

**Vurderingskriterier kroppsøving:**

<b>Innsats</b>	<b>Høy</b>	<b>Middels</b>	<b>Lav</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yter alltid sitt beste uansett aktivitet</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Varierer innsats etter aktivitet</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yter lite, uansett aktivitet</li></ul>

<b>Samarbeid</b>	<b>Høy</b>	<b>Middels</b>	<b>Lav</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Er positiv og hjelpsom ovenfor medelever og lærer uansett nivå</li><li>• Bruker sine ferdigheter til å gjøre andre gode og forbedre andres opplevelse i kroppsøving</li><li>• Praktiserer alltid fair play</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Er til tider positiv og hjelpsom ovenfor medelever og lærer uansett nivå</li><li>• Bruker av og til sine ferdigheter til å gjøre andre gode og forbedre andres opplevelse i kroppsøving</li><li>• Praktiserer som regel fair play</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Er negativ og lite hjelpsom ovenfor medelever og lærer uansett nivå</li><li>• Bruker sjelden sine ferdigheter til å gjøre andre gode og forbedre andres opplevelse i kroppsøving</li><li>• Praktiserer sjeldent fair play</li></ul>

<b>Ferdigheter</b>	<b>Høy</b>	<b>Middels</b>	<b>Lav</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mestrer ett bredt utvalg av individuelle og lagidretter samt forskjellige typer treningsformer på ett høyt nivå.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mestrer noen individuelle og lagidretter samt forskjellige typer treningsformer på ett middels nivå</li></ul>	Mestrer få individuelle og lagidretter samt forskjellige typer treningsformer på ett lavt nivå

Kunnskap	Høy	Middels	Lav
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunne praktisere og forklare grunnleggende treningsprinsipper</li> <li>• Forstå og forklare viktigheten av fysisk aktivitet sett opp mot helse og livsstil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunne praktisere og forklare noen grunnleggende treningsprinsipper</li> <li>• Forstår og kan forklare litt om viktigheten av fysisk aktivitet sett opp mot helse og livsstil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunne praktisere og forklare få grunnleggende treningsprinsipper</li> <li>• Viser ingen forståelse for viktigheten av fysisk aktivitet sett opp mot helse og livsstil</li> </ul>

Uker	Tema	Kompetanse mål (direkte fra læreplanen)	Læringsmål	Lære bok.  Annet lære stoff.	Lærings strategier/Lese strategier	Vurdering og egen vurdering: (VFL)	Vurderings kriterier. Høy grad av måloppnåelse	Vurderings kriterier. Middels grad av måloppnåelse	Vurderings kriterier. Lav grad av måloppnåelse
5	Utholdenhet	<ul style="list-style-type: none"> <li>- praktisere og forklare grunnleggende prinsipper for trening</li> <li>- forklare sammenhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse</li> <li>- bruke lek og ulike treningsformer for å utvikle egen kropp og helse</li> <li>- praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å gjøre andre gode</li> <li>- trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalgte lagidretter, individuelle idretter og alternative rørsleaktiviteter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven skal mestre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolig langkjøring</li> <li>- Intervall (flere typer)</li> <li>- Hurtig langkjøring</li> <li>- Hurtig gange</li> <li>- Trening på sykkel</li> </ul> </li> <li>- Kunne vurdere når de forskjellige typene skal brukes</li> <li>- Teorien bak de forskjellige måtene å trene utholdenhet</li> <li>- Kunne samarbeide med andre i øvelser for å trene utholdenhet, og samtidig støtte/motivere samarbeidspartner</li> <li>- Vise selvstendighet og forståelse ovenfor de forskjellige typer treningsforhold</li> </ul>	<p>Muntlig teori overført til praktiske eksempler</p>	<p>Praktisk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervall</li> <li>- Banen</li> <li>- Kvasås</li> <li>- Lindland, Kalveskar, Haneberg</li> <li>- Haneberg</li> <li>- Stranno, Rekefjord (sykkkel)</li> <li>- Diverse stafetter/lek som egner seg med tanke på utholdenhetstrening</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vurdere forståelse av treningsform</li> <li>- Vurdere progresjon, spesielt med tanke på forståelse</li> <li>- Vurdere prestasjon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflektere over hva rolig langkjøring, hurtig langkjøring og intervall innebærer og klarer å gjennomføre dette i praksis. Uten veiledning</li> <li>- Klarer å vurdere passende tempo for å kunne løpe riktig</li> <li>- Viser høy grad av prestasjonsnivå</li> <li>- Viser stor grad av selvstendighet</li> <li>- Viser god innsats</li> <li>- Er med og bidrar til at andre mester med positive tilbakemeldinger og høyt nivå på samarbeid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vurderer tidvis eget tempo riktig</li> <li>- Fullfører delvis de forskjellige treningsformene</li> <li>- Kan forklare enkelte typer treningsformer</li> <li>- Presterer på et middels nivå (delvis)</li> <li>- Viser varierende innsats</li> <li>- Gir enkelte tilbakemeldinger til medelever og gjennomfører samarbeid (noen typer)</li> <li>- Er tidvis selvstendig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viser liten forståelse for treningsformen</li> <li>- Kan nevne navn på forskjellige typer utholdenhetstrening</li> <li>- Har ett lavt prestasjonsnivå</li> <li>- Samarbeider ikke og gir ingen respons til lærer/medelever</li> <li>- Er ikke selvstendig i aktivitetene</li> <li>- Viser lav grad av innsats</li> <li>- Fullfører få aktiviteter/øker</li> <li>- Viser lav grad av forståelse av de forskjellige aktiviteter</li> <li>- Er avhengig av hjelp for å forstå gjennomføre</li> </ul>

