

# Læreplan i kroppsøving ved Luster ungdomsskule våren 2016

## Skulen sin plan:

### Overordna mål for faget:

- Gje elevane forståing at fysisk aktivitet i oppveksten er viktig for å fremje god helse.
- Gje elevane kunnskap om korleis kroppen fungerer i aktivitet og kvile.
- Gje elevane kunnskap om korleis ulike treningsformer verkar på kroppen, slik at dei vert i stand til å leggje opp fornuftige eigentreningsaktivitetar. Kanskje spesielt viktig for dei som ikkje driv med organisert idrett.
- Gje elevane allsidig rørsleerfaring gjennom deltaking i eit stort utval idrettsaktivitetar, og gje dei erfaring med korleis dei kan utvikle praktiske ferdigheiter i dei ulike aktivitetane.
- Gje elevane fysiske utfordringar og mot til å tøye egne grenser for meistring.
- Gje elevane naturopplevingar og lære dei at det er uproblematisk å trene utandørs, også i dårleg vær!
- Freista få elevane til å oppleve glede ved å vere aktive i kroppsøvingstimane, og på den måten leggje grunnlag til auka motivasjonen for aktivitet også på fritida.
- Påverke elevane til å ha respekt for kvarandre og samarbeide på ein positiv måte. Og oppmode til elevmedverknad.

### Faget består av 3 hovudområde:

- Aktivitet og livsstil.
- Idrett og Dans
- Friluftsliv

### Vurdering:

**Haldningar** (aktivitetsnivå, engasjement og samarbeidsevne), **meistring** (ferdigheiter og kreativitet) og **kunnskap** (forståing) tel ved fastsetting av karakter.

Kroppsøving er det einaste faget som tek omsyn til individuelle føresetnader ved karaktersetting.

**Det er likevel viktig å presisere at det er heilt spesielle retningslinjer for denne praksisen**, og at dette gjeld elevar med spesielle behov. Dei fleste elevane vil derfor verte vurdert i forhold til resten av elevane og det som er forventa for alderssteget.

Ei nærmere presisering av vurderingskriteriene i kroppsøving kjem seinare i heftet.

Denne læreplanen i kroppsøving for Luster ungdomsskule er ein rammeplan. Me prøver å gjennomgå så mykje som mogleg av det som er nemnt i planen, men klimatiske tilhøve, heildagsprøvar, eksamenar, ekskursjonar og annan aktivitet ved skulen, kan føre til at me ikkje rekk over alt. Mykje er nemnt, men hovudmålet vårt som faglærarar, er å få elevane til å verte glade i fysisk aktivitet. Då har me gjeve dei eit grunnlag som gjev det mogleg å ta vare på eiga helse, og det er tilfredsstellande.

Elles er det viktig å dusje og vaske seg etter ein kroppsøvingstime. Det å ha god hygiene er viktig for elevane sine eigen del, men også for omgjevnaden rundt. Her har foreldra eit stort ansvar i å påverke ungdommen. Skulen vil søkje trygge rammer slik at garderobesituasjonen skal kjennast trygg.

Me opplever at elevar har med meldingar heimanfrå om at dei ikkje skal delta i kroppsøvingstimen. Her er det viktig med grunngeving og dialog skule-heim. Me forventar deltaking her på lik linje med alle andre fag om det ikkje er heilt spesielle grunnar.

# Læreplan i kroppsøving ved Luster ungdomsskule våren 2016

## Kjenneteikn på måloppnåing/vurderingskriterium

Faget kroppsøving skal vere med å gje elevane **haldningar** til **meistring** i, og **kunnskapar** om, mosjon og idrett. På ungdomssteget er det naturleg å leggje større vekt på haldningar og meistring enn på kunnskap.

I tidlegare læreplanar har det vore tilrådd å dele kompetansen i 3, og vekte dei ulike delane omtrent slik;

- Haldningar (aktivitetsnivå, engasjement og samarbeidsevne) – 2/5
- Meistring (ferdigheiter og kreativitet) – 2/5
- Kunnskapar (forståing) – 1/5

Denne tilrådinga finnest ikkje konkret i læreplanen *Kunnskapsløftet*. Me meiner likevel at tredelinga speglar måla i faget, også i den nye læreplanen, og ser det derfor som fornuftig å halde på denne.

For å nå dei to høgaste karakterane i faget vil eleven jamt over måtte vise eit høgt aktivitetsnivå, gode haldningar og gode ferdigheiter på fleire aktivitetsområde. Ein elev som viser gode haldningar og høgt aktivitetsnivå, men har vanskar med å meistre ulike typar ferdigheiter i aktivitetane, vil derfor ikkje kunne rekne med å få 5 eller 6 i faget. Det same gjeld for elevar som viser gode ferdigheiter, men jamt over dårlege haldningar og lågt aktivitetsnivå.

Me vil undervise i bolkar. Kvar bolk har eit hovudfokusområde. Skuleåret består av 6 bolkar og elevane vil dermed ha 2 bolkar med symjing i året. Symjinga vil telje 1/3 av karakteren. Derfor er det svært avgjerande å vere med i symjeundervisninga.

