

KROPPSØVING – kjennetegn på måloppnåelse

HOVEDOMRÅDE – Idrettsaktivitet:			
Kompetansemål: eleven skal kunne	grad	Måloppnåelse / vurderingskriterier - eleven kan:	karakter
1. trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalgte lagidretter, individuelle idretter og alternative bevegelsesaktiviteter	Høy	<p>Teknikk: Behersker pasning, mottak, finter og skudd i skolens utvalgte lagidretter svært godt. Har svært gode tekniske ferdigheter i for eksempel friidrett, turn og individuelle idretter. Har meget gode basisferdigheter som styrke, spenst, utholdenhet og hurtighet</p> <p>Taktikk: Forstår spillet svært godt. Ser muligheter, utnytter rom, leser spillet og forutser hva som kan komme til å skje.</p> <p>Regler: Kan reglene og følger dem i spill Har høy grad av mestring i alle aktiviteter.</p>	6, 5
	Middels	<p>Teknikk: Behersker pasning, mottak, finter og skudd i skolens utvalgte lagidretter brukbart. Har gode tekniske ferdigheter i for eksempel friidrett, turn og individuelle idretter.. Har gode basisferdigheter som styrke, spenst, utholdenhet og hurtighet</p> <p>Taktikk: Forstår en del av spillet. Klarer å bruke regler og teknikk til å holde spillet i gang.</p> <p>Regler: Kjenner noen regler og følger dem stort sett i spill Viser mestring i flere aktiviteter. Etterligner og tar til seg nye teknikker relativt raskt.</p>	4, 3
	Lav	<p>Teknikk: Klarer å treffe ballen og forsøker å delta i øvelsene. Klarer basisøvelser med enkel utførelse innenfor friidrett, turn og individuelle idretter.</p> <p>Taktikk: Forstår grunnprinsippet i spillet</p> <p>Regler: Skjønner hovedreglene i spillet. Deltar i noen av aktivitetene, kan utføre andre aktiviteter med aktiv støtte fra lærer eller medelever.</p>	2, 1
2. svømme på magen og på ryggen og dykke	Høy	<p>Kunne svømme 1000 meter uten stans med valgfri svømmeart (kan bruke flere svømmearter underveis). Bryst og crawl: kunne svømme bryst og crawl med høy teknisk ferdighet med pusteteknikk over 100 meter. Rygg: Kunne svømme effektivt på ryggen</p>	6, 5
	Middels	<p>Kunne svømme 500 meter uten stans med valgfri svømmeart (kan bruke flere svømmearter underveis). Bryst og crawl: kunne svømme bryst og crawl med god teknikk Rygg: Kunne svømme på ryggen med rimelig fremdrift</p>	4, 3