Ant. uker	Tema	Komp.mål (direkte fra læreplanen)	Læringsmål	Lære bok.  Annet lære stoff.	Lærings strategier/Le se strategier	Vurdering og egen vurdering: (VFL)	Vurderings kriterier. Høy grad av måloppnåelse	Vurderings kriterier. Middels grad av måloppnåelse	Vurderings kriterier. Lav grad av måloppnåelse
4	Styrke	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Praktisere og forklare grunnleggende prinsipp for trening.</li> <li>- Forklare sammenhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse</li> <li>- Forklare korleis ulike kroppsideal og ulik rørslekultur påverkar trening, ernæring, livsstil og helse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- - Mestre og forklare forskjellige typer styrketrening. Utholdende, max styrke...</li> <li>- Praktisere forskjellige typer styrketrening</li> <li>- Kunne organisere styrketrening på egenhånd</li> <li>- Forklare hvordan forebygge skader ved styrketrening</li> </ul>	<p>Muntlig teori overført til praktiske eksempler</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sirkeltrening</li> <li>- Styrketrening ved lek</li> <li>- Stort utvalg av øvelser</li> <li>- Fokus på sentralmusklatur og viktigheten av å trene denne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vurdere forståelse av øvelser</li> <li>- Vurdere innsats</li> <li>- Vurdere progresjon</li> <li>- Vurdere selvstendighet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tar initiativ</li> <li>- Mester øvelsene uten instruksjon</li> <li>- Vise tydelig fremgang</li> <li>- Hjelper andre</li> <li>- Kan legge opp ett fullverdig program</li> <li>- Presterer på høyt nivå</li> <li>- Tar ansvar i samarbeid med andre og hjelper/ pusher medelever</li> <li>- Hjelper/ instruerer medelever</li> <li>- Er tydelig og kan forklare hvorfor og hvordan en styrketreningsøkt legges opp samt helsemessig gevinst.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Delvis selvstendighet</li> <li>- Viser moderat fremgang</li> <li>- Pusher seg i enkelte øvelser</li> <li>- Presterer på middels nivå</li> <li>- Samarbeider uten å vise initiativ og bidrar lite</li> <li>- Konsentrerer seg som seg selv</li> <li>- Kan delvis begrunne og forklare hvorfor enkelte øvelser gjøres og helsegevinsten av disse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gjør øvelsene under kontinuerlig instruksjon og pushing</li> <li>- Ingen progresjon</li> <li>- Holder seg innenfor komfortsonen</li> <li>- Viser liten kunnskap</li> <li>- Presterer på lavt nivå</li> <li>- Misforstår øvelsene og gjør dem uten å trene aktuelle muskelgruppe</li> <li>- gjentar verbalt hvorfor aktuelle øvelser er viktige</li> </ul>

