



TRONDHEIM KOMMUNE

20.august 2020

Selsbakk skole

**Års- og vurderingsplan**  
**Kroppsøving**  
**Selsbakk skole 10.trinn**  
**Kompetansemål etter 10.årstrinn**

Formål med faget kroppsøving

- Kroppsøving skal inspirere til en fysisk aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede.

Kompetansemål

### **Idrettsaktivitet**

Hovudområdet idrettsaktivitet omfattar eit breitt utval av idrettar, dansar og alternative rørsleaktivitetar. Det skal leggjast vekt på rørsleleik, og på skapande og utøvande aktivitet tilpassa føresetnadene hos elevane. Utvalet vil variere med lokale forhold og individuelle interesser. Deltaking i og framføring av dansar, både eigenproduserte dansar og dansar frå ulike kulturar, mellom anna frå ungdomskulturane, er ein del av det. Organisert aktivitet, fri aktivitet og eksperimentering står sentralt som aktivitetsområde. Dessutan er fair play og felles reglar ein viktig del av faget. Omgrepet fair play omfattar det å vise respekt for kvarandre i ulike aktivitetar. Samhandling og det å gjere kvarandre gode er sentrale element i omgrepet.

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

1. trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar
2. utføre varierte og effektive svømmeteknikkar over og under vatn
3. svømme ein lengre distanse basert på eiga målsetjing
4. praktisere fair play ved å bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar til å gjere andre gode
5. trene på og utøve dansar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape enkle dansekomposisjonar
6. forklare og utføre livberging i vatn
7. forklare og utføre livbergande førstehjelp

### **Friluftsliv**

Hovudområdet friluftsliv omfattar kompetanse som trengst for å kunne ferdast i og verdsetje opphald i naturen. Det skal leggjast vekt på lokale friluftstradisjonar, bruk av nærmiljøet og korleis ein kan orientere seg og opphalde seg i naturen til ulike årstider.

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

8. orientere seg ved bruk av kart og kompass i variert terreng og gjere greie for andre måtar å orientere seg på

9. praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø og gjere greie for allemannsretten
10. planleggje og gjennomføre turar til ulike årstider, også med overnatting ute

### **Trening og livsstil**

Hovudområdet trening og livsstil omfattar korleis ulike aktivitetar kan påverke helsa hos den enkelte. Samanhengar mellom aktivitet og livsstil, baserte på interesser og meistring hos den einkilde, er sentrale emne på dette området. Det skal òg leggast vekt på kunnskap, erfaring og refleksjon for å gjennomføre ulike aktivitetsformer og eigentrening som grunnlag for ein aktiv livsstil, og ta omsyn til egne og andre sine føresetnader. Korleis ein kan drive helsefremjande aktivitet og arbeide ergonomisk rett, er òg viktige emne.

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

11. bruke leik og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse
12. praktisere og forklare grunnleggjande prinsipp for trening
13. forklare samanhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse
14. forklare korleis ulike kroppsideal og ulik rørslekultur påverkar trening, ernæring, livsstil og helse
15. førebyggje og gje førstehjelp ved idrettsskadar

### **Litteratur og ressurser:**

I all hovudsak er faget kroppsøving et praktisk fag hvor bevegelse og fysisk aktivitet står helt sentralt. Det vil likevel være naturlig å støtte seg på for eksempel ulik litteratur, tidsskrift, emnehefter, fagartikler, læreverk, forskning og nettressurser.

- Aerobic high-intensity intervals improve VO2max more than moderate training, Jan Helgerud prof. NTNU
- Idrettens grunnstige 2 – instruktørhefte, Norges Gymnastikk- og Turnforbund
- Kroppsøving – et progressivt og detaljert undervisningsopplegg for ungdomstrinnet, læremiddelforlaget
- Kroppsøving i skolen – aktivitetsbok 1-3, Universitetsforlaget
- Treningslære, Gjerset, Haugen og Holmstad
- Ballsidighet – leik og trivsel med ball, Kåre Mol
- <http://www.friidrettiskolen.no/810/Sider/810.aspx> Friidrett i skolen - nettside.
- <http://www.o-skolen.no/index.php?submeny=ingen&txt=nyttelinkdetaljer&nyttforbund=1&nykrets=1&nyttlag=32&ny=endre&ident=122> Karttegn i orientering.
- <http://www.nof-orientering.org/innhold.php>

**NB! Ukene og aktivitetene er veiledende, da mange av aktivitetene overlapper og gjentas gjennom hele året. Se utfyllende periodeplaner for mer spesifikk aktivitet og vurderingskriterier.**

