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:RugbyFrisbeeSlåballBadmintonKanonball | **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 innebandyTeknikk og taktikk:Pasning, pasningsvalg, mottak, skudd, finter, skjerming, være spillbar, pasningsskygge, posisjoner, (layup)V: Finger, Bagger, smash, serve, blokk, posisjonerValgte individuelle idretter:Turn og friidrettTurn: 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/ kasseTrampoline: 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 kastaktiviteterTeknisk treningMåle egen fremgang fra tidligere årTreningsprinsipper:Generell/spesiell oppvarmingUttøyingVariasjon 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 trestegKast: 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 rygg50 m. bryst på tid200 m. langsvømming iht. krav om svømmedyktighetDykke etter dokke på dypet |
| *forklare og utføre livberging i vann og livbergende førstehjelp* | Annedokke - HLRGiskehallen: Ilandføring, ilandbringing, forlengede arm, livredningshopp, livbergingshopp, stupLivbergende førstehjelp: Trafikk, sykkel, på stranda, blødninger, alarmsentralene | **Vurdering førstehjelp:**HLR på landIlandføring i vann, 25 m.Hopp og stupKjenne 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, klappdanserskotsk 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 grupperDelta 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 grundigLede 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 elevinstruksjoneneSnakke om valg av øvelser i idretteneSmå teoretiske innspill underveis | **Vurdering aktivitetserfaringer:** Delta i refleksjon rundt valgte aktiviteter. |
| *praktisere ulike former for friluftsliv i ulike naturmiljø* | FotturSykkelturAllemannsrettenTrygg 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* | GateorienteringStjerneorienteringVagleskogenKarttegn, kartfarger, orientere kartet, ta ut kompasskurs, tommelfingergrepKjenne 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 – pakkelisteGjennomføring av turOvernattingstur 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 styrkeMaksimal/utholdende styrkeBalanse/koordinasjonAerob/anaerob utholdenhetSpenst/hurtighet | **Vurdering treningsformer:** StyrketesterHinderløype 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 utfyltFremgang og resultat |
| *gjøre greie for sammenhenger mellom ulike fysiske aktiviteter, livsstil og helse* | Kroppen sin fysiologi og anatomi – skapt for bevegelseKjenne til begrepet livsstilssykdommerKosthold | **Vurdering livsstil:**E-læring olympiatoppen/NIFDelta i refleksjon  |