Ant. uker	Tema	Komp.mål (direkte fra læreplanen)	Læringsmål	Lære bok.  Annet lære stoff.	Lærings strategier/Lese strategier	Vurdering og egen vurdering: (VFL)	Vurderings kriterier. Høy grad av måloppnåelse	Vurderings kriterier. Middels grad av måloppnåelse	Vurderings kriterier. Lav grad av måloppnåelse
4	Volleyball	<p>trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktiviteter</p> <p>- praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskapar til å gjere andre gode</p> <p>- bruke leik og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse</p>	<p>Mestre følgende type slag:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bagger</li> <li>- Fingerslag</li> <li>- Serve</li> <li>- Opplegg</li> </ul> <p>Ha kunnskap til reglen i spillet</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kunne vurdere taktikk i volleyball</li> <li>- Plassere seg riktig</li> </ul>	<p>Muntlig teori overført til praktiske eksempl er</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Øve på forskjellige typer slag i grupper etter instruksjon</li> <li>- Instruere med tanke på taktikk, plassering, vurderingerf ortløpende i spill-situasjoner</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vurdere forståelse av øvelser</li> <li>- Vurdere innsats</li> <li>- Vurdere progresjon</li> <li>- Vurdere selvstendig-het</li> <li>- Vurdere teknikk/ taktikk</li> <li>- Vurdere samarbeid</li> <li>- Vurdere fair play</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mester alle typer slag</li> <li>- Vurderer spill-situasjoner riktig og gjør valg deretter</li> <li>- Forstår og kan forklare regler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Har kjennskap til reglene</li> <li>- Har delvis kontroll på alle typer slag</li> <li>- Gjør enkle og greie vurderinger i spill-situasjoner</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mester i liten grad de forskjellige typer slag</li> <li>- Viser liten forståelse for spillet</li> <li>- Viser liten forståelse/ bruk av reglene i spillet.</li> </ul>

Ant. uker	Tema	Komp.mål (direkte fra læreplanen)	Læringsmål	Lære bok.  Annet lære stoff.	Lærings strategier/Lese strategier	Vurdering og egen vurdering: (VFL)	Vurderings kriterier. Høy grad av måloppnåelse	Vurderings kriterier. Middels grad av måloppnåelse	Vurderings kriterier. Lav grad av måloppnåelse
1	Leirskole	<p>praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø og gjere greie for allemannsretten</p> <p>planleggje og gjennomføre turar til ulike årstider, også med (overnatting ute)</p> <p>trene på og bruke ulike ferdigheiter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar</p> <p>førebyggje og gi førstehjelp ved idrettsskadar</p>	<p>Mestre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klassisk teknikk på langrennski</li> <li>- Skileik</li> <li>- Førstehjelp og forebygging av skader</li> <li>- Utstys-behandling av langrennski/ alpint utstyr</li> <li>- Forklare ferdsel i vinterfjellet, teori og praksis</li> </ul>	Muntlig teori overført til praktiske eksempl er	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Praktisk læring av teknikker</li> <li>- Skileik for lystbetont læring</li> <li>- Praktiske eksempler og prøving av diverse førstehjelp</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vurdere innsats</li> <li>- Vurdere progresjon</li> <li>- Vurdere selvstendighet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tar initiativ</li> <li>- Mester øvelsene uten instruksjon</li> <li>- Vise tydelig fremgang</li> <li>- Hjelper andre</li> <li>- Presterer på høyt nivå</li> <li>- Tar ansvar i samarbeid med andre og hjelper/ pusher medelever</li> <li>- Hjelper/ instruerer medelever</li> <li>- Eleven kan utføre førstehjelp av skader</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Delvis selvstendighet</li> <li>- Viser moderat fremgang</li> <li>- Pusher seg i enkelte øvelser</li> <li>- Presterer på middels nivå</li> <li>- Samarbeider uten å vise initiativ og bidrar lite</li> <li>- Konsentrerer seg som seg selv</li> <li>- Eleven kjenner til førstehjelp av skader</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gjør øvelsene under kontinuerlig instruksjon og pushing</li> <li>- Ingen progresjon</li> <li>- Holder seg innenfor komfort-sonen</li> <li>- Viser liten kunnskap</li> <li>- Presterer på lavt nivå</li> <li>- Deltar lite eller ingenting</li> <li>- Eleven kjenner til enkel førstehjelp av skader</li> </ul>

