

LOKAL LÆREPLAN KROPPSØVING SOKNDAL SKOLE 10 TRINN

Vurderingskriterier kroppsøving:

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

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

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

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

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

| 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"> - Praktisere og forklare grunnleggende prinsipp for trening. - Forklare sammenhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse - Forklare korleis ulike kroppsideal og ulik rørslekultur påverkar trening, ernæring, livsstil og helse | <ul style="list-style-type: none"> - Mestre og forklare forskjellige typer styrketrening. Utholdende, max styrke... - Praktisere forskjellige typer styrketrening - Kunne organisere styrketrening på egenhånd - Forklare hvordan man forebygger skader ved styrketrening | <p>Muntlig teori overført til praktiske eksempler</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Sirkeltrening - Styrketrening ved lek - Stort utvalg av øvelser - Fokus på sentralmuskulatur og viktigheten av å trene denne. | <ul style="list-style-type: none"> - Vurdere forståelse av øvelser - Vurdere innsats - Vurdere progresjon - Vurdere selvstendighet | <ul style="list-style-type: none"> - Tar initiativ - Mester øvelsene uten instruksjon - Vise tydelig fremgang - Hjelper andre - Kan legge opp ett fullverdig program - Presterer på høyt nivå - Tar ansvar i samarbeid med andre og hjelper/ pusher medelever - Hjelper/ instruerer medelever - Er tydelig og kan forklare hvorfor og hvordan en styrketreningsøkt legges opp samt helsemessig gevinst. | <ul style="list-style-type: none"> - Delvis selvstendighet - Viser moderat fremgang - Pusher seg i enkelte øvelser - Presterer på middels nivå - Samarbeider uten å vise initiativ og bidrar lite - Konsentrerer seg som seg selv - Kan delvis begrunne og forklare hvorfor enkelte øvelser gjøres og helsegevinsten av disse. | <ul style="list-style-type: none"> - Gjør øvelsene under kontinuerlig instruksjon og pushing - Ingen progresjon - Holder seg innenfor komfortsonen - Viser liten kunnskap - Presterer på lavt nivå - Misforstår øvelsene og gjør dem uten å trene aktuelle muskelgruppe - gjentar verbalt hvorfor aktuelle øvelser er viktige |

| 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>- praktisere og forklare grunnleggjande prinsipp for trening</p> | <p>Mestre følgende type slag:</p> <p>- Bagger</p> <p>- Fingerslag</p> <p>- Serve</p> <p>- Opplegg</p> <p>Ha kunnskap til reglen i spillet</p> <p>- Kunne vurdere taktikk i volleyball</p> <p>- Plassere seg riktig</p> | <p>Muntlig teori overført til praktiske eksempl er</p> | <p>- Øve på forskjellige typer slag i grupper etter instruksjon</p> <p>- Instruere med tanke på taktikk, plassering, vurderingerf ortløpende i spill-situasjoner</p> | <p>- Vurdere forståelse av øvelser</p> <p>- Vurdere innsats</p> <p>- Vurdere progresjon</p> <p>- Vurdere selvstendighet</p> <p>- Vurdere teknikk/ taktikk</p> <p>- Vurdere samarbeid</p> <p>- Vurdere fair play</p> | <p>- Mester alle typer slag</p> <p>- Vurderer spill-situasjoner riktig og gjør valg deretter</p> <p>- Forstår og kan forklare regler</p> | <p>- Har kjennskap til reglene</p> <p>- Har delvis kontroll på alle typer slag</p> <p>- Gjør enkle og greie vurderinger i spill-situasjoner</p> | <p>- Mester i liten grad de forskjellige typer slag</p> <p>- Viser liten forståelse for spillet</p> <p>- Viser liten forståelse/ bruk av reglene i spillet.</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 |
|-----------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Svømming | <p>forklare og utføre livberging i vatn</p> <p>forklare og utføre livbergende førstehjelp</p> <p>utføre varierte og effektive svømmeteknikker 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"> - Bryst - Rygg - Crawl - Undervannsvømming <p>Kunne forklare og utføre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ilandføring - Livredning - Livbergende førstehjelp | <p>Muntlig teori overført til praktiske eksempler</p> | <p>- Livredningstest: 8&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 progresjonen</p> <p>- Vurdere selvstendighet</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Tar initiativ - Mestrer på ett høyt nivå: - Puste-teknikk - Beinspark - Armtak i alle svømme-arter - Vise tydelig fremgang - Tar ansvar i samarbeid med andre og hjelper/ pusher medelever - Klarer å gjennomføre livredningstesten med klær innefor tidsrammen | <ul style="list-style-type: none"> - Tar noe initiativ - Mestrer på ett middels nivå: - Puste-teknikk - Beinspark - Armtak i alle svømme-arter - Viser moderat fremgang - Samarbeider uten å vise initiativ og bidrar lite - Klarer å gjennomføre livredningstesten, men bruker lang tid og i svømmetøy | <ul style="list-style-type: none"> - Er passiv i vannet - Mestrer på ett lavt nivå: - Puste-teknikk - Beinspark - Armtak i alle svømme-arter - Gjør øvelsene under kontinuerlig instruksjon og pushing - Ingen progresjon - Deltar lite eller ingenting - Klarer ikke å gjennomføre livredningstesten |