Me driv aktivt med undervegsvurdering i kvar bolk, og i nokre bolkar vil det vere naturleg å avslutte med ein fysisk test, i andre bolkar ikkje. Grunnen til at vi gjennomfører testar er å gje elevane høve til å vise si utvikling og kompetanse. Dette blir ein del av ei heilskapsvurdering, og kompetansen til eleven vil bli målt ut frå kriteria under. Det er lagt ved eit skjema for undervegsvurdering som me nyttar. I tillegg vil vi leggje vekt på at elevane kvart halvår skal gjennomføre ei eigenvurdering.

Kroppsøvingslærarane ved Luster ungdomsskule



På dei neste sidene finner du ei nærmare spesifisering av kva kriterium som vert vektlagt innanfor kvart av hovudområda nemnde ovanfor.

## Læreplan i kroppsøving ved Luster ungdomsskule våren 2016

**Haldningar: aktivitetsnivå, engasjement og samarbeidsevne**

**Mål:**

Gjennom handling skal eleven vise vilje til å yte sitt beste og samarbeide med medelevar og lærarar;

Eleven skal	liten grad Karakter 1-2	middels grad Karakter 3-4	høg grad Karakter 5-6
- vere raskt på plass og klar til å lytte til beskjedar fra lærar	*Er ofte seint på plass, ukonsentrert	*Er sjeldan seint på plass, har bra fokus	* Er alltid raskt på plass og fokusert
- vere positiv overfor medelevar og oppmuntre dei til innsats	*Viser lite engasjement, er passiv i aktivitetane	*Viser engasjement i eit utval aktivitetar	* Viser positivt engasjement i eit breitt utval av aktivitetar
- vise interesse, initiativ og engasjement			
- vere med på å skape trivsel i timane			
- vise evne til å samarbeide med andre elevar og lærarar			
- prøve å vere positiv også til aktivitetar eleven i utgangspunktet ikkje likar så godt / eller som ikkje høver så godt for eleven	*Er lite interessert i å samarbeide, kan opptre negativt og respektlaust overfor medelever	*Er samarbeidsvillig og viser respekt for medelevar	* Er samarbeidsvillig og konstruktiv. Viser respekt for, og er oppmuntrande i forhold til medelever
- vise evne til sjølvstende, ved til dømes å delta aktivt sjølv om lærar ikkje alltid "held auge med" eleven			
- følge reglar, både spelereglar og sosiale reglar			
- i lagspel prøve å involvere elevar som ikkje meistrar spelet så godt, ved å sentre til dei når det er naturleg i spelets gang	*Har vanskar med å innordne seg reglar.	*Klarer å innordne seg regler	* Innordnar seg regler, viser alltid "fair play"
- hjelpe til å rydde på plass utstyr etter gymtimane Eleven skal også hjelpe til å halde orden i garderoben, både før	*Kan hjelpe til med rydding, men sjeldan på eige initiativ	*Hjelper til med rydding, ofte på eget initiativ	* Hjelper alltid til med rydding, uoppfordra

## Læreplan i kroppsøving ved Luster ungdomsskule våren 2016

og etter gymtimane.			
- husge gymtøy eller ha med melding når han/ho ikkje kan delta			

### Sluttvurdering i 10.Klasse:

Ifølgje læreplanen *Kunnskapsløftet* skal elevane etter 3 års opplæring, i større eller mindre grad, ha nådd følgjande kompetansemål:

### Meistring og kunnskap:

# Læreplan i kroppsøving ved Luster ungdomsskule våren 2016

## Idrett og dans

Kompetansemål Elevene skal kunne-	Låg grad av måloppnåing	Middels grad av måloppnåing	Høy grad av måloppnåing
Vere med i eit breitt utval av idrettar	* Deltar i idrettane, men viser lite initiativ og engasjement	* Viser interesse i arbeidet med idrettane	* Er svært aktiv og interessert
Utøve tekniske og taktiske ferdigheiter i utvalte idrettar, praktisere nokre individuelle idrettar og gjere greie for treningsprinsipp for desse idrettane	* Utfører ein del sentrale teknikker på enkelt og grovmotorisk vis * Klarer ikke å koordinere ulike moment.	* Byrjar å få tak på ein del sentrale teknikkar, men har framleis litt vanskar med å koordinere ulike moment.	* Viser god utførelse av sentrale teknikker, og klarer å koordinere ulike moment. Rørslene er i ferd med å verte automatiserte
Symje på magen, på ryggen og dykke	* Sym v.h.a. flytemiddel * Klarer å halde hovudet under vatn, men får ikkje til å dykke * Har liten innsikt i livbergning, og manglar ferdigheiter til å utføre livbergning i vatn!	* Sym, men har vansker med å kombinere armtak, beinspark og pust. * Dykkar, men klarer ikkje å orientere seg godt under vatn * Har brukbar innsikt i livredning, men strevar med livredningsprøva.	* Koordinerer armtak, beinspark og pusting i fleire symjearter. * Dykkar til botn av bassenget, og har ingen vanskar med å orientere seg under vatn * Har god innsikt i livredning og klarer livredningsprøva.
Danse danser fra norsk kulturtradisjon og andre kulturar.	* Deltar i dansane, men klarer ikkje å koordinere rørslar i takt med musikken – mangler rytmesans	* Viser interesse i arbeidet med dansane * Viser brukbar rytmesans og rører seg delvis i takt med musikken	* Viser stor iver og glede i arbeidet med dansane * Viser god kroppskontroll og evne til å røre seg i takt med musikken
Skape dans og delta i dansar som andre har laga. Utføre dansar frå ungdomskultur	* Er lite inspirert i arbeidet med dansane * Har vansker med å skape egne dansar	* Viser evne til å skape egne dansar.	* Viser kreative evner i arbeidet med å skape egne dansar
Planleggje og leie idretts-og danseaktivitetar saman med medelever	* Tek del i planlegging, men har vanskar med å kome i mål med planleggingsarbeidet og få gjennomført opplegget sitt.	* Planlegg og leier tilfredsstillande og stort sett gjennomførbare idretts-og danseopplegg	* Viser god innsikt i planlegging og gjennomføring av idretts-og danseaktivitetar

