 46 m | 36 m |
| 4 | 36 m | 30 m |
| 3 | 26 m | 20 m |
| 2 | 16 m | 14 m |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10. klasse | gutar | jenter |
| 6 | 61 m | 46 m |
| 5 | 51 m | 41 m |
| 4 | 46 m | 36 m |
| 3 | 36 m | 30 m |
| 2 | 26 m | 20 m |

 |
| **Lengde med tilløp**  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. klasse | gutar | jenter |
| 6 | 4 | 3,5 |
| 5 | 3,8 | 3,3 |
| 4 | 3,6 | 3,1 |
| 3 | 3,4 | 2,9 |
| 2 | 3,2 | 2,7 |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. klasse | gutar | jenter |
| 6 | 4,25 | 3,7 |
| 5 | 4 | 3,4 |
| 4 | 3,8 | 3,2 |
| 3 | 3,6 | 3 |
| 2 | 3,4 | 2,7 |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. klasse | gutar | jenter |
| 6 | 4,5 | 3,9 |
| 5 | 4,25 | 3,6 |
| 4 | 4 | 3,3 |
| 3 | 3,8 | 3,1 |
| 2 | 3,6 | 2,8 |

 |
| **Kule 4 kg** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. klasse | gutar | jenter |
| 6 | 7 | 5,5 |
| 5 | 6,5 | 5 |
| 4 | 6 | 4,5 |
| 3 | 5,5 | 4 |
| 2 | 5 | 3,5 |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. klasse | gutar | jenter |
| 6 | 7,5 | 6 |
| 5 | 7 | 5,5 |
| 4 | 6,5 | 5 |
| 3 | 6 | 4,5 |
| 2 | 5,5 | 4 |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. klasse | gutar | jenter |
| 6 | 8 | 6,5 |
| 5 | 7,5 | 6 |
| 4 | 7 | 5,5 |
| 3 | 6,5 | 5 |
| 2 | 6 | 4,5 |

 |
| **Vassverket – postkasse – vassverket (2700 m)** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. klasse | gutar | jenter |
| 6 |  |  |
| 5 |  |  |
| 4 |  |  |
| 3 |  |  |
| 2 |  |  |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. klasse | gutar | jenter |
| 6 |  |  |
| 5 |  |  |
| 4 |  |  |
| 3 |  |  |
| 2 |  |  |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. klasse | gutar | jenter |
| 6 |  |  |
| 5 |  |  |
| 4 |  |  |
| 3 |  |  |
| 2 |  |  |

 |
| **Utholdenhet** | * Deltek, men viser lite engasjement i timane
* Joggar i korte periodar, men går for det meste
* Kan lite eller ingen ting om kva som kjenneteiknar anaerob, og aerob trening
* Kan beskrive delvis/lite kva som kjenneteiknar kortintervall, langintervall, naturlig intervall og fartsleik med omsyn til pulsfrekvens og varighet
 | * Deltek og viser ein del engasjement i timane
* Klarer stort sett å jogge/springe
* Kan hovedtrekka i definisjonen på anaerob og aerob trening
* Veit hovedtrekka i måtar å trene anaerobt med hensyn til pulsfrekvens og varighet
* Kan beskrive hovedtrekkene for kva som kjenneteiknar kortintervall, langintervall, naturlig intervall og fartsleik med omsyn til pulsfrekvens og varighet
 | * Deltek og viser eit positivt engasjement i timane
* Klarer å springe/jogge på alle intervalla
* Kan gjengi definisjonen på anaerob og aerob trening, og har nøyaktig kunnskap om pulsfrekvens og varighet for ulike former av desse treningsformene
* Kan beskrive detaljert kva som kjenneteiknar kort- intervall, langintervall, naturlig intervall og fartsleik med omsyn til pulsfrekvens og varighet
 |

**Volleyball/fotball**

Kompetansemål:

* trene på og bruke ulike ferdigheiter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar

**Volleyball**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Læringsmål | Litt kompetanse | God kompetanse | Høg kompetanse |
| Kunne underarms- og overarmsserve, baggerslag, fingerslag, smash og blokk | **Baggerslag**: Kunne få til eit nokolunde korrekt slag iblant når ballen blir kasta til deg**Fingerslag**: Kunne få til eit nokolunde korrekt slag iblant når ballen blir kasta til deg**Smash**: Får til ein smash ei skjeldan gong**Serve**: Kan sporadisk få til ein serve | **Baggerslag**: Kunne slå ballen opp i lufta. Ha strake armar og utgangsstilling med bøygde bein nokre gonger**Fingerslag**: Kunne slå eit fingerslag som nokre gonger går høgt og i rett retning, samt ha fingrane noelunde rett i forhold til ballen**Smash**: Kunne klare å slå ein ball i lufta med flat hånd**Serve**: Kunne slå ein serve over nettet omtrent 50 % av gongene | **Baggerslag**: Kunne slå ballen høgt og retningsbestemt. Ha automatisert strake armar og utgangsstilling med bøygde bein**Fingerslag**: Kunne legge opp ballen presist, ha høge luftige slag, som regel utan spinn og utan klaskelyd**Smash**: Utføre tobeinssats og vere avventande i forhold til opplegget**Serve**: Kunne slå stabile servar, gjerne vanskelige for motstandaren å ta imot, enten ved bruk av stor kraft, skru eller presisjon. 80 % av servane treffer motstandarens side |
| Kunne vise evne til å samarbeide i forhold til medspelar i spel eller spelrelaterte øvingar | Være tilstedes når andre prøver å inkludere deg | Være ein del av samarbeidet i eit lag. Ta imot veiledning frå andre | Kunne veilede andre på ein fornuftig måte, være inkluderende og motiverende i forhold til medspillere. (Gjere andre gode) |
| Kunne noko om taktikk i volleyball, og kunne grunnleggjande prinsipp for angrep og forsvar | Kunne følge med på den tvungne rulleringa i laget | Gjøre aktivt forsøk på å nå ballen hvis den kjem i di sone | Kunne vurdere når det er hensiktsmessig å bruke dei forskjellige slaga |

**Fotball**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Læringsmål | Litt kompetanse | God kompetanse | Høg kompetanse |
| Føre ball | Føre og kunne stoppe ballen | Føre ball med retningsforandring og temposkskifte | Føre ball med temposkifte, bruke begge føtter, klare minst en finte |
| Pasning | Kunne slå ei innsidepasning | Beherske innsidepasning på ein og to touch | Beherske innsidepasning på ein eller fleire touch |
| Skudd | Kunne treffe ballen | Beherske minst to ulike skudd | Beherske ulike typer av skudd i spillsammenheng |
| Mottak | Stoppe ballen | Utføre eit kontrollert mottak | Utføre et kontrollert og funksjonelt mottak i spel |
| Heading | Kaste opp ballen sjølv og treffe ballen | Utføre ei retningsbestemt heading | Beherske heading i spel |
| Samspel | Delta | Delta og bidra til lagets beste i spelet | Gjere laget og lagkameratane gode, på ein motiverende og inkluderande måte |



**DANS**

Kompetansemål:

* trene på og utøve dansar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape enkle dansekomposisjonar

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Læringsmål | Litt kompetanse | God kompetanse | Høg kompetanse |
| Lage ein dans med god variasjon av rørsler og bruk av rommet | Du er tilstade i timenDu er med på å vise dansende har laga til resten av klassa | Du er med på å lage, og framføre ein heilheitleg dansDu held stort sett takten i musikken, og er nokonlunde samkøyrt med resten av gruppa når de framfører dansen | Du deltatt aktivt i prosessen med å lage dansenDu framfører dansen med innleving og kreativitetDu held takten i musikken, og er samkøyrt med resten av gruppa når de framfører dansen |

**Fair Play**

Kunnskapsmål:

* praktisere fair play ved å bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar til å gjere andre gode

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Læringsmål | Litt kompetanse | God kompetanse | Høg kompetanse |
| Bruke eigne ferdigheitar til å gjere andre gode | Eleven viser ingen interesse for medelevars ferdigheiter | Eleven er positiv og viser og forklarer medelevar | Eleven motiverer, hjelper og instruerer medelevar |
| Vise seg som ein god rollemodell | Eleven opptrer ”solo” og er kun opptatt av eigne ferdigheiter. Er ingen ”lagspiller”. Eleven har laber arbeidsinnsats | Eleven opptrer på ein positiv måte, har god innsats | Eleven har høg arbeidsinnsats, møter med ei positiv innstilling og gjer sitt aller beste.  |

