



TRONDHEIM KOMMUNE

september 2017

Selsbakk skole

**Års- og vurderingsplan**

**Kroppsøving**

**Selsbakk skole 9.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. utføre varierte og effektive svømmeteknikkar over og under vatn og svømme ein lengre distanse basert på eiga målsetjing
3. praktisere fair play ved å bruke egne 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 livberging 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 einaskilde, 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 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

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://nof-orientering.org/index.php> Karttegn i orientering.

De fleste hovedtemaene gjenntas og går om hverandre hele året. Månedene og ukene er bare veiledende. Det lages egne aktivitetsplaner i tillegg.

Mnd	Uke	Tema	Mål (fra Kunnskapsløftet)	Vurdering (hvordan)	Kjennetegn på høy måloppnåelse
August til oktober	34 - 40	<b>Friluftsliv:</b> - orientering  <b>Grunntrening: utholdenhet</b> (hele året)  <b>Friidrett: løp</b> (hele året)	7. orientere seg ved bruk av kart og kompass i variert terreng og gjøre greie for andre måtar å orientere seg på  1. trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar	Vurdering skjer kontinuerlig ved:  - observasjon - egenvurdering (skjema) - logg - tester for å måle egen utvikling i basisferdigheter - arbeidsoppgaver (teori) - elevsamtaler - innsats - Fair Play - Vurdering skjer kontinuerlig og etter endt hovedtema.	- Har meget gode kunnskaper om orientering ved hjelp av kart og kompass, og kan bruke kunnskapen i praksis. - Kan gjøre greie for andre måter å orientere seg på f.eks. ved bruk av GPS, og naturens holdepunkter. - 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. - Har meget høy teknisk ferdighet i friidrett - løp. Oppnår meget gode resultater på evt. tester. Vet hvordan man kan trene og hva som kreves for å oppnå gode resultater. - Har meget god utholdenhet
Oktober	41	<b>Høstferie</b>			

<b>Oktober til desember</b>	42 - 49	Lagidretter (fotball, håndball, volleyball, innebandy, basketball, kanonball)	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 kunnskapar til å gjere andre gode	Vurdering skjer kontinuerlig ved:  - observasjon - egenvurdering (skjema) - logg - tester for å måle egen utvikling i basisferdigheter - arbeidsoppgaver (teori) - elevsamtaler - innsats - Fair Play - Vurdering skjer kontinuerlig og etter endt hovedtema.	- Har meget høy teknisk ferdighet i friidrett. Oppnår meget gode resultater på evt. tester. Vet hvordan man kan trene og hva som kreves for å oppnå gode resultater.
		Dans  (vinter)	4. trene på og utøve dansar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape enkle dansekomposisjonar		- 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.
<b>Desember</b>	50- 51	<b>Jubileumsuker</b>			
	52	<b>Juleferie</b>			

Mnd	Uke	Tema	Mål (fra Kunnskapsløftet)	Vurdering (hvordan)	Kjennetegn på høy måloppnåelse
Januar	1-3	Turn	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 kunnskapar til å gjere andre gode	Vurdering skjer kontinuerlig ved:  - observasjon - egenvurdering (skjema) - logg - tester for å måle egen utvikling i basisferdigheter - arbeidsoppgaver (teori) - elevsamtaler	- 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. - 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.
	4-5	<b>TRENING OG LIVSSTIL:</b>  Leik  (hele året)	10. bruke leik og ulike treningsformer for å utvikle egen kropp og helse	- 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.
Februar	6-7	Grunntrening (styrke, utholdenhet, hurtighet, balanse, bevegelse)  (hele året)	10. bruke leik og ulike treningsformer for å utvikle egen kropp og helse  11. praktisere og forklare grunnleggjande prinsipp for trening  14. førebyggje og gje førstehjelp ved idrettsskadar		- Har meget gode basisferdigheter som styrke, utholdenhet, hurtighet, balanse og smidighet. - 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 - Kan forklare og utføre RICE –prinsippet (Rest-Ice-Compression-Elevation)

8		Vinterferie			
Mars	9-10	Grunntrening (styrke, utholdenhet, hurtighet, balanse, bevegelighet)  (hele året)	10. bruke lek og ulike treningsformer for å utvikle egen kropp og helse  11. praktisere og forklare grunnleggjande prinsipp for trening  14. førebyggje og gje førstehjelp ved idrettsskadar	Vurdering skjer kontinuerlig ved:  - observasjon - egenervurdering (skjema) - logg - tester for å måle egen utvikling i basisferdigheter - arbeidsoppgaver (teori) - elevsamtaler - innsats	- Har meget gode basisferdigheter som styrke, utholdenhet, hurtighet, balanse og smidighet. - 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 - Kan forklare og utføre RICE –prinsippet (Rest-Ice-Compression-Elevation)
	11-12	Turer (sykkeltur, «Opptur», skogtur, skitur)  (hele året)	8. praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø og gjere greie for allemannsretten  9. planleggje og gjennomføre turar til ulike årstider	- Fair Play - Vurdering skjer kontinuerlig og etter endt hovedtema.	- Viser stor iver og interesse for friluftsliv. - Viser god innsikt og forståelse for hvordan man kan bruke naturen på en positiv og trygg måte til alle årstider. Vite om allemannsretten og sporløs ferdsel. - Viser hensiktsmessig bruk av bekledning, fottøy og utstyr.
	13	PÅSKE			

<b>April</b>	14-17	Friddrett	<p>3. praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å gjere andre gode</p> <p>1. trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar</p>	<p>Vurdering skjer kontinuerlig ved:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- observasjon</li> <li>- egenvurdering (skjema)</li> <li>- logg</li> <li>- tester for å måle egen utvikling i basisferdigheter</li> <li>- arbeidsoppgaver (teori)</li> <li>- elevsamtaler</li> <li>- innsats</li> </ul>	<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>- Har meget høy teknisk ferdighet i friddrett. Oppnår meget gode resultater på evt. tester. Vet hvordan man kan trene og hva som kreves for å oppnå gode resultater.</li> </ul>
<b>Mai</b>	18 - 22	Sammenheng livsstil og helse (kosthold, søvn, aktivitetsnivå, rusmidler, hygiene) (hele året)	<p>12. forklare sammenhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse</p> <p>13. forklare korleis ulike kroppsideal og ulik rørslekultur påverkar trening, ernæring, livsstil og helse</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fair Play</li> <li>- Vurdering skjer kontinuerlig og etter endt hovedtema.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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 doping-bruk.</li> <li>- 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.</li> </ul>
<b>Juni</b>	23-25	<b>Friluftsliv:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- orientering</li> <li>- tur m/overnatting</li> </ul>	<p>7. orientere seg ved bruk av kart og kompass i variert terreng og gjere greie for andre måtar å orientere seg på</p> <p>8. praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø og gjere greie for allemannsretten</p> <p>9. planleggje og gjennomføre turar til ulike</p>	<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> <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>- Viser stor iver og interesse for friluftsliv.</li> </ul>	



			årstider, også med overnatting ute		<ul style="list-style-type: none"><li>- Viser god innsikt og forståelse for hvordan man kan bruke naturen på en positiv og trygg måte til alle årstider. Vite om allemannsretten og sporløs ferdsel.</li><li>- Viser hensiktsmessig bruk av bekleddning, fottøy og utstyr.</li></ul>
--	--	--	------------------------------------	--	--