## Friluftsliv

## Læreplan i kroppsøving ved Luster ungdomsskule våren 2016

Kompetansemål Elevene skal kunne-	Låg grad av måloppnåing	Middels grad av måloppnåing	Høg grad av måloppnåing
Praktisere ulike former for friluftsliv i ulike naturmiljø	Deltak, men er lite motivert for uteaktivitetar. Manglar kunnskap om, og forståing for kva som vert kravd for å ferdast trygt i naturen ( klesdrakt, utstyr, oppakning, forsyning kartkunnskapar m.m.)	Viser interesse for friluftsliv. Viser ein del kunnskapar om, og forståing for kva som vert kravd for å ferdast trygt i naturen, uavhengig av årstid	Viser stor iver og interesse for friluftsliv. Viser god innsikt og forståing for korleis ein kan bruke naturen på ein positiv og trygg måte til alle årstider
Planleggje og gjennomføre turar til ulike årstider, medrekna overnatting ute			
Orienterer seg ved hjelp av kart og kompass i variert terreng, og gjere greie for andre måtar som ein kan orientere seg på	Kan nokre enkle symbol og kartteikn, men klarer ikkje å gjere seg nytte av kartet i praksis. Kjenner lite til andre måtar å orientere seg på	Kan mange kartteikn og symbol, og klarer til ein viss grad å bruke kunnskapen ute i terrenget. Kjenner også til andre måtar å orientere seg på	Har gode kunnskaper om orientering v.h.a kart og kompass, og kan bruke kunnskapen i praksis. Kan også gjere greie for andre måtar å orientere seg på

### Aktivitet og livsstil

Kompetansemål Elevene skal kunne-	Lav grad av måloppnåing	Middels grad av måloppnåing	Høy grad av måloppnåing
Nytte ulike treningsformer med utgangspunkt i kjente aktivitetar.	*Har kjennskap til nokre treningsformer, men kan ikkje gjere greie for formålet med dei *Har vanskar med å planleggje, gjennomføre og vurdere eigentrening p.g.a. mangel på struktur/kunnskapar *Veit at mosjon er sunt, men kan ikkje seie kvifor.	*Kan nytte ulike treningsformer og til ein viss grad gjere greie for formålet med dei *Viser bra innsikt i planlegging, gjennomføring og vurdering av eigentrening *Kan i nokon grad gjere greie for samanhengar- helse, livsstil og mosjon.	*Har kjennskap til eit breitt utval treningsformer, og kan gjere greie for formålet med dei *Viser god innsikt i planlegging, gjennomføring og vurdering av eigentrening * Har god innsikt i samanhengar mellom fysiske aktivitetar, livsstil og helse.
Planleggje, gjennomføre og vurdere eigentrening over ein periode, og bruke digitale reiskaper i arbeidet.			
Gjøre greie for samanhengar mellom fysiske aktivitetar, livsstil og helse.			

### Vidare følgjer meir spesifikke planar med kompetansemål, delmål og målkriterium:

Kompetansemål - mål for opplæringa er at elevane skal kunne...	Delmål Elevene skal kunne...	Målkriterium Elevene skal kunne...
trene på og bruke ulike ferdigheiter i utvalte lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar	- ha forståing for grunnleggjande regler i fotball - ha forståing for grunnleggjande reglar i	- forklare reglar for offside, corner, tal spelarar på bana og innkast - forklare stegregelen, reglar for