Ant. uker	Tema	Komp.mål (direkte fra læreplanen)	Læringsmål	Lære bok.  Annet lære stoff.	Lærings strategier/Lese strategier	Vurdering og egen vurdering: (VFL)	Vurderings kriterier. Høy grad av måloppnåelse	Vurderings kriterier. Middels grad av måloppnåelse	Vurderings kriterier. Lav grad av måloppnåelse
	Svømming	<p>forklare og utføre livbergning i vatn</p> <p>forklare og utføre livbergande førstehjelp</p> <p>utføre varierte og effektive svømmeteknikk ar over og under vatn</p> <p>svømme ein lengre distanse basert på eiga målsetjing</p>	<p>Mestre følgende svømmearter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bryst</li> <li>- Rygg</li> <li>- Crawl</li> <li>- Undervanns-svømming</li> </ul> <p>Kunne utføre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ilandføring</li> <li>- Livredning</li> <li>- Livbergende førstehjelp</li> </ul>	<p>Muntlig teori overført til praktiske eksempl er</p>	<p>- Livrednings-test: 8&amp;9: Hopp/ stup ut i vann, svøm 25 m, dykk og hent objekt, før person 25 m, i svømmetøy. 8: 4 min, 9: 3 min 10. Samme test, men nå med klær. 3 ½ min</p> <p>- Diverse svømmetester</p>	<p>- Vurdere forståelse av øvelser</p> <p>- Vurdere innsats</p> <p>- Vurdere progresjon</p> <p>- Vurdere selvstendighet</p>	<p>- Tar initiativ</p> <p>- Mestrer på ett høyt nivå:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puste-teknikk</li> <li>- Beinspark</li> <li>- Armtak i alle svømme-arter</li> <li>- Vise tydelig fremgang</li> <li>- Tar ansvar i samarbeid med andre og hjelper/ pusher medelever</li> <li>- Klarer å gjennomføre livredningstesten med klær innefor tidsrammen</li> </ul>	<p>- Tar noe initiativ</p> <p>- Mestrer på ett middels nivå:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puste-teknikk</li> <li>- Beinspark</li> <li>- Armtak i alle svømme-arter</li> <li>- Viser moderat fremgang</li> <li>- Samarbeider uten å vise initiativ og bidrar lite</li> <li>- Klarer å gjennomføre livredningstesten , men bruker lang tid og i svømmetøy</li> </ul>	<p>- Er passiv i vannet</p> <p>- Mestrer på ett lavt nivå:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puste-teknikk</li> <li>- Beinspark</li> <li>- Armtak i alle svømme-arter</li> <li>- Gjør øvelsene under kontinuerlig instruksjon og pushing</li> <li>- Ingen progresjon</li> <li>- Deltar lite eller ingenting</li> <li>- Klarer ikke å gjennomføre livredningstesten</li> </ul>

Ant. uker	Tema	Komp.mål (direkte fra læreplanen)	Læringsmål	Lære bok.  Annet lære stoff.	Lærings strategier/Lese strategier	Vurdering og egen vurdering: (VFL)	Vurderings kriterier. Høy grad av måloppnåelse	Vurderings kriterier. Middels grad av måloppnåelse	Vurderings kriterier. Lav grad av måloppnåelse
4	Fotball	<p>trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar</p> <p>- praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskapar til å gjere andre gode</p> <p>- bruke leik og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse</p>	<p>Mestre følgende type teknikker:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Innside-pasning</li> <li>- Mottak</li> <li>- Skudd</li> <li>- Heading</li> </ul> <p>Ha kunnskap til reglene i spillet</p> <p>Kunne vurdere taktikk i fotball</p> <p>Plassere seg riktig</p>	<p>Muntlig teori overført til praktiske eksempl er</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Øve på forskjellige typer teknikker i grupper etter instruksjon</li> <li>- Instruere med tanke på taktikk, plassering, vurderinger fortløpende i spill-situasjoner</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vurdere forståelse av øvelser</li> <li>- Vurdere innsats</li> <li>- Vurdere progresjon</li> <li>- Vurdere selvstendighet</li> <li>- Vurdere teknikk</li> <li>- Vurdere taktikk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mester alle typer teknikker</li> <li>- Vurderer spill-situasjoner riktig og gjør valg deretter</li> <li>- Forstår og kan forklare regler</li> <li>- Er med og bidrar til at andre mester med positive tilbakemeldinger og høyt nivå på samarbeid</li> <li>- Presterer på høyt nivå</li> <li>- kan de viktigste reglene og viser god forståelse og anvendelse i spillet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Har kjennskap til reglene</li> <li>- Har delvis kontroll på ulike teknikker</li> <li>- Gjør enkle og greie vurderinger i spill-situasjoner</li> <li>- Presterer på ett middels nivå</li> <li>- Eleven kjenner til og kan anvende noen av reglene i spillet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mester i liten grad de forskjellige teknikkene</li> <li>- Viser liten forståelse for spillet</li> <li>- Viser liten forståelse/ bruk av reglene i spillet.</li> <li>- Presterer på ett lavt nivå</li> <li>- Eleven kjenner til enkelte regler i spillet</li> </ul>

