**Halvårsplan i kroppsøving for 8.-10 klasse våren 2019**



|  |  |
| --- | --- |
| Veke 2-5  | Styrketrening, spenst og hurtigheit  |
| Veke 6-7 | Badminton  |
| Veke 9-15 | Langrenn/skileik og symjing  |
| Veke 17-20  | Landhockey og basketball  |
| Veke 21-23  | Turn og rørsletrening |
| Veke 24 - 25 | Uteaktivitetar  |

**Styrketrening, spenst/hurtighet:**

Læreplanmål:

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

Kjenneteikn på måloppnåing:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Litt  | God  | Høg  |
| Får til noen enkle momenter, men mestrer ikke grunnleggende ferdigheter i aktiviteten Deltar, men er passiv og viser liten innsikt og forståelse i aktiviteten Prøver, men viser mangelfull evne til å skape og utvikle bevegelsesløsninger Mestrer noen få enkle momenter   | Har begynt å få tak på en del av de grunnleggende ferdighetene i aktiviteten Deltar og viser bra innsikt og forståelse i aktiviteten Viser evne til å skape og utvikle bevegelsesløsninger Mestrer et utvalg av momenter Holder et middels nivå og/eller viser noe fremgang | Har automatisert de grunnleggende ferdighetene i aktiviteten Deltar aktivt og viser god innsikt og forståelse Viser god evne til å skape og utvikle bevegelses -løsninger Mestrer et bredt utvalg av momenter Holder et høyt nivå og/eller viser stor fremgang |

**Badminton**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kompetansemål  | Delmål  | Målkriterier  |
| * trene på og bruke ulike ferdigheiter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar
 |  ha forståelse for grunnleggende regler i badminton | - forklare regler for hva som gir poeng, antall poeng og sett som gir seier og regler for hvordan serven kan utføres |
| trene på og bruke tekniske og taktiske ferdigheter i badminton | - holde rackerten med univeralgrep og backhandgrep- utføre lange og korte server- plassere seg hensiktsmessig for servemottak- utføre smash- utføre dropp- utføre lobb |

**Langrenn/skileik**

Læreplanmål:

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

Kjenneteikn på måloppnåïng

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Litt  | God  | Høg  |
| Kunne bevege seg på ski på flatmark. Kunne stoppe og svinge på ski på flatmark. Kan være med i enkle leker og aktiviteter. Kan ferdes på ski i enkle løyper. | Kunne bevege seg på ski både bortover, oppover og nedover. Har kontroll på bremsing, svinging og stopping både på flatmark og nedover. Kjenner til måter å leke på ski og kan benytte noen av dem. Kan ferdes i et skileikområde  | Har gode ferdigheter på ski og kan bevege seg bra både bortover, oppover, og nedover. Har gode ferdigheter på ski. Kan bremse, stoppe og svinge med god kontroll i variert terreng. Kan flere leker og aktiviteter på ski og er aktiv i de fleste av dem. Har god koordinasjon på skiene og kan ferdes bra i et skileikområde både med og uten staver. |

**Symjing**

* utføre varierte og effektive svømmeteknikkar over og under vatn
* svømme ein lengre distanse basert på eiga målsetjing
* forklare og utføre livberging i vatn
* forklare og utføre livbergande førstehjelp

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Litt  | God  | Høg  |
| utføre varierte og effektive svømmeteknikker over og under vann | Behersker i liten grad svømming på mage og rygg. Klarer ikke å innta en energisparende flytestilling. Dykking: Klarer å holde pusten under vann men får ikke hele kroppen under vannflaten. | Viser god/middels svømmeferdighet med varierende pusteteknikk både på mage og rygg. Kan ligge og flyte på mage/rygg i minst 2 minutter. Dykking: Svømmer mer enn kortsida med hele kroppen under vann og kan hente gjenstander på djupet.  | Viser høy teknisk svømmeferdighet med god pusteteknikk både på mage og rygg. Kan ligge og flyte på mage/rygg avslappet i minst 3 minutter. Dykking: Svømmer fram og tilbake på kortsida med hele kroppen under vann og hente gjenstander.  |
| * svømme ein lengre distanse basert på eiga målsetjing
 | Klarer ikke å svømme sammenhengende 50 m. | Klarer å svømme minst 200 meter (?) sammenhengende både på mage og rygg. | Klarer å svømme minst 500 meter (?) sammenhengende både på mage og rygg. |
| forklare og utføre livberging i vatn | Eleven kan skille mellom begrepene ilandføring og ilandbringing og gi enkle eksempler på hvordan dette utføres | Eleven kan forklare og utføre prinsipper for den forlengede arm, ilandføring og ilandbringing på en tilfredsstillende måte | Eleven kan forklare prinsipper for den forlengede arm, ilandføring og ilandbringing på en god måte og utfører prinsippene i praksis på en god måte |
| *forklare og utføre livbergende førstehjelp* | Eleven vet at hjerte- og lungeredning kan involvere hjerte-kompresjoner og innblåsninger hvis pasienten ikke puster og kan vise forsøk på utførelse av dette | Eleven forklarer hjerte- og lungeredning med delvis riktig fremgangsmåte og utfører hjerte-kompresjoner og innblåsninger delvis som foreskrevet. | Eleven både forklarer og utfører hjerte- og lungeredning med riktig fremgangsmåte og utfører hjerte-kompresjoner og innblåsninger som foreskrevet |

**Landhockey og basketball**

Læreplanmål:

* trene på og bruke ulike ferdigheiter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar
* praktisere fair play ved å bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar til å gjere andre gode
* bruke leik og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse

**Landhockey**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Litt  | God  | Høg  |
| 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  |
| Samspill | Delta  | Delta og bidra til lagets beste i spillet  | Gjøre laget og lagkameratene gode, på en motiverende og inkluderende måte  |
| Regler  | Respektere og prøve å følge reglene  | Forstå, forklare og bruke reglene  | Vurdere, drøfte og reflektere reglene.  |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Litt  | God  | Høg  |
| Bruker egne ferdigheter noen ganger til å gjøre andre gode. Eleven samhandler dårlig med andre, følger sjelden regler (kan jukse og vise dårlig sportsånd) og viser i liten grad toleranse, omsorg og respekt. | Bruker egne ferdigheter og kunnskaper både før, under og etter aktiviteter til å gjøre andre gode. Eleven gjør dette i noen øvelser og følger stort sett regler. Verbal (ord) og nonverbal (kroppsspråk) kommunikasjon bidrar til at andre presterer bedre. Eleven samhandler med andre og viser toleranse, omsorg og respekt. | Bruker aktivt egne ferdigheter og kunnskaper både før, under og etter aktiviteter til å gjøre andre gode. Eleven gjør dette i alle øvelser og følger regler (viser god sportsånd). Verbal (ord) og nonverbal (kroppsspråk) kommunikasjon brukes bevisst til å hjelpe andre til bedre prestasjoner. Eleven samhandler godt med andre og viser toleranse, omsorg og respekt. |

**Basketball**

Læreplanmål:

* trene på og bruke ulike ferdigheiter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar
* praktisere fair play ved å bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar til å gjere andre gode
* bruke leik og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Mål  | Litt  | God  | Høg  |
| Ballbehandling: Kan drible/stusse ballen Kan skjerme ballen og komme seg forbi motspiller  | Eleven kan føre en ball med enkle retningsforandringer. | Eleven kan drible 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 drible motspiller, og samtidig ha blikk for med- og motspillere |
| Pasning:- lære ulike pasninger (tohåndspaninger, enhåndspasninger 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 (layup). Eleven kan skyte mot kurven i spillsituasjon. | Eleven behersker lay-up og grunnskudd i spill etter mottak av pasning eller dribleserie. |
| Samspill/spillforsåelse:Lære å samarbeide | Eleven har deltatt noe og viser noe forståelse for spillet Elevene samarbeider i liten grad med andre i spillet | Eleven har vist god deltagelse og viser god forståelse for spillet Eleven samarbeider god med andre i spillet | Eleven viser meget god deltaglese og fortsåelse for spillet. Eleven samarbeider meget godt og kan frispille medelever og skape gode scoringsposisjoner for seg selv og medpsillere |
| Spilleregler lære regler i basketball | Eleven kjenner til enkelte regler i basketball. | Eleven kjenner til og kan anvende noen regler i spill. (skritt, dobbelstuss) | Eleven kan de viktigste reglene og viser god forståelse og anvendelse i spillet |

**Turn og rørsletrening**

Læreplanmål:

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

Kjenneteikn på måloppnåing

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Litt  | God  | Høg |
| Får til noen enkle momenter, men mestrer ikke grunnleggende ferdigheter i aktiviteten Deltar, men er passiv og viser liten innsikt og forståelse i aktiviteten Prøver, men viser mangelfull evne til å skape og utvikle bevegelsesløsninger Mestrer noen få enkle momenter Holder et lavt ferdighetsnivå og ingen fremgang | Har begynt å få tak på en del av de grunnleggende ferdighetene i aktiviteten Deltar og viser bra innsikt og forståelse i aktiviteten Viser evne til å skape og utvikle bevegelsesløsninger Mestrer et utvalg av momenter Holder et middels nivå og/eller viser noe fremgang | Har automatisert de grunnleggende ferdighetene i aktiviteten Deltar aktivt og viser god innsikt og forståelse Viser god evne til å skape og utvikle bevegelses -løsninger Mestrer et bredt utvalg av momenter Holder et høyt nivå og/eller viser stor fremgang |

**Uteaktivitetar**

Læreplanmål:

* trene på og bruke ulike ferdigheiter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar
* praktisere fair play ved å bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar til å gjere andre gode

Mål: trene på og bruke ulike ferdigheiter i utvalde lagidrettar

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Litt  | God  | Høg  |
| Teknikk: behersker i liten grad pasning, mottak, finter, føring av ball og skudd i skolens utvalgte lagidretter (f.eks fotball, basketball, håndball, innebandy og volleyball). Taktikk: liten forståelse for spillet og liten evne til å bruke regler/teknikk til å bli med i spillet Regler: kan få regler | Teknikk: Behersker pasning, mottak, finter, føring av ball og skudd i noen av skolens utvalgte lagidretter (f.eks fotball, basketball, håndball, innebandy og volleyball) brukbartTaktikk: forstår en del av spillet og evner å bruke regler og teknikk til å bli med i spillet Regler: kjenner noen regler og følger dem stort sett i spill | Teknikk: Behersker pasning, mottak, finter, føring av ball og skudd i skolens utvalgte lagidretter (f.eks fotball, basketball, håndball, innebandy og volleyball) svært godtTaktikk: forstår spillet svært godt og bruker regler og teknikk til å holde spillet i gang Regler: kan regler godt og følger dem i spill |