Mnd	Uke	Tema	Mål (fra Kunnskapsløftet)	Vurdering	Kjennetegn på høy måloppnåelse
Aug ust		-Lekaktiviteter	1. trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktiviteter	I denne kolonnen finnes eksempler på vurderingsformer som kan benyttes. Elevene deltar fortrinnsvis i valg av metode/vurdering innen det enkelte tema. At eleven vurderer sitt eget arbeid/egen prestasjon inkluderes uavhengig av metode/vurderingsvalg	Har høy grad av mestring i alle aktiviteter. Tar mye initiativ, hjelper andre, oppmuntrer og støtter, er positiv og har god samarbeidsevne. Jobber gjerne og godt selvstendig. Deltar i alle aktiviteter, viser god forståelse for regler innen alle aktiviteter og kan forklare disse. Viser alltid fair play.
Sep tem ber	34 35 36 37 38 39 40	-Elevstyrt undervisning  -Tur m/overnatting  -Orientering  -Alternative ballspill  -Utholdenhetstrening	4. praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å gjøre andre gode 8. orientere seg ved bruk av kart og kompass i variert terreng og gjøre greie for andre måtar å orientere seg på 9. praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø og gjøre greie for allemannsretten 10. planlegge og gjennomføre turer til ulike årstider, også med overnatting ute 11. bruke lek og ulike treningsformer for å utvikle egen kropp og helse. 15. førebyggje og gje førstehjelp ved idrettsskadar.	Vurdering skjer kontinuerlig ved: - observasjon - egenrevisning (skjema) - logg på Google classroom - tester for å måle utvikling i basisferdigheter - arbeidsoppgaver (teori) - elevsamtaler - innsats	Innsats er en del av vurderingskriteriene i kroppsøving. <u>Med innsats i kroppsøving menes at eleven:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Prøver å løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp</li> <li>● Viser selvstendighet</li> <li>● Utfordrer egen fysisk kapasitet</li> <li>● Samarbeider med andre og bidrar til at andre lærer i faget</li> <li>● Eleven fortsetter å øve også når det ikke gir resultater i form av prestasjon eller ferdighetsutvikling</li> </ul> <u>Ballspill.</u> Behersker pasning, mottak, finter og skudd i alle de utvalgte ballspillene/aktivitetene presist, hensiktsmessig og svært godt. Forstår spillet svært godt og bruker regler og teknikk til å holde spillet i gang. Har meget høy teknisk ferdighet i turn. Oppnår meget gode resultater på fremføringer. Vet hvordan man kan trene og hva som kreves for å oppnå gode resultater.

				<p>- Fair Play</p> <p>- Vurdering skjer kontinuerlig og etter hvert hovedtema / periode</p>	<p><u>Orientering.</u> Eleven kan i par orientere langs stier og veier. Kan gjengi karttegnenes ulike betydninger. Kan gjøre rede for andre måter å orientere seg på. Kan orientere seg i terrenget ved hjelp av kart og kompass.</p> <p><u>Utholdenhet.</u> Eleven har meget god innsikt i og forståelse for sammenhengen mellom fysisk aktivitet og livsstil.</p> <p>Eleven kan forklare forskjellen på kontinuerlig trening og intervall trening. Eleven kan utarbeide treningsprogram ut ifra egne ferdigheter. Eleven kan beskrive puls og pulsfrekvens i forhold til hvile, og ulike treningsmetoder.</p>
<b>Okt ober</b>	<b>41</b>	<b>Høstferie</b>			
<b>Nov em ber</b>		-Basistrening	1. trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktiviteter.	Vurdering omfatter planlegging, gjennomføring og egenvurdering av egentrening.	<u>Basistrening.</u> Eleven kan forklare godt prinsippene for styrketrening og utholdenhetstrening og hvordan det påvirker kropp og helse.
	42	-Dans	4. praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å gjøre andre gode.	Egenprodusert dans i grupper.	<u>Dans.</u> Eleven mestrer alle trinnene / turene i dansene. Eleven har god flyt i bevegelsene (rytme og koordinasjon). Eleven deltar i dansen og danser med alle, tar initiativ, er kreativ og engasjert i læreprosessen
<b>Des em ber</b>	43	-Turn	11. bruke lek og ulike treningsformer for å utvikle egen kropp og helse		<u>Turn.</u> Eleven må kunne forlengs og baklengs rulle, slå hjul og hodestående. Eleven må beherske å hoppe over bukk og kasse. Eleven må beherske salto på trampett. Eleven må vise god balanse på bom
	44	-Elevstyrt	5. trene på og utøve dansar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape enkle dansekomposisjonar		
	45	-Ballspill	12. praktisere og forklare grunnleggjande prinsipp for trening		
	46		13. forklare sammenhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse.		
	47		14. forklare korleis ulike kroppsideal og ulik rørslekultur påverkar trening, ernæring, livsstil og helse.		
	48				
	49				
	50				
	51				