Ant. uker	Tema	Komp.mål (direkte fra læreplanen)	Læringsmål	Lære bok.  Annet lærestoff.	Læringsstrategier/Lesestrategier	Vurdering og egen vurdering: (VFL)	Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse	Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse
	Egentrening	<ul style="list-style-type: none"> <li>- praktisere og forklare grunnleggjande prinsipp for trening</li> <li>- forklare sammenhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse</li> <li>- forklare korleis ulike kroppsideal og ulike rørslekultur påverkar trening, ernæring, livsstil og helse</li> <li>- bruke leik og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Planlegge, grundig forklare valg og gjennomføre en selvvalgt egentreningsperiode. Eleven velger selv aktiviteter og mål med perioden.</li> <li>- Ved endt periode vurderer elevene sin egen egentrening.</li> </ul>	Muntlig teori overført til praktiske eksemplarer	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teoritime i forkant</li> <li>- Fortløpende underveisvurdering / veiledning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lage første utkast med mål og øktplan for perioden. Skal godkjennes av faglærer.</li> <li>- Elevene vurderer selv øktene underveis og evt. endringer.</li> <li>- Avsluttet rapport leveres og vurderes av faglærer.</li> <li>- Gjennomføringen av øktene skal i tillegg vurderes.</li> <li>- Har ett konkret og gjennomførbart mål for perioden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Er forberedt og har en tydelig plan for timen</li> <li>- Viser tydelig fremgang</li> <li>- Kan legge opp ett fullverdig program</li> <li>- Presterer på høyt nivå</li> <li>- Er tydelig og kan forklare hvorfor og hvordan en treningsøkt legges opp samt helsemessig gevinst.</li> <li>- Godt samsvar mellom mål og valgte aktiviteter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Er noe forberedt og har en viss plan for timen</li> <li>- Viser moderat fremgang</li> <li>- Presterer på middels nivå</li> <li>- Kan delvis begrunne og forklare hvorfor enkelte øvelser gjøres og helsegevinsten av disse.</li> <li>- Noe samsvar mellom mål og valgte aktiviteter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Er lite forberedt</li> <li>- Ingen progresjon</li> <li>- Viser liten kunnskap</li> <li>- Presterer på lavt nivå</li> <li>- Misforstår øvelsene og gjør dem uten å trene aktuelle muskelgrupper</li> <li>- Lite samsvar mellom mål og øvelser</li> </ul>

