



TRONDHEIM KOMMUNE

26. september 2017

Selsbakk skole

**Års- og vurderingsplan**  
**Kroppsøving**  
**Selsbakk skole 8.trinn**  
**Kompetansemål etter 10.årstrinn**

---

## 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. symje på magen og på ryggen og dukke
3. praktisere fair play ved å bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar til å gjere andre gode
4. trene på og utøve dansar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape enkle dansekomposisjonar
5. forklare og utføre livbergning i vatn
6. 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

7. orientere seg ved bruk av kart og kompass i variert terreng og gjere greie for andre måtar å orientere seg på
8. praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø og gjere greie for allemannsretten
9. 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 einskilde, er sentrale emne på dette området. Det skal òg leggjast vekt på kunnskap, erfaring og refleksjon for å gjennomføre ulike aktivitetsformer og eigentrening som grunnlag for ein aktiv livsstil, og ta omsyn til eigne 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

10. bruke leik og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse
11. praktisere og forklare grunnleggjande prinsipp for trening
12. forklare samanhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse
13. forklare korleis ulike kroppsideal og ulik rørslekultur påverkar trening, ernæring, livsstil og helse
14. 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.orientering.no/utover/kartogkartnormer/Documents/Karttegn.pdf> Karttegn i orientering.

\*\* I denne kolonnen finnes eksempler på vurderingsformer som kan benyttes. Elevene kan delta i valg av metode/vurdering innen det enkelte tema.

Mnd	Uke	Tema	Mål (fra Kunnskapsløftet)	Litteratur/ ressurser	Vurdering (hvordan)	Kjennetegn på høy måloppnåelse (Udir)
Au gu st	34- 36	<b>Lek/ orientering</b>	1.praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å gjere andre gode  10.brake leik og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse	*	**  Vurdering skjer kontinuerlig ved:  - observasjon - egenrevaluering (skjema) - logg på It's Learning - tester for å måle utvikling i basis-ferdigheter - arbeids-oppgaver (teori) - elevsamtaler - innsats - Fair Play - Vurdering skjer kontinuerlig og etter endt hovedtema.	- Viser meget god innsats og interesse. - Flink til å ta hensyn og innretter seg etter skrevne og uskrevne regler. - Tar initiativ og har positiv innstilling til leikaktivitetene.

Mnd	Uke	Tema	Mål (fra Kunnskapsløftet)	Litteratur/ ressurser	Vurdering (hvordan)	Kjennetegn på høy måloppnåelse (Udir)
Se pt em be r	37- 38	<b>Intro til Orientering (gate-oriente ring)</b>	7. orientere seg ved bruk av kart og kompass i variert terreng og gjere greie for andre måtar å orientere seg på	**	<b>Se over</b>	- Har meget gode kunnskaper om orientering ved hjelp av kart og kompass, og kan bruke kunnskapen i praksis.
	39- 40	<b>Grunntrening /orientering</b>	1.trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar  7. orientere seg ved bruk av kart i variert terreng og gjere greie for andre måter å orientere seg på  8. praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø  10.brake leik og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse  11.praktisere og forklare grunnleggjande prinsipp for trening	**	<b>Se over</b>	- Har meget gode basisferdigheter i forhold til utholdenhet. - Viser meget sterk vilje til å trene på og forbedre utholdenhet - Viser forståelse for og kan forklare og benytte prinsipper for aerob og anaerob trening, statisk og dynamisk styrketrening, hensiktsmessig oppvarming og avslutning av en treningsøkt. - Viser gode kunnskaper om skadeforebygging gjennom god oppvarming, variasjon og bruk av egnet utstyr

Ok t.	41	Høstferie				
Mnd	Uke	Tema	Mål (fra Kunnskapsløftet)	Litteratur/ ressurser	Vurdering (hvordan)	Kjennetegn på høy måloppnåelse (Udir)
Ok to be r	42 43	<b>Grunntrening – hurtighet</b>  <b>Ballspill</b>	1.trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar  10.brake leik og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse  11.praktisere og forklare grunnleggjande prinsipp for trening	**	<b>Se over</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Har meget gode basisferdigheter når det gjelder hurtighet</li> <li>- Viser meget god vilje til å trene på og forbedre hurtighet</li> <li>- Viser forståelse for og kan forklare og benytte prinsipper for aerob og anaerob trening, statisk og dynamisk styrketrening, hensiktsmessig oppvarming og avslutning av en treningsøkt.</li> <li>- Viser gode kunnskaper om skadeforebygging gjennom god oppvarming, variasjon og bruk av egnet utstyr</li> </ul>
	44- 45	<b>Grunntrening – Styrke</b>  <b>Ballspill</b>	1.trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar  10.brake leik og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse  11.praktisere og forklare grunnleggjande prinsipp for trening	**	<b>Se over</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Har meget gode basisferdigheter i forhold til styrke.</li> <li>- Viser meget god vilje til å trene på og forbedre styrke.</li> <li>- Viser gode kunnskaper om skadeforebygging gjennom god oppvarming, variasjon og bruk av egnet utstyr</li> </ul>

