

Lokal læreplan i kroppsøving 8

Tema:	
Dans	
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	trene på og utøve dansar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape enkle dansekomposisjonar praktisere fair play ved å bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar til å gjere andre gode
Læringsmål	- Kunne utvikle og presentere en sammensatt dans, i gruppe (8 trinn) - Kunne danse swing (10 trinn)
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	- Bruker og mestrer varierte og sammensatte trinn/ bevegelser - Deltar aktivt i pardans, er inkluderende og åpen. Mester og kan sette sammen flere trinn
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse	- 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.
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse	- Bruker og mestrer enkle og lite varierte bevegelser - Deltar lite i pardans.

	Mestrer ikke trinnene og danser lite.
--	---------------------------------------

Tema: Inne-bandy		
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	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 lek og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse	
Læringsmål	Mestre følgende type teknikker: - Pasning - Mottak - Skudd - Førning Ha kunnskap til reglene i spillet Kunne vurdere taktikk i innebandy Plassere seg riktig	
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	- 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.
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse	- 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.
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse	- 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

Tema: Friidrett	
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	- praktisere og forklare grunnleggende prinsipp for trening - bruke lek og ulike treningsformer for å utvikle egen kropp og helse -trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktiviteter
Læringsmål	- Eleven skal mestre: - sprint (60/100m) - mellomdistanse (400/800m) - Kule - Spyd - Lengde - Høyde - Stafett - Vise selvstendighet og forklare de forskjellige typer treningsprinsipp
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	- 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
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse	- 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
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse	- 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
--	--

Tema: Styrke		
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	- 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	
Læringsmål	- 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	
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	- 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.	
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse	- 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.	
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse	- 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
--	--

Tema: Volleyball		
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	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 lek og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse	
Læringsmål	Mestre følgende type slag: - Bagger - Fingerslag - Serve - Opplegg Ha kunnskap til reglen i spillet - Kunne vurdere taktikk i volleyball - Plassere seg riktig	
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	- Mester alle typer slag - Vurderer spill- situasjoner riktig og gjør valg deretter - Forstår og kan forklare regler	
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse	- Har kjennskap til reglene - Har delvis kontroll på alle typer slag - Gjør enkle og greie vurderinger i spill- situasjoner	

Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse	- Mester i liten grad de forskjellige typer slag - Viser liten forståelse for spillet - Viser liten forståelse/ bruk av reglene i spillet.
--	--

Tema: Utholdenhet	
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	- 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
Læringsmål	- Eleven skal mestre: - 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
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	- 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
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse	- 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

Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse	- 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/ økter - Viser lav grad av forståelse av de forskjellige aktiviteter - Er avhengig av hjelp for å forstå gjennomføre
--	---

Tema: Svømming		
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	forklare og utføre livberging i vatn forklare og utføre livbergande førstehjelp utføre varierte og effektive svømmeteknikkar over og under vatn svømme ein lengre distanse basert på eiga målsetjing	
Læringsmål	Mestre følgende svømmearter: - Bryst - Rygg - Crawl - Undervann-svømming Kunne forklare og utføre: - Ilandføring - Livredning - Livbergende førstehjelp	
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	- 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	
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse	- 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
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse	- 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

Tema: Orientering	
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	orientere seg ved bruk av kart og kompass i variert terreng og gjere greie for andre måtar å orientere seg på trene på og bruke ulike ferdigheiter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar
Læringsmål	- Eleven skal kunne gjøre greie for hvordan man: - Tolke kart - Finne poster - Gjøre dette i bevegelse og på tid - Vurdere og finne den mest hensiktsmessige rute mellom poster
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	- Finner alle poster - Løper og orienterer samtidig - Kan plukke ut merker i terrenget på kart og orientere etter disse
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse	- Finner de fleste poster - Løper men stopper opp for å orientere - Kan enkelte merker i terrenget
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse	- Finner få eller ingen poster - Går og leter på måå - Viser liten eller ingen forståelse av kartet

Vurderingskriterier kroppsøving:

Innsats	Høy	Middels	Lav
	• Yter alltid sitt beste uansett aktivitet	• Varierer innsats etter aktivitet	• Yter lite, uansett aktivitet

Samarbeid	Høy	Middels	Lav
	• 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	• 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	• 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
	• Mestrer ett bredt utvalg av individuelle og lagidretter samt forskjellige typer	• Mestrer noen individuelle og lagidretter samt forskjellige typer treningsformer på ett	Mestrer få individuelle og lagidretter samt forskjellige typer treningsformer

	treningsformer på ett høyt nivå.	middels nivå	på ett lavt nivå
--	----------------------------------	--------------	------------------

Kunnskap	Høy	Middels	Lav
	- Kunne praktisere og forklare grunnleggende treningsprinsipper - Forstå og forklare viktigheten av fysisk aktivitet sett opp mot helse og livsstil	- Kunne praktisere og forklare noen grunnleggende treningsprinsipper - Forstår og kan forklare litt om viktigheten av fysisk aktivitet sett opp mot helse og livsstil	- Kunne praktisere og forklare få grunnleggende treningsprinsipper - Viser ingen forståelse for viktigheten av fysisk aktivitet sett opp mot helse og livsstil