Ant. uker	Tema	Komp.mål (direkte fra læreplanen)	Læringsmål	Lære bok.  Annet lære stoff.	Læringsstrategier/Lesestrategier	Vurdering og egen vurdering: (VFL)	Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse	Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse
	Elevstyrte timer	<ul style="list-style-type: none"> <li>- trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktiviteter</li> <li>- praktisere og forklare grunnleggjande prinsipp for trening</li> <li>- praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskapar til å gjere andre gode</li> </ul>	<p>Elevene skal i gruppe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Planlegge og gjennomføre en kroppsøvingstime hvor valgte aktiviteter grunngis og forklares</li> <li>- Elevene velger selv emnet for timen</li> </ul>	<p>Muntlig teori overført til praktiske eksempl er</p> <p>- Kroppsøving 8-10 klasse - SPREK</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teori i forkant</li> <li>- Lærer setter sammen grupper</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lage første utkast med mål og aktivitet. Skal godkjennes av faglærer.</li> <li>- Elevene vurderer selv øktene i ettertid</li> <li>- Ferdig øktplan leveres faglærer før økta skal gjennomføres.</li> <li>- Gjennomføringen av øktene skal vurderes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Samarbeider godt i gruppa</li> <li>Er forberedt og har en tydelig plan for timen</li> <li>- Kan legge opp ett fullverdig program</li> <li>- Presterer på høyt nivå</li> <li>- Er tydelig og kan forklare hvorfor og hvordan en treningsøkt legges opp.</li> <li>- Godt samsvar mellom mål og valgte aktiviteter</li> <li>- Er med og bidrar til at andre mester med positive tilbakemeldinger og høyt nivå på samarbeid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Er noe aktiv i gruppa</li> <li>Er noe forberedt og har en viss plan for timen</li> <li>- Presterer på middels nivå</li> <li>- Kan delvis begrunne og forklare hvorfor enkelte øvelser gjøres.</li> <li>- Noe samsvar mellom mål og valgte aktiviteter</li> <li>- Varierende grad av samarbeid og tilbake-meldiger til medelever</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melder seg ut av gruppa</li> <li>Er lite forberedt</li> <li>- Viser liten kunnskap</li> <li>- Presterer på lavt nivå</li> <li>- Misforstår øvelsene og gjør dem uten å trene aktuelle muskelgruppe</li> <li>- Lite samsvar mellom mål og øvelser</li> <li>- Lite eller ingen for form samarbeid i gruppa.</li> </ul>

Ant. uker	Tema	Komp.mål (direkte fra læreplanen)	Læringsmål	Lære bok.  Annet lære stoff.	Lærings strategier/ Lese strategier	Vurdering og egen vurdering: (VFL)	Vurderings kriterier. Høy grad av måloppnåelse	Vurderings kriterier. Middels grad av måloppnåelse	Vurderings kriterier. Lav grad av måloppnåelse
	Overnatting Steinsland/ Knubeldal	<p>- planleggje og gjennomføre turar til ulike årstider, også med overnatting ute</p> <p>- praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø og gjere greie for allemannsretten</p>	<p>- Planlegge og gjennomføre overnattingstur med fokus på:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pakkeliste</li> <li>• Kart/ rute</li> <li>• Bekledning</li> <li>• Leirsted</li> </ul> <p>Avsluttende rapport med elevevaluering</p>	Muntlig teori overført til praktiske eksempler	- Learning by doing - Dewey	Leverer en skriftlig plan for gjennomføring av overnattingstur samt evaluering av opplegget i ettertid	<p>- Tar initiativ</p> <p>- Hjelper andre</p> <p>- Tar ansvar i samarbeid med andre og hjelper/ pusher medelever</p> <p>- Hjelper/ instruerer medelever</p> <p>- Leverer fullstendig skriftlig arbeid med egne begrunnede vurderinger</p>	<p>- Delvis selvstendighet</p> <p>- Presterer på middels nivå</p> <p>- Samarbeider uten å vise initiativ og bidrar lite</p> <p>- Konsentrerer seg som seg selv</p> <p>- Leverer ufullstendig arbeid med enkelte egne vurderinger</p>	<p>- Holder seg innenfor komfortsonen</p> <p>- Viser liten kunnskap</p> <p>- Presterer på lavt nivå</p> <p>- Deltar lite eller ingenting</p> <p>- Leverer skriftlig arbeid uten egne vurderinger</p>

Ant. uker	Tema	Komp.mål (direkte fra læreplanen)	Læringsmål	Lære bok.  Annet lære stoff.	Lærings strategier/Lese strategier	Vurdering og egen vurdering: (VFL)	Vurderings kriterier. Høy grad av måloppnåelse	Vurderings kriterier. Middels grad av måloppnåelse	Vurderings kriterier. Lav grad av måloppnåelse
	Orientering	<p>orientere seg ved bruk av kart og kompass i variert terreng og gjøre greie for andre måtar å orientere seg på</p> <p>trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar</p>	<p>- Eleven skal kunne gjøre greie for hvordan man:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tolke kart</li> <li>- Finne poster</li> <li>- Gjøre dette i bevegelse og på tid</li> <li>- Vurdere og finne den mest hensiktsmessige rute mellom poster</li> </ul>	<p>Muntlig teori overført til praktiske eksempl er</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientering i nærområdet til skolen. Bebyggd strøk.</li> <li>- Orientering i skog og mark på Gaudland</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vurdere innsats</li> <li>- Vurdere progresjon</li> <li>- Vurdere selvstendighet</li> <li>- Vurdere teknikk</li> <li>- Vurdere taktikk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Finner alle poster</li> <li>- Løper og orienterer samtidig</li> <li>- Kan plukke ut merker i terrenget på kart og orientere etter disse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Finner de fleste poster</li> <li>- Løper men stopper opp for å orientere</li> <li>- Kan enkelte merker i terrenget</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Finner få eller ingen poster</li> <li>- Går og leter på måfå</li> <li>- Viser liten eller ingen forståelse av kartet</li> </ul>