## Læreplan i kroppsøving ved Luster ungdomsskule våren 2016

<p>- (delmål som fokuserer på grunnleggjande forståing for reglar, som er ein føresetnad for å trene og bruke ulike ferdigheiter)</p>	<p>handball</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ha forståing for grunnleggjande reglar i volleyball.</li> </ul> <p>- ha forståing for grunnleggjande regler i basketball</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ha forståing for grunnleggjande reglar i badminton</li> </ul> <p>- ha forståing for grunnleggjande reglar i innebandy</p>	<p>dobbelstuss og tal spelarar på bana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- forklare reglar for slagavgrensingar, for kva som gjev poeng, tal poeng og sett som gjev seier, tal spelarar på bana og kva kroppsdelar som kan brukast</li> <li>- forklare stegregel, regel om dobbelstuss og tal spelarar på bana</li> <li>- forklare reglar for kva som gjev poeng, tal poeng og sett som gjev seier, og reglar for korleis serveren kan utførast</li> <li>- forklare reglar for tal spelarar på bana, forklare at det ikkje er lov å løfte kølla over hoftehøgde i bak- og framsving</li> </ul>
<p>trene på og bruke ulike ferdigheiter i utvalte lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørslesaktivitetar</p> <p>- (delmål som fokuserer på kva elevane skal trene mot og kva som vert kravd for å bruke ferdigheiter på en god måte)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- trene på og bruke tekniske og taktiske ferdigheiter i fotball</li> </ul> <p>- trene på og bruke tekniske og taktiske ferdigheiter i handball</p> <p>- trene på og bruke tekniske og taktiske ferdigheiter i volleyball</p> <p>- trene på og bruke tekniske og taktiske ferdigheiter i basketball</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- utføre langpasning</li> <li>- utføre kortpasning og enkle mottak</li> <li>- skjerme ballen</li> <li>- skyte med strak vrist og innside av fot</li> <li>- utføre medtak og mottak av ball</li> <li>- utføre finter</li> <li>- heade ballen mot bestemt retning</li> <li>- samhandle med medspelarar som spelar med høgt og låg press</li> <li>- utføre pasningar og mottak</li> <li>- utføre skot</li> <li>- utføre driblingar</li> <li>- utføre finter</li> <li>- utføre forflytningar med og utan ball</li> <li>- utføre fingerslag</li> <li>- utføre baggerslag</li> <li>- utføre underhandsserve</li> <li>- utføre overhandsserve</li> <li>- utføre smash</li> <li>- utføre ein blokk åleine eller saman med medspelarar</li> <li>- utføre grunnskot</li> <li>- utføre lay-up</li> <li>- utføre brystpasning</li> <li>- utføre sprettpasning</li> </ul>

## Læreplan i kroppsøving ved Luster ungdomsskule våren 2016

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- trene på og bruke tekniske og taktiske ferdigheiter i badminton</li> <li>- trene på og bruke tekniske og taktiske ferdigheiter i innebandy</li> <li>- trene på og bruke ferdigheiter i ulike friidrettsøvingar</li> <li>- trene på og bruke ulike ferdigheiter i turnøvingar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- utføre løp som gjer at du kjem laus fra markering</li> <li>- utføre driblingar</li> <li>- utføre finter</li> <li>- kunne spille sone- og personleg forsvar</li> <li>- halde rackerten med univeralgrep og backhandgrep</li> <li>- utføre lange og korte servar</li> <li>- plassere seg formålsteneleg for servemottak</li> <li>- utføre angreps- og forsvarsclear</li> <li>- utføre smash</li> <li>- utføre dropp</li> <li>- utføre lobb</li> <li>- utføre dragpasning</li> <li>- utføre direkte pasningar</li> <li>- utføre flipp-pasningar</li> <li>- utføre slagskot</li> <li>- utføre dragskot</li> <li>- utføre handleddsskot</li> <li>- utføre finter</li> <li>- utføre driblingar</li> <li>- kunne spele sone- og personleg forsvar</li> <li>- utføre sprintstart</li> <li>- utføre formålstenleg løpsteknikk på sprint og mellomdistanse</li> <li>- hoppe høgde med floppstil</li> <li>- hoppe lengde med hengestil, springestil eller stegstil</li> <li>- kaste liten ball med spydtilløp i 5-ar rytme</li> <li>- støte kule med hinke- eller rotasjonsteknikk</li> <li>- utføre forlengs og baklengs rulle</li> <li>- utføre hovudeståande</li> <li>- utføre handståande</li> <li>- slå hjul</li> <li>- utføre salto med hjelp av trampett</li> </ul>
<p><i>symje på magen, ryggen og dykke</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- symje på magen</li> <li>- symje på ryggen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- symje med brystteknikk</li> <li>- symje med krålteknikk</li> <li>- symje med ryggkrålteknikk og elementær ryggsymjing</li> </ul>