	Lav	Kan svømme 200 meter uten stans	2, 1
3. praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å gjøre andre gode	Høy	Tar mye initiativ, hjelper og involverer andre, samt søker utfordringer. Viser meget god samarbeidsevne og er selvstendig. Respekterer andre elever og lærere og regler/bestemmelser i forhold til aktivitetene.	6, 5
	Middels	Tar litt initiativ og samarbeider greit. Respekterer som regel andre elever og lærere og regler/bestemmelser i forhold til aktivitetene.	4, 3
	Lav	Tar lite/sjelden initiativ. Samarbeider lite. Viser liten respekt for regler/bestemmelser, samt andre elever og lærere.	2, 1
4. trene på og utøve danser fra ungdomskulturer og andre kulturer, og sammen med medelever skape enkle dansekomposisjoner	Høy	Lærer seg enkelt ulike danser som for eksempel swing, polka, troika, polonese vals og hip-hop, og danser disse med god rytme. Tar lett koreografi og er synkron med dansepartner(e). Kan bruke kroppens bevegelsesmuligheter til å skape dans i grupper og/eller individuelt. Er presis i utførelsen og deltar aktivt.	6, 5
	Middels	Lærer seg noen danser som for eksempel swing, polka, troika, polonese vals og hip-hop, og klarer til en viss grad å følge rytmen. Tar enkel koreografi. Kan bruke deler av kroppens bevegelsesmuligheter til å skape dans i grupper og/eller individuelt. Er rimelig presis i utførelsen og deltar aktivt.	4, 3
	Lav	Har lært grunnprinsippene i en dans. Deltar i enkelte danseaktiviteter.	2, 1
5. forklare og utføre livberging i vann	Høy	Kan gjennomføre en "livbergingstest" med livbergingshopp, svømme 50 meter, dykke etter gjenstand og ilandføre en person 25 meter. Testen skal gjennomføres uten stans og uten svømmebriller og lignende.	6, 5
	Middels	Kan gjennomføre en "livbergingstest" med livbergingshopp, svømme 50 meter, dykke etter gjenstand og ilandføre en person ca 15 meter. Kan trenge svømmebriller og pauser underveis.	4, 3
	Lav	Kan gjennomføre deler av livbergingstesten.	2, 1
6. forklare og utføre livbergende førstehjelp	Høy	Kunne forklare og gjennomføre HLR etter gjeldende prinsipper	6, 5
	Middels	Kunne forklare og gjennomføre deler av HLR etter gjeldende prinsipper	4, 3
	Lav	Kan teorien om HLR	2, 1

HOVEDOMRÅDE – Friluftsliv:			
Kompetansemål: eleven skal kunne	grad	Måloppnåelse / vurderingskriterier - eleven kan:	karakter
1. orientere seg ved bruk av kart og kompass i variert terreng og gjøre greie for andre måter å orientere seg på	Høy	Kunne målestokk, fargekoder og symboler på kart. Kunne bevege seg fra A til B ved hjelp av kart og kompass i ukjent terreng. Kan finne beste rute ved å lese kartet. Kunne finne himmelretninger ved hjelp av tegn i naturen.	6, 5
	Middels	Kunne orientere et kart etter terrenget. Kunne bevege seg fra A til B ved hjelp av kart i kjent terreng. Kunne noen naturtegn.	4, 3
	Lav	Kan noen naturtegn. Klarer å orientere seg i oversiktlig områder ved hjelp av landemerker.	2, 1
2. praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø og gjøre greie for allemannsretten	Høy	Delta på turer i ulike naturmiljø (som for eksempel vann, fjell, skog og strand) med hensiktsmessig bekledning og utstyr. Er aktiv og tar initiativ til aktiviteter. Kan gjøre rede for allemannsretten. Viser gode holdninger og er en positiv bidragsyter i gruppa. Kan gjøre rede for regler ved båltenning, kan tenne bål og kjenner til ulike båltyper.	6, 5
	Middels	Delta på turer i ulike naturmiljø (som for eksempel vann, fjell, skog og strand) med hensiktsmessig bekledning og utstyr. Deltar i aktiviteter. Kjenner til allemannsretten. Kan noen regler ved båltenning, og kan tenne bål.	4, 3
	Lav	Er med på tur.	2, 1
3. planlegge og gjennomføre turer til ulike årstider, også med overnatting ute	Høy	Planlegge og gjennomføre en sikker tur for en gruppe med hensiktsmessig fremkomstmiddel og aktiviteter i forhold til årstid og naturmiljø. Planen for turen skal inneholde disse hovedelementene: tid, varighet, utstyr, mål, transport, mat, aktiviteter og tidsplan. Kunne fjellvettreglene.	6, 5
	Middels	Planlegge og gjennomføre en tur med noen av hovedelementene	4, 3
	Lav	Er tilstede i en gruppe som planlegger tur og er tilstede på selve turen.	2, 1