| 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 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 teknikker:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Innside-pasning - Mottak - Skudd - Heading <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"> - Øve på forskjellige typer teknikker i grupper etter instruksjon - Instruere med tanke på taktikk, plassering, vurderinger fortløpende i spill-situasjoner | <ul style="list-style-type: none"> - Vurdere forståelse av øvelser - Vurdere innsats - Vurdere progresjon - Vurdere selvstendighet - Vurdere teknikk - Vurdere taktikk | <ul style="list-style-type: none"> - Mester alle typer teknikker - Vurderer spill-situasjoner riktig og gjør valg deretter - Forstår og kan forklare regler - Er med og bidrar til at andre mester med positive tilbakemeldinger og høyt nivå på samarbeid - Presterer på høyt nivå - kan de viktigste reglene og viser god forståelse og anvendelse i spillet. | <ul style="list-style-type: none"> - Har kjennskap til reglene - Har delvis kontroll på ulike teknikker - Gjør enkle og greie vurderinger i spill-situasjoner - Presterer på ett middels nivå - Eleven kjenner til og kan anvende noen av reglene i spillet. | <ul style="list-style-type: none"> - Mester i liten grad de forskjellige teknikkene - Viser liten forståelse for spillet - Viser liten forståelse/ bruk av reglene i spillet. - Presterer på ett lavt nivå - Eleven kjenner til enkelte regler i spillet |

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

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

| 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 |
|-----------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | Dans | <p>trene på og utøve dansar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape enkle dansekomposisjonar</p> <p>praktisere fair play ved å bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar til å gjere andre gode</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Kunne utvikle og presentere en sammensatt dans, i gruppe (8 trinn) - Kunne danse swing (10 trinn) | <p>Muntlig teori overført til praktiske eksempl er</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Gruppe-samarbeid - Felles danse-opplæring - Speiling av øvingsbildet | <p>Vurdere forståelse av øvelser</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vurdere innsats - Vurdere progresjon - Vurdere selvstendighet - Vurdere teknikk | <ul style="list-style-type: none"> - Bruker og mestrer varierte og sammensatte trinn/bevegelser - Deltar aktivt i pardans, er inkluderende og åpen. Mester og kan sette sammen flere trinn | <ul style="list-style-type: none"> - Bruker og mestrer få variasjoner i sine bevegelser - Deltar tidvis aktivt og mindre inkluderende og åpen. Mestrer trinnene men sliter med å sette dem sammen. | <ul style="list-style-type: none"> - Bruker og mestrer enkle og lite varierte bevegelser - Deltar lite i pardans. Mestrer ikke trinnene og danser lite. |

| 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 |
|-----------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Basket | <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"> - Lay up - Skudd - Pasning - Stusse ball/ dribling - Mottak <p>Ha kunnskap til reglene i spillet</p> <p>Kunne vurdere taktikk i basketball</p> <p>Plassere seg riktig</p> | <p>Muntlig teori overført til praktiske eksempl er</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Øve på forskjellige typer teknikker i grupper etter instruksjon - Instruere med tanke på taktikk, plassering, vurderingerf ortløpende i spill-situasjoner | <p>Vurdere forståelse av øvelser</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vurdere innsats - Vurdere progresjon - Vurdere selvstendighet - Vurdere teknikk - Vurdere taktikk | <ul style="list-style-type: none"> - Mester alle typer teknikker - Vurderer spill-situasjoner riktig og gjør valg deretter - Forstår og kan forklare regler - Viser god innsats - Er med og bidrar til at andre mester med positive tilbakemeldinger og høyt nivå - Presterer på høyt nivå - kan de viktigste reglene og viser god forståelse og anvendelse i spillet. | <ul style="list-style-type: none"> - Har kjennskap til reglene - Har delvis kontroll på ulike teknikker - Gjør enkle og greie vurderinger i spill-situasjoner - Presterer på ett middels nivå - Eleven kjenner til og kan anvende noen av reglene i spillet. | <ul style="list-style-type: none"> - Mester i liten grad de forskjellige teknikkene - Viser liten forståelse for spillet - Viser liten forståelse/ bruk av reglene i spillet. - Presterer på ett lavt nivå - Eleven kjenner til enkelte regler i spillet |