--	--	--	--	--	--	--

Mnd	Uke	Tema	Mål (fra Kunnskapsløftet)	Litteratur/ ressurser	Vurdering (hvordan)	Kjennetegn på høy måloppnåelse (Udir)
<b>No ve m be r</b>	<b>46 - 48</b>	<b>Turn</b>	1. trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar	**	<b>Se over</b>	- Har meget høy teknisk ferdighet i turn. Oppnår meget gode resultater på fremføringer.  - Viser god vilje til å trene på og utføre forskjellige turnøvelser.
<b>De se m be r</b>	<b>49</b>          <b>50- 51</b>	<b>Ballspill</b>	1. trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar  3. praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å gjere andre gode	**	<b>Se over</b>	- 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. - 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.
--	--	--	--	--	--	--

Mnd	Uke	Tema	Mål (fra Kunnskapsløftet)	Litteratur/ ressurser	Vurdering (hvordan)	Kjennetegn på høy måloppnåelse (Udir)
De s/ jan	52	<b>Juleferie</b>				
Ja nu ar	1 - 4	<b>Dans</b>	4. trene på og utøve dansar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape enkle dansekomposisjonar	**	<b>Se over</b>	-Eleven danser med god/særdeles god rytme, innlevelse og samhandling med evt. partnere. Eleven mestrer alle grunnleggende trinn i dansene, lærer koreografi fort, er kreativ og deltar aktivt på en positiv måte. -Har meget god evne til å skape danser og koreografi sammen med andre i grupper eller individuelt.
	5 - 7	<b>Ballspill/ svømming</b>	1. trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar	**	<b>Se over</b>	- Svømming. Eleven mestrer godt forskjellige svømmeteknikker over og under vann. Eleven kan svømme en lengre distanse



<b>Februar</b>			<p>3.praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å gjere andre gode</p> <p>2.symje på magen og på ryggen og dukke</p> <p>5. forklare og utføre livberging i vann</p> <p>6.forklare og utføre livbergande førstehjelp</p>			<p>utifra egen ferdighet og målsetting. Eleven kan forklare godt og mestrer godt å utføre livberging i vann.</p> <p>-</p>
	<b>8</b>	<b>Vinterferie</b>				

<b>Mnd</b>	<b>Uke</b>	<b>Tema</b>	<b>Mål (fra Kunnskapsløftet)</b>	<b>Litteratur/ ressurser</b>	<b>Vurdering (hvordan)</b>	<b>Kjennetegn på høy måloppnåelse (Udir)</b>
------------	------------	-------------	--------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	--

<b>Ma rs</b>	<b>9 - 12</b>	<b>Vinteraktivite ter</b>  <b>Ski/skøyter/ lek i snøen</b>  <b>onsdag 7. mars- Vinteraktivite tsdag</b>	1. trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktiviteter  3.praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å gjere andre gode  10.brake leik og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse  11.praktisere og forklare grunnleggjande prinsipp for trening	<b>**</b>	<b>Se over</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Viser alltid fair play.</li> <li>- Behersker pasning, mottak, finter og skudd i alle de utvalgte ballspillene/aktivitetene presist, hensiktsmessig og svært godt.</li> <li>- Forstår spillet svært godt og bruker regler og teknikk til å holde spillet i gang.</li> </ul>
------------------	-------------------	---	---	-----------	----------------	--

<b>Mnd</b>	<b>Uke</b>	<b>Tema</b>	<b>Mål (fra Kunnskapsløftet)</b>	<b>Litteratur/ ressurser</b>	<b>Vurdering (hvordan)</b>	<b>Kjennetegn på høy måloppnåelse (Udir)</b>
------------	------------	-------------	--------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	--

Ma rs	13	Påskeferie				
	14	<b>Lek og alternative bevegelses-aktiviteter</b>	<p>1. trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar</p> <p>3.praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskapar til å gjere andre gode</p> <p>10.brake leik og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse.</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viser meget god innsats og interesse.</li> <li>- Flink til å ta hensyn og innretter seg etter skrevne og uskrevne regler.</li> <li>- Tar initiativ og har positiv innstilling til leikaktivitetene.</li> <li>- Viser alltid fair play.</li> </ul>
Ap ril	15-17	<b>Se over</b>	<b>Se over</b>	**	<b>Se over</b>	<b>Se over</b>
Ma i	18-20	<b>Ballspill - Fotball</b>	<p>1. trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar</p> <p>3.praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskapar til å gjere andre gode</p> <p style="text-align: center;"><b>Onsdag 2. mai. Opptur</b></p>	**	<b>Se over</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Viser alltid fair play.</li> <li>- Behersker pasning, mottak, finter og skudd i alle de utvalgte ballspillene/aktivitetene presist, hensiktsmessig og svært godt.</li> </ul>

						- Forstår spillet svært godt og bruker regler og teknikk til å holde spillet i gang.
	<b>21-22</b>	<b>Orientering i skog/tur</b>	7. orientere seg ved bruk av kart og kompass i variert terreng og gjøre greie for andre måtar å orientere seg på	<b>**</b>	<b>Se over</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Har meget gode kunnskaper om orientering ved hjelp av kart og kompass, og kan bruke kunnskapen i praksis.</li> <li>- Kan gjøre greie for andre måter å orientere seg på f.eks. ved bruk av GPS, og naturens holdepunkter.</li> </ul>
<b>Ju ni</b>	<b>23-25</b>	<b>Friidrett</b>	1. trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar	<b>**</b>	<b>Se over</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Har meget høy teknisk ferdighet i friidrett.</li> <li>- Vet hvordan man kan trene og hva som kreves for å oppnå gode resultater.</li> </ul>