## Læreplan i kroppsøving ved Luster ungdomsskule våren 2016

	- dykke	- halde hovudet under vatn - dykke med hovudet først - kunne finne og plukke opp objekt på botn av bassenget
<i>praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheiter og kunnskaper til å gjere andre gode</i>	- praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheiter til å gjere andre gode - praktisere fair play ved å bruke egne kunnskaper til å gjere andre gode	- oppmuntre medelevar, gjere sitt beste, søkje jambyrdige konkurrentar og forsøke å følge reglane
<i>forklare og utføre livberging i vatn</i>	- utføre livberging i vatn	- forklare prinsippet om "den forlenga arm" - heile tida halde augekontakt med den forulukka - forklare og utføre prinsipp for ilandføring og ilandbringning
<i>forklare og utføre livbergende førstehjelp</i>	- utføre og forklare hjertekompresjon og fullstendig hjerte- og lungeredning	- sjekke om pasienten reagerer på tilrop / forsiktig risting. Viss ikkje: rope på hjelp! - snu pasienten på ryggen og opne luftvegane - sjekke om pasienten pustar normalt - legge pasient i sideleie og observer pust, viss pusten er normal - ringe 1-1-3 eller få nokon andre til å ringe 1-1-3, viss pasienten ikkje pustar normalt eller sluttar å puste normalt - Utfør hjerte- og lungeredning: 30 brystkompresjonar følgt av to innblåsningar - utføre brystkompresjonar: 5-6 cm djupe og med en takt på 100 i minuttet - utføring av innblåsningar: kvar innblåsning skal ta ca. 1 sekund og avsluttast når brystkassen hevar seg - halde fram til hjelp kjem
<i>trene på og utøve dansar frå ungdomskulturar og andre kulturar og saman med medelevar skape enkle</i>	- trene på og utføre dansar frå norsk kulturtradisjon - trene på og utføre dansar frå andre kulturar	- danse runddans og folkedans - danse swing og samba -- skilje mellom breakdance og

## Læreplan i kroppsøving ved Luster ungdomsskule våren 2016

<p><i>dansekompisjoner</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- skilje mellom uttrykk frå ulike ungdomskulturar</li> <li>- trene på og utføre dansar frå fleire av desse ulike kulturane</li>   <li>- skape enkle dansekompisjoner</li>   <li>- delta i dansar som andre har laga</li> </ul>	<p>hiphop</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- utføre dansesteg og rørslemønster fra breakdance og hiphop</li> <li>- framvise rytme, innleving og samhandling med eventuelle partnarar</li> <li>- sette saman ulike dansesteg til ein sjølvstendig og enkel dansekompisjon</li> <li>- uttrykke eigen kreativitet gjennom rørsle</li> <li>- vise samhandling med medelevar for at dansar andre har laga, skal kunne prøvast ut</li> </ul>
<p><i>praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø og gjere greie for allemannsretten</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- praktisere haustingsfriluftsliv</li> <li>- praktisere vandrefriluftsliv i ulike naturmiljø</li>   <li>- praktisere aktivitetsfriluftsliv i ulike naturmiljø</li>   <li>- praktisere nyttingsfriluftsliv</li>   <li>- gjere greie for allemannsretten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sanke bær og ville vekstar</li> <li>- praktisere fotturar, skiturar og padleturar der opplevinga er det sentrale</li> <li>- praktisere trygg og sporlaus ferdsel innanfor alle former for friluftsliv</li> <li>- søke kroppslege utfordringar gjennom leikprega aktivitet i ulike naturmiljø</li> <li>- praktisere meir sosialt orienterte friluftaktivitetar som bading, soling og leik på strand og svaberg</li> <li>- gjere greie for kva allemanneretten er og kva rettar og plikter som er knytt til denne</li> </ul>
<p><i>orientere seg ved bruk av kart og kompass i variert terreng, og gjere greie for andre måtar som ein kan orientere seg på</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- orientere seg ved bruk av kart og kompass</li>   <li>- gjere greie for andre måter ein kan orientere seg på</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kunne forklare enkelt korleis eit kompass verker</li> <li>- kunne ta ut kompasskurs</li> <li>- ta tidsbesparande vegval ut frå korleis ein les kartet</li> <li>- kunne orientere ut frå maurtuer</li> <li>- kunne orientere ut frå greiner</li> <li>- kunne orientere ut frå stubbar</li> </ul>
<p><i>planleggje og gjennomføre turar til ulike årstider, også med overnatting ute</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- planleggje turar til ulike årstider, medrekna overnatting ute</li> <li>- gjennomføre turar til ulike årstider, medrekna overnatting ute</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vite kva som skal vere med av klede og fottøy, kva vi skal ha på oss og korleis me regulerer varmen og held oss turre</li> <li>- forklare kva som er formålet med å planleggje turar</li> <li>- finne ly for vêr og vind og velje formålstenleg leirplass</li> <li>- setje opp overnattingsplass</li> </ul>