HOVEDOMRÅDE –Trening og livsstil:			
Kompetansemål: eleven skal kunne	grad	Måloppnåelse / vurderingskriterier - eleven kan:	karakter
1. bruke lek og ulike treningsformer for å utvikle egen kropp og helse	Høy	Har meget gode kunnskaper om hvordan lek og ulike treningsformer kan forbedre fysisk form. Kan benytte ulike treningsformer for å forbedre basisferdigheter som styrke, utholdenhet, bevegelse, spenst og koordinasjon. Kjenner til og kan benytte prinsipper og eksempler for oppvarming og uttøying.	6, 5
	Middels	Har noe kunnskap om hvordan lek og ulike treningsformer kan forbedre fysisk form. Kan benytte noen treningsformer for å forbedre basisferdigheter som styrke, utholdenhet, bevegelse, spenst og koordinasjon. Kjenner til og kan benytte enkelte prinsipper og eksempler for oppvarming og uttøying.	4, 3
	Lav	Kan vise enkle leker, oppvarmingsøvelser og uttøying.	2, 1
2. praktisere og forklare grunnleggende prinsipp for trening	Høy	Kan forklare og benytte prinsipper for aerob og anaerob trening, statisk og dynamisk styrketrening, hensiktsmessig oppvarming, intervalltrening/langkjøring.	6, 5
	Middels	Kjenner til noen prinsipper for aerob og anaerob trening, statisk og dynamisk styrketrening, hensiktsmessig oppvarming, intervalltrening/langkjøring.	4, 3
	Lav	Kan si noe om hvorfor oppvarming er viktig. Vet hva intervalltrening er.	2, 1
3. forklare sammenhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse	Høy	Har meget gode kunnskaper om hvor viktig fysisk aktivitet er for egen helse. Skjøner godt sammenhengen mellom fysisk aktivitet og utvikling av god helse. Kjenner godt til virkningen fysisk aktivitet har på kroppens hovedorganer som lunger og hjerte og kan gjøre rede for dette på en detaljert måte. Har god innsikt om sammenhengen mellom god fysisk form og positiv kroppsopplevelse.	6, 5
	Middels	Har noe kunnskap om hvor viktig fysisk aktivitet er for egen helse. Kjenner noen sammenhenger mellom fysisk aktivitet og utvikling av god helse. Kan grunnprinsippene om fysisk aktivitet og virkningen det har på kroppens hovedorganer som lunger og hjerte.	4, 3
	Lav	Vet at fysisk aktivitet er bra for helsen. Skjøner at røyking er dumt for god kondisjon. Vet at hjertet er en muskel som kan vokse og fungere bedre ved fysisk	2, 1

		aktivitet. Vet at inaktivitet kan forårsake fedme.	
4. forklare hvordan ulike kroppsideal og ulik bevegelseskultur påvirker trening, ernæring, livsstil og helse	Høy	Kunne forklare hvorfor slanking og doping benyttes av personer som søker etter spesifikke kroppsideal, og gjøre kort rede for mulige uheldige følger av slanking og dopingbruk. Forklare og gi eksempler på passive og aktive bevegelseskulturer i samfunnet. Kunne forklare hvordan trening, ernæring, livsstil og helse fører til en sunn eller usunn kropp.	6, 5
	Middels	Kan forklare negativ og positiv effekt ved slanking og doping. Kjenner til ulike bevegelseskulturer i samfunnet. Kan si noe om hvordan trening, ernæring, livsstil og helse fører til en sunn eller usunn kropp.	4, 3
	Lav	Kan litt om slanking og doping. Kan si noe om hvordan trening og mat fører til en sunn eller usunn kropp.	2, 1
5. forebygge og gi førstehjelp ved idrettsskader	Høy	Kan forklare hvorfor god oppvarming, variasjon i treningen og egnet utstyr er viktig for å forebygge idrettsskader. Kan forklare og gjennomføre RICE-prinsippet.	6, 5
	Middels	Kan noen prinsipper om god oppvarming, variasjon i treningen og egnet utstyr er viktig for å forebygge idrettsskader. Kjenner til RICE-prinsippet	4, 3
	Lav	Vet at vi benytter oppvarming og beskyttelsesutstyr. Kjenner til enkle prinsipper ved førstehjelp som is, plaster, og bandasje.	2, 1