52		Juleferie			
Jan uar Feb ruar		-Leik og leikaktiviteter -Elevstyrt	1. trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar. 4. praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskapar til å gjere andre gode. 11. bruke leik og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse 12. praktisere og forklare grunnleggjande prinsipp for trening 13. forklare samanhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse.	Elevene deltar fortrinnsvis i valg av metode/vurdering innen det enkelte tema. At eleven vurderer sitt eget arbeid/egen prestasjon inkluderer uavhengig av metode/vurderingsvalg Vurdering skjer kontinuerlig ved:	<u>Lek.</u> Eleven må akseptere og følge regler, være inkluderende overfor medelever og vise fair play. <u>Basistrening.</u> Eleven kan forklare godt prinsippene for styrketrening og utholdenhetstrening og hvordan det påvirker kropp og helse.
	1	-Basistrening	7. forklare og utføre livbergande førstehjelp.	- observasjon	
	2	-Ballspill		- egenvurdering (skjema)	
	3			- logg på Google classroom	
	4			- tester for å måle utvikling i basisferdigheter	
	5			- arbeidsoppgaver (teori)	
	6			- elevsamtaler	
	7			- innsats - Fair Play - Vurdering skjer kontinuerlig og etter hvert hovedtema / periode	
8	Vinterferie				

<b>Mar</b> <b>s</b>		-Lekaktiviteter i snø -Ski/skøyter -Basistrening/ turn -Lagøvelser	1. trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktiviteter. 4. praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å gjere andre gode. 11. bruke lek og ulike trenings- former for å utvikle egen kropp og helse. 12. praktisere og forklare grunnleggjande prinsipp for trening. 13. forklare sammenhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse		<u>Turn.</u> Eleven må kunne forlengs og baklengs rulle, slå hjul og hodestående. Eleven må beherske å hoppe over bukk og kasse. Eleven må beherske salto på trampett. Eleven må vise god balanse på bom. Eleven viser styrke i ringer.
	9				
	10				
	11				
	12				
<b>Apri</b> <b>l</b>	<b>13</b>	<b>PÅSKE</b>			
<b>Mai</b> <b>Juni</b>	14		1. trene på og bruke ulike ferdigheter	Vurdering omfatter planlegging, gjennomføring og egenvurdering av egentrening.	Egentrening. Eleven kan lage og gjennomføre gode opplegg selvstendig. Er selvstendig og strukturert i egentreningen. Planlegger trening over en periode. Har med alt som skal være med i planene og har konkrete mål for øktene. Skriver logg og vurderer treningen som er gjennomført.  Basistrening. Eleven kan forklare godt prinsippene for styrketrening og utholdenhetstrening og hvordan det påvirker kropp og helse.
	15	Friidrett /	heter		
	16	Orientering	i utvalde lagidrettar, individuelle		
	17	/egentrening	idrettar og alternative rørsleaktiviteter.		
	18	Elevstyrte	4. praktisere fair play ved å bruke egne		
	19	aktiviteter /	ferdigheter og kunnskaper til å gjere		
	20	egentrening /	andre gode.		
	21	lekaktiviteter			
22					
23	Eksamen				
24					

Vi viser til detaljerte periodeplaner for hver klasse som ligger på arbeidsplan, og som blir gjennomgått og hengt opp i klasserommene. Klassens aktivitet blir også beskrevet på ukeplanene.

## Føremål

Kroppsøving er eit allmenndannande fag som skal inspirere til ein fysisk aktiv livsstil og livslang rørsleglede. Rørsle er grunnleggjande hos mennesket og fysisk aktivitet er viktig for å fremje god helse. Rørslekultur i form av leik, idrett, dans, svømming og friluftsliv er ein del av den felles danninga og identitetsskapinga i samfunnet. Faget skal medverke til at mennesket sansar, opplever, lærer og skapar med kroppen. Det sosiale aspektet ved fysisk aktivitet gjer kroppsøvinga til ein viktig arena for å fremje fair play og respekt for kvarandre.

Kroppsøving skal medverke til at elevane opplever glede, meistring og inspirasjon ved å vere med i ulike aktivitetar og i aktivitet saman med andre. Faget skal bidra til at barn og unge utviklar sjølvkjensle, positiv oppfatning av kroppen, sjølvforståing og identitetskjensle. Det skal ruste elevane til vurdering av kroppsideal og rørslekulturar som kan påverke sjølvkjensla, helse, ernæring, trening og livsstil. Elevane skal forstå kva eigen innsats har å seie for å oppnå mål og kva faktorar som påverkar motivasjon til aktivitet og trening.

Elevane skal utvikle kompetanse gjennom eit breitt utval av leik og aktivitetsformer, utvikle allsidigheit og lære å praktisere og verdsetje trygg ferdsel og opphald i naturen. I faget skal elevane tileigne seg kunnskap om trening, livsstil og helse og bli motivert til aktivitet og trening. Faget skal gje elevane fysiske utfordringar og mot til å tøyje eigne grenser, i både spontan og organisert aktivitet. Opplæringa i kroppsøving skal ta vare på både tradisjonelle og alternative rørsleaktivitetar i faget og stimulere til eksperimentering og kreativ utfolding. Sentralt i faget står rørsleleik, allsidig idrett, fair play, dans, svømmedyktigheit og friluftsliv.

Opplæringa skal gje elevane eit utgangspunkt for livslang rørsleglede og meistring ut frå eigne føresetnader. I den særlege vurderingsordninga som gjeld for dette faget, er dette ivareteke ved at innsatsen til elevane er ein del av grunnlaget for vurdering. I mange kompetansemål vil det òg vere relevant å ta omsyn til elevane sine føresetnader i vurderingane.