## Læreplan i kroppsøving ved Luster ungdomsskule våren 2016

		<p>(telt, lavvo eller gapahuk)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tilretteleggje for – og tenne opp bål</li> <li>- tilbrede mat på bål eller stormkjøken</li> <li>- bruke kniv, øks, sag og stormkjøken på relevante måtar</li> </ul>
<p><i>bruke leik og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nytte intervall som treningsform med utgangspunkt i leik</li> <li>- nytte kontinuerleg arbeid som treningsform</li> <li>- nytte fartsleik som treningsform</li> <li>- nytte treningsformer knytt til utvikling av koordinative ferdigheiter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nytte aktivitetar som stafettar og leiker som "hauk og due", "stiv heks" og "haien kjem" ved intervalltrening</li> <li>- nytte ulike lagspel, sykkelturar og joggeturar ved kontinuerleg arbeid som treningsform</li> <li>- nytte ulike "sisten-variantar" ved trening med fartsleik som treningsform</li> <li>- nytte danse-/ og aerobicøvelsar og sangleikar som utgangspunkt for trening av koordinative ferdigheiter</li> </ul>
<p><i>praktisere og forklare grunnleggjande prinsipp for trening</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- praktisere grunnleggjande prinsipp for trening</li> <li>- forklare grunnleggjande prinsipp for trening</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- praktisere ulik trening gjennom bruk av treningsprinsippa: progressivitet, kontinuitet, spesifisitet og variasjon og kunne forklare desse prinsippa</li> </ul>
<p><i>forklare samanhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- skilje mellom ulike typar for helse</li> <li>- namngje to livsstils-sjukdomar som er utbreitt i Noreg og forklare korleis dei har fått denne nemninga</li> <li>- forklare kvifor fysisk aktivitet vil verke positivt inn på eit menneske sin totale helsesituasjon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- forklare uttrykka: "fysisk helse", "psykisk helse" og "sosial helse"</li> <li>- forklare bakgrunn for og hyppigheten av diabetes 2 og fedme i Norge</li> <li>- forklare kva fysisk aktivitet kan gjere med fysisk helse, psykisk helse og sosial helse</li> </ul>
<p><i>forklare korleis ulike kroppsideal og ulik rørslekultur påverker trening, ernæring, livsstil og helse</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- forklare forskjellar mellom ulike kroppsideal og ulike rørslekulturar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- forklare kvifor slanking og doping vert nytta av personer som søker etter spesifikke kroppsideal, og gjere kort greie for moglege uheldige følgjer av slanking og dopingbruk</li> <li>- forklare kva som kjenneteiknar ulike</li> </ul>

## Læreplan i kroppsøving ved Luster ungdomsskule våren 2016

	- forklare korleis desse ulike kroppsideal og rørslekulturane påverker trening, ernæring, livsstil og helse	rørslekulturar  - gje døme på korleis ulike kroppsideal og rørslekulturar påverker trening, ernæring, livsstil og helse
<i>førebyggje og gje førstehjelp ved idrettsskader</i>	- førebyggje idrettsskader  - gjere greie for og praktisere førstehjelp ved idrettsskader	- gje døme på ulike måtar ein kan førebyggje idrettsskader - gjennom handling/aktivitet vise at ein forstår korleis ein kan førebyggje idrettsskader  - forklare og praktisere PRICE-prinsippet

### VERKTØY FOR GRAD AV MÅLOPPNÅING

<b>Kompetansemål -</b> <i>mål for opplæringa er at elevane skal kunne...</i>	<b>Første grad av måloppnåing</b> <b>(karakter 1-2)</b>	<b>Andre grad av måloppnåing</b> <b>(karakter 3-4)</b>	<b>Tredje grad av måloppnåing</b> <b>(karakter 5-6)</b>
<i>trene på og bruke ulike ferdigheiter i utvalte lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar -</i>	Eleven trenar på og brukar ulike ferdigheiter i lagidrettar, individuelle idrettar og rørsleaktivitetar.  Eleven viser forståing for reglane i enkelte av idrettane.	Eleven trenar på og brukar ulike ferdigheiter i lagidrettar, individuelle idrettar og rørsleaktivitetar. Dette skjer gjennom tidvis god innsats og ferdigheitene vert nytta til dels på funksjonelle måtar.  Eleven har delteke i meir enn halvparten av idrettane og viser forståing for reglane i fleirtalet av desse idrettane.	Eleven trenar på og brukar ulike ferdigheiter i lagidrettar, individuelle idrettar og rørsleaktivitetar. Dette skjer gjennomgåande gjennom god innsats og ferdigheitene vert nytta i all hovudsak på funksjonelle måtar.  Eleven har delteke i dei aller fleste idrettane, viser god forståing for reglane innan alle idrettane og kan forklare desse reglane.

## Læreplan i kroppsøving ved Luster ungdomsskule våren 2016

<i>symje på magen, ryggen og dykke</i>	<p>Eleven held seg flytande på mage og rygg på distansar mellom 10 og 25 meter</p> <p>Eleven klarer å halde hovudet under vatn</p>	<p>Eleven er symjedyktig på distansar over 25 meter på både rygg og mage.</p> <p>Eleven klarer å dykke ned til botn av bassenget</p>	<p>Eleven sym effektivt og med god teknisk utføring på både mage og rygg. Eleven kan dykke og hente opp objekt fra botn av bassenget</p>
<i>praktisere fair play ved å bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar for å gjere andre gode</i>	<p>Kommuniserer med medelevar.</p>	<p>Er tidvis oppmuntrande mot medelevar og følgjer vanligvis reglar innan idrettane. Viser tidvis god innsats i aktivitetane</p>	<p>Oppmuntre medelevar, gjer gjennomgåande sitt beste, følgjer reglane i idrettane og søker ein jambyrdig konkurranse.</p>
<i>forklare og utføre livberging i vatn</i>	<p>Eleven kan skilje mellom omgrepa ilandføring og ilandbringning og gje enkle døme på korleis dette vert utført</p>	<p>Eleven kan forklare og utføre prinsipp for den forlenga arm, ilandføring og ilandbringning på ein tilfredsstillande måte</p>	<p>Eleven kan forklare prinsipp for den forlenga arm, ilandføring og ilandbringning på ein god måte og utfører prinsippa i praksis på ein god måte</p>
<i>forklare og utføre livbergande førstehjelp</i>	<p>Eleven veit at hjarte- og lungeredning kan involvere hjarte-kompresjonar og innblåsningar viss pasienten ikkje pustar og kan vise forsøk på utføring av dette</p>	<p>Eleven forklarar hjarte- og lungeredning med delvis rett framgangsmåte og utfører hjarte-kompresjonar og innblåsningar delvis som føreskrive.</p>	<p>Eleven både forklarar og utfører hjarte- og lungeredning med rett framgangsmåte og utfører hjarte-kompresjonar og innblåsningar som føreskrive.</p>
<i>trene på og utøve dansar frå ungdomskulturar og andre kulturar og saman med medelevar skape enkle dansekomposisjonar</i>	<p>Eleven trenar på og framfører dansar frå ungdomskulturar og andre kulturar på ein måte som tidvis treff med forventa rytme og utføring av grunnleggjande steg.</p> <p>Eleven har delteke i gruppearbeid med</p>	<p>Eleven trenar på og framfører dansar frå ungdomskulturar og andre kulturar med god rytme, innleving og samhandling med eventuelle partnerar. Elevene meistarar dei fleste av dei grunnleggjande stega</p>	<p>Eleven trenar på og framfører dansar frå ungdomskulturar og andre kulturar med svært god rytme, innleving og samhandling med eventuelle partnerar. Elevane meistarar alle grunnleggjande stega</p>

## Læreplan i kroppsøving ved Luster ungdomsskule våren 2016

	formål å skape enkle dansekomposisjonar og har delteke i dansar som andre har laga.	for dansane.  Eleven er delaktig i arbeidet med å skape dansekomposisjonar og viser brukbare kreative evner gjennom denne prosessen. Eleven deltek og viser samhandling i dansar som andre har laga.	for dansane.  Eleven er sterkt delaktig i arbeidet med å skape dansekomposisjonar og viser svært gode kreative evner gjennom denne prosessen.  Eleven deltek og viser god samhandling i dansar som andre har laga
<i>praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø og gjere greie for allemannsretten</i>	Eleven har prøvd ut minst to ulike former for friluftsliv og kan på ein enkel måte forklare kva allemannsretten er	Eleven har praktisert fleire former for friluftsliv i ulike naturmiljø. Eleven har vist tilfredsstillande evner til å forklare og utføre trygg ferdsel for seg og andre og har i hovudsak praktisert sporlaus ferdsel. Eleven har på ein forholdsvis klar måte å gjere greie for kva allemannsretten er	Eleven har praktisert fleire former for friluftsliv i ulike naturmiljø. Eleven har vist svært gode evne til å forklare og utføre trygg ferdsel for seg og andre og har gjennomgåande praktisert sporlaus ferdsel. Elevene kan på ein tydeleg måte gjere greie for kva allemannsretten er og kva rettar og plikter som er knytt til denne
<i>orientere seg ved bruk av kart og kompass i variert terreng, og gjere greie for andre måtar å orientere seg på</i>	Eleven kan vise kva som er nord på kartet, og kan enkelt forklare korleis eit kompass fungerer. Eleven bevegar seg stort sett i enkelt terreng.  Eleven kan gje minst eitt døme på andre måtar ein kan orientere seg på.	Eleven klarer å forklare og ta ut kompasskurs på ein brukbar måte.  Eleven bevegar seg i variert terreng.  Eleven kan gje minst to døme på andre måtar ein kan orientere seg på.	Eleven kan forklare og ta ut kompasskurs på ein god måte  Eleven bevegar seg effektivt i variert terreng  Eleven kan gje fleire døme på andre måtar ein kan orientere seg på.
<i>planleggje og</i>	Eleven har delteke i	Eleven planlegg turar	Eleven planlegg turar

## Læreplan i kroppsøving ved Luster ungdomsskule våren 2016

<p><i>gjennomføre turar til ulike årstider, også med overnatting ute</i></p>	<p>planleggingsarbeid med ulike turar og gjennomført dei same turane</p>	<p>på ein måte som gjev eleven sjølv og andre tilfredsstillande føresetnader for å ferdast på ein trygg og sporlaus måte og gjennomfører turane i tilfredsstillande samsvar med planlegginga.</p>	<p>på ein måte som gjev eleven sjølv og andre svært gode føresetnader for å ferdast på ein trygg og sporlaus måte og gjennomfører turane i svært godt samsvar med planlegginga</p>
<p><i>bruke leik og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse</i></p>	<p>Eleven har tidvis brukt leik og minst to ulike treningsformer i sin aktivitet</p>	<p>Eleven har brukt leik og fleire treningsformer og uttrykt ein delvis bevisstheit rundt korleis denne bruken kan utvikle eigen kropp og helse</p>	<p>Eleven har nytta leik, intervall, kontinuerleg arbeid, fartsleik og treningsformer knytt til utvikling av fysiske og koordinative ferdigheiter gjennom bruk av kjente og nye aktivitetar. Elevene har uttrykt ein klar bevisstheit rundt korleis denne bruken kan utvikle kropp og helse</p>
<p><i>praktisere og forklare grunnleggjande prinsipp for trening</i></p>	<p>Eleven kan gje korte døme på grunnleggjande prinsipp for trening og vist forsøk på å ta desse prinsippa med inn i eigen trening</p>	<p>Eleven har gjennom sin aktivitet vist og forklart tilfredsstillande forståing for prinsippa innan dei ulike treningsformene</p>	<p>Eleven har gjennom sin aktivitet vist og forklart svært godt forståing for prinsippa innan dei ulike treningsformene</p>
<p><i>forklare samanhengen mellom ulik fysiske aktivitet, livsstil og helse</i></p>	<p>Eleven kan gje døme på livsstil som svekkar helsa til eit menneske og døme på fysisk aktivitet og livsstil som kan forbetre eit menneske sin helsetilstand</p>	<p>Eleven kan på ein tilfredsstillande måte forklare forekomst og bakgrunn for livsstilssjukdomar som diabetis 2 og overvekt, i tillegg forklare korleis fysisk aktivitet påverkar desse. Eleven klarer å skilje mellom ulike former for helse</p>	<p>Eleven kan på ein svært god måte forklare forekomst og bakgrunn for livsstilssjukdomar som diabetis 2 og overvekt, i tillegg forklare korleis fysisk aktivitet og livsstil påverkar desse sjukdomane og ein persons totale helsetilstand. Eleven har eit utvida forståing</p>

## Læreplan i kroppsøving ved Luster ungdomsskule våren 2016

			av helseomgrepet og kan gje definisjonsmessige skilje mellom fysisk helse, psykisk helse og sosial helse på ein svært god måte
<i>forklare korleis ulike kroppsideal og rørslekulturar kan påverke trening, ernæring, livsstil og helse</i>	Eleven kan delvis forklare kva som meinast med omgrepa kroppsideal og rørslekulturar og kan delvis sette omgrepa i samheng med trening og ernæring	<p>Eleven kan forklare kvifor slanking og doping vert nytta av personer som søker etter spesifikke kroppsideal, og gjere kort greie for moglege uheldige følgjer av slanking og dopingbruk.</p> <p>Eleven kan forklare kva som kjenneteiknar ulike rørslekulturar</p> <p>Eleven kan gje døme på korleis ulike kroppsideal og rørslekulturar påverker trening, ernæring, livsstil og helse</p>	<p>Eleven kan tydeleg forklare kvifor slanking og doping vert nytta av personer som søker etter spesifikke kroppsideal, og gjere kort, men klart, greie for moglege uheldige følgjer av slanking og dopingbruk</p> <p>Eleven forklarar tydeleg og klart kva som kjenneteiknar ulike rørslekulturar</p> <p>Eleven kan gje ulike og detaljerte døme på korleis ulike kroppsideal og rørslekulturar påverker trening, ernæring, livsstil og helse</p>
<i>forebyggje og gje førstehjelp ved idrettsskader</i>	Eleven kan gje eitt døme på korleis idrettsskader kan forebyggjast og eleven kan vise dette i praksis.	Eleven kan gje fleire døme på korleis ein kan forebyggje idrettsskader. Eleven praktiserer minst eitt av desse prinsippa i eigen treningsaktivitet. Eleven gjer greie for og praktiserer PRICE-prinsippet på ein brukbar/god måte.	Eleven kan gje opptil fem ulike døme på korleis ein kan forebyggje idrettsskader. Eleven praktiserer fleire av desse prinsippa i eigen treningsaktivitet. Eleven gjer greie for og praktiserer PRICE-prinsippet på ein svært god måte.



## Læreplan i kroppsøving ved Luster ungdomsskule våren 2016

Elevens namn:	Periode:			
Klasse:	Skule:			
<b>Kompetansemål – mål for opplæringa er at elevene skal kunne...</b>		<b>Faktor</b>	<b>Karakter</b>	<b>Sum</b>
<i>trene på og bruke ulike ferdigheiter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar</i>		1		0
<i>symje på magen og på ryggen og dukke</i>		1		0
<i>praktisere fair play ved å bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar til å gjere andre gode</i>		1		0
<i>trene på og utøve dansar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape enkle dansekomposisjonar</i>		1		0
<i>forklare og utføre livberging i vatn</i>		1		0
<i>forklare og utføre livbergande førstehjelp</i>		1		0
<i>orientere seg ved bruk av kart og kompass i variert terreng og gjere greie for andre måtar å orientere seg på</i>		1		0
<i>praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø og gjere greie for allemannsretten</i>		1		0
<i>planleggje og gjennomføre turar til ulike årstider, også med overnatting ute</i>		1		0
<i>bruke leik og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse</i>		1		0
<i>praktisere og forklare grunnleggjande prinsipp for trening</i>		1		0
<i>forklare samanhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse</i>		1		0
<i>forklare korleis ulike kroppsideal og ulik rørslekultur påverkar trening, ernæring, livsstil og helse</i>		1		0



## Læreplan i kroppsøving ved Luster ungdomsskule våren 2016
