

Kroppsøving, 9.trinn 2024-25

Veke 34-40	Tema: Friidrett og kondisjon		
Kompetansemål	<ul style="list-style-type: none"> • <u>utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter</u> • trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter • planlegge og gjennomføre bevegelsesaktiviteter som kan gjennomføres ved skader eller sykdom 		
Læringsaktiviteter	<ul style="list-style-type: none"> • Kondisjon – lengre løp (12 minutt) Det første målet her for mange, er å kunne klare å jogge seint utan å stoppe opp og gå • Setje seg eit mål ein skal prøve å nå på 12 minuttstesten • Intervall-løp, joggetur på ulikt underlag • Litt fartslek og ballspel, ute og inne • Hurtighet – 60 meter • Ulike tekniske øvingar – lengdehopp, stille lengde, spensthopp, kulestøyt, kaste medisnball osv. Noko av dette blir gjort inne i idrettshallen • Vise at ein kan utføre ulike tilpassa aktiviteter sjølv i ein skadesituasjon 		
Vurdering	Kommunisere resultat og gje tilbakemelding på innsats og deltaking ved å bruke Låg-Middels-Høg		
Vurderingskriterium	<p style="text-align: center;">LÅG</p> <p>Eleven utforskar i liten grad egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter</p>	<p style="text-align: center;">MIDDELS</p> <p>Eleven utforskar til ein viss grad egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter</p>	<p style="text-align: center;">HØG</p> <p>Eleven utforskar egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter</p>

	<p>Eleven trener i liten grad på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven gjennomfører ingen bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom</p> <p>Eleven deltek i liten eller varierende grad i dei ulike aktivitetane. Viser liten grad av innsats.</p> <p>Eleven viser låg grad av meistring i dei fleste av øvingane</p>	<p>Eleven prøver å trene på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven gjennomfører nokre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom</p> <p>Eleven deltek i dei ulike aktivitetane og viser god innsats.</p> <p>Eleven meistrar i middels grad dei fleste av øvingane</p>	<p>Eleven trener på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven planlegg og gjennomfører bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom</p> <p>Eleven deltek i dei ulike aktivitetane og viser stor grad av innsats og positiv innstilling</p> <p>Eleven meistrar i høg grad dei fleste av øvingane</p>
Tverrfaglege tema	<ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring 		
Kjerneelement	<ul style="list-style-type: none"> • Bevegelse og kroppsleg læring • Uteaktivitetar og naturferdsel 		

Veke 42-48	Tema: Volleyball
Kompetansemål	<ul style="list-style-type: none"> • <u>utforske egne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</u> • trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar • bruke egne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre

	<ul style="list-style-type: none"> • anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader 		
Læringsaktivitetar	<ul style="list-style-type: none"> • Regelverket som gjeld for volleyball blir delt i OneNote • Vise i praksis at ein forstår regelverket i volleyball • Kunne setje opp og rydde vekk volleyballnettet i lag med andre • Grunnleggjande teknikk <ul style="list-style-type: none"> ○ Fingerslag ○ Baggerslag ○ Serve • Delta aktivt ved å vise god innsats og vere ein positiv lagspelar • Kunne ta til seg instruksjon og tilbakemeldingar 		
Vurdering	Innsats og deltaking samt ei totalvurdering av dei faktiske prestasjonane – Under middels, middels, over middels		
Vurderingskriterium	<p style="text-align: center;">LÅG</p> <p>Eleven anerkjenner