| 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 | Friidrett | <ul style="list-style-type: none"> - praktisere og forklare grunnleggende prinsipp for trening - bruke leik og ulike treningsformer for å utvikle egen kropp og helse -trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar | <ul style="list-style-type: none"> - Eleven skal mestre: <ul style="list-style-type: none"> - sprint (60/100m) - mellomdistanse (400/800m) - Kule - Spyd - Lengde - Høyde - Stafett - Vise selvstendighet og forklare de forskjellige typer treningsprinsipp | Muntlig teori overført til praktiske eksempler | <ul style="list-style-type: none"> - Speiling av øvingsbilde - Teori på plassen i forkant av øvelser | <ul style="list-style-type: none"> - Vurdere progresjon, spesielt med tanke på forståelse - Vurdere prestasjon | <ul style="list-style-type: none"> - Klarer å vurdere passende tempo for å kunne løpe riktig - Viser stor grad av selvstendighet - Viser god innsats - Er med og bidrar til at andre mester med positive tilbakemeldinger og høyt nivå på samarbeid - Viser høyt teknisk nivå i løps, hopp og kastøvelser | <ul style="list-style-type: none"> - Klarer til dels å vurdere passende tempo for å kunne løpe riktig - Viser noe grad av selvstendighet - Viser variert innsats - Er noe med og bidrar til at andre mester med positive tilbakemeldinger - Viser variert teknisk nivå i løps, hopp og kastøvelser | <ul style="list-style-type: none"> - Klarer ikke å vurdere passende tempo for å kunne løpe riktig - Viser liten grad av selvstendighet - Viser lav innsats - Er ikke med og bidrar til at andre mester med positive tilbakemeldinger - Viser lav teknisk nivå i løps, hopp og kastøvelser |

| 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 |
|-----------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Innebandy | <p>trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar</p> <p>- praktisere fair play ved å bruke eigne 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"> - Pasning - Mottak - Skudd - Føring <p>Ha kunnskap til reglene i spillet</p> <p>Kunne vurdere taktikk i innebandy</p> <p>Plassere seg riktig</p> | <p>Muntlig teori overført til praktiske eksempl er</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Øve på forskjellige typer teknikker i grupper etter instruksjon - Instruere med tanke på taktikk, plassering, vurderingerf ortløpende i spill-situasjoner | <p>Vurdere forståelse av øvelser</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vurdere innsats - Vurdere progresjon - Vurdere selvstendig -het - Vurdere teknikk - Vurdere taktikk | <ul style="list-style-type: none"> - Mester alle typer teknikker - Vurderer spill-situasjoner riktig og gjør valg deretter - Forstår og kan forklare regler - Viser god innsats - Er med og bidrar til at andre mester med positive tilbakemeldinger og høyt nivå på samarbeid - Presterer på høyt nivå - kan de viktigste reglene og viser god forståelse og anvendelse i spillet. | <ul style="list-style-type: none"> - Har kjennskap til reglene - Har delvis kontroll på ulike teknikker - Gjør enkle og greie vurderinger i spill-situasjoner - Presterer på ett middels nivå - Eleven kjenner til og kan anvende noen av reglene i spillet. | <ul style="list-style-type: none"> - Mester i liten grad de forskjellige teknikkene - Viser liten forståelse for spillet - Viser liten forståelse/ bruk av reglene i spillet. - Presterer på ett lavt nnivå - Eleven kjenner til enkelte regler i spillet |