## Halvårsplan gym

<u>Uke</u>	<u>Tema</u>	<u>Aktivitet</u>	<u>Gruppe</u>	<u>Lekse</u>	<u>Hvor</u>	<u>Merknad</u>
34		Flere ballspill	Alle		UTE	
35	Utholdenhet	Rolig langtur	Alle	Trene utholdenhet	Lindland/ Kalveskaret/ Haneberg  UTE	
36	"	Intervall	Alle	Trene utholdenhet	Kvassåsen/ Banen  UTE	
37	"	Sykkeltur	Alle	Trene utholdenhet	Rekefjord/ Stranno  UTE	Ta med hjelm
38	"	Gå tur	Alle	Trene utholdenhet	Fardal- Rosslund	

					UTE	
39	"	Intervall	Alle	Trene utholdenhet	Kvassåsen/ Banen  UTE	
40	"	Rolig langtur	Alle	Trene utholdenhet	Lindland/ Kalveskaret/ Haneberg  UTE	
42		Rugby	Alle		UTE	
43	Styrke	Sirkeltrening	Alle	Trene styrke	Inne	
44	"	Lek/ staffetter	Alle	Trene styrke	Inne	
45	"	Lek/ staffetter		Trene styrke	Inne	
46	"	Sirkeltrening	Alle	Trene styrke	Inne	
47		Flere ballspill	Alle		Inne	
48	Volleyball	Øve på teknikker + spill	Alle			
49	"	Øve på teknikker +	Alle		Inne	

		spill				
50	"	Øve på teknikker + spill	Alle		Inne	
51	"	Spill			Inne	

# Våren

<u>Uke</u>	<u>Tema</u>	<u>Aktivitet</u>	<u>Hvem</u>	<u>Lekse</u>	<u>Hvor</u>	<u>Merknad</u>
2		Flere ballspill	Alle		Inne	
3	Elevstyrte timer Gruppe 1&2		Alle	Planlegge og forberede elevstyrte	Inne	Klasserom
4	" Gruppe 1&2		J bader	"	Inne	
5	" Gruppe 3&4		G bader	"	Inne	
6	" Gruppe 3&4		J bader	"	Inne	
7	" Gruppe 3&4		G bader	"	Inne	
8		Sirkeltrening	Alle		Inne	

<b>9</b>	<b>Vinterferie</b>					
10	Egentrening	Teori + Ballspill	Alle	Planlegge og gjennomføre egentrening	Inne	
<b>11</b>	<b>Leirskole</b>			"		
12	Egentrening	Selvvalgt aktivitet	Bading åpent	"	Inne	
13	Egentrening	Selvvalgt aktivitet	Bading åpent	"	Inne	
14	Egentrening	Selvvalgt aktivitet	Bading åpent	"	Inne	
15	Egentrening"	Selvvalgt aktivitet	Bading åpent	"	Inne	
<b>16</b>	<b>Påske</b>					
17	Haneberg			Trene utholdenhet	Ute	
18	Fotball	Øve på teknikker + spill (flere lag)	Alle	Øve på fotballteknikk	Ute	
19	"	Øve på teknikker	Alle	"	Ute	

		+ spill (flere lag)				
20	Rugby		Alle		Ute	
21	Langtur		Alle	Trene utholdenhet	Ute	
22	Orientering	Stjerne/ gate orientering	Alle	Forstå kart	Ute	
23	Volleyball/ Fotball		Alle	Øve volley/ fotball	Ute	
24	Volleyball/ fotball		Alle	”	Ute	
25	Åpen		Alle		Ute	