GYMPLAN 10A – 10B HØST 2013

| Uke nr | Tema | Onsdag 10A | Onsdag 10B | Fredag 10A | Fredag 10B |
|--------|---------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 35 | Utholdenhet Ute hele perioden | Rolig langkjøring Valgfri løype | Rolig langkjøring Valgfri løype | Test Lindland-Haneberg | Test Lindland-Haneberg |
| 36 | | Kor/pyramide intervall | Lang intervall + stafetter | Sykkeltur | Sykkeltur |
| 37 | | Lang intervall + stafetter | Kort/pyramide intervall | Gå tur i heia | Gå tur i heia |
| 38 | | Bandy i bingen | Fotball | Hurtig langkjøring | Hurtig langkjøring |
| 39 | | Fotball | Bandy i bingen | Valgfri utholdenhet | Valgfri utholdenhet |
| 40 | | Retest Lindland-Haneberg | Retest Lindland-Haneberg | Oppsummering retest og slåball/volleyball | Oppsummering retest og slåball/volleyball |

| | | | | | |
|----|-------------------|------------------------------|------------------------------|---------|-----------------------------|
| 41 | Høstferie | | | | |
| 42 | Ballspill | Rugby + styrketest | Rugby + styrketest | J: Svøm | G: Basket |
| 43 | | Fotball ute | Håndball inne | G: Svøm | J: Basket |
| 44 | | Håndball inne | Fotball ute | J: Svøm | G: Innebandy |
| 45 | | Basket/innebandy /fotball | Basket/innebandy /fotball | G: Svøm | J: Innebandy |
| 46 | Styrke | sirkeltrening | Parøvelser/pilates | J: Svøm | G: styrke, fellesøvelser |
| 47 | | Parøvelser/pilates | sirkeltrening | G: Svøm | J: styrke, fellesøvelser |
| 48 | Volleyball | Volleyball spill | Volleyball spill | J: Svøm | G: Volleyball |

| | | | | | |
|----|--|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 49 | | Teknisk trening, volleyball | Teknisk trening, volleyball | G: Svøm | J: Volleyball |
| 50 | | Volleyball spill | Volleyball spill | J: Volleyball turnering | G: Volleyball turnering |

NB: Kan selvfølgelig skje endringer, husk hjemmeleke i kroppsøving. Tren på temaene hjemme eller sammen med andre.

INNSATS – KUNNSKAP – FERDIGHETER (PROGRESJON)

GYMPLAN 10A – 10B VÅR 2014

| Uke nr | Tema | Onsdag 10A | Onsdag 10B | Fredag 10A | Fredag 10B |
|--------|--------------------------------------|---------------|--------------------|---------------|---------------|
| 1 | | | | Sirkeltrening | Sirkeltrening |
| 2 | Elevstyrte timer og ballspill | Gruppe 1 og 2 | Basket + styrke | J:svøm | G: Basket |
| 3 | | Gruppe 1 og 2 | Innebandy + styrke | J: Basket | G: svøm |

| | | | | | |
|----|--------------------|--------------------|------------------|--------------------|--------------------|
| 4 | | Gruppe 1 og 2 | Fotball + styrke | J:svøm | G:Innebandy |
| 5 | | Basket + styrke | Gruppe 1 og 2 | J:Innebandy | G: svøm |
| 6 | | Innebandy + styrke | Gruppe 1 og 2 | J:svøm | G: Fotball |
| 7 | | Fotball + styrke | Gruppe 1 og 2 | J:Fotball | G: svøm |
| 8 | Åpen | | | Swing | Swing |
| 9 | Vinterferie | | | | |
| 10 | Egentrening | Egentrening | Egentrening | Svøm åpen for alle | Svøm åpen for alle |
| 11 | | Egentrening | Egentrening | ” | ” |
| 12 | | Egentrening | Egentrening | ” | ” |

| | | | | | |
|----|-------------------|----------------------------|----------------------------|----------|----------|
| 13 | | Egentrening | Egentrening | ” | ” |
| 14 | Diverse | Turn/tramp | Turn/tramp | J: Svøm | G: Høyde |
| 15 | | Hund og hare/ badminton | Hund og hare/ badminton | G: Svøm | J: Høyde |
| 16 | Påskeferie | | | | |
| 17 | Friidrett | 400m- /60m/stafetter | Kule/spyd/lengde | Langtur | Langtur |
| 18 | | Kule/spyd/lengde | 400m- 60m/stafetter | Haneberg | Haneberg |
| 19 | | Volleyball/fotball | Volleyball/fotball | Slåball | Frisbee |
| 20 | | Sykkeltur | Sykkeltur | Frisbee | Slåball |
| 21 | | Åpen | Åpen | Åpen | Åpen |

NB: Kan selvfølgelig skje endringer, husk hjemmeleke i kroppsøving. Tren på temaene hjemme eller sammen med andre.

INNSATS – KUNNSKAP – FERDIGHETER (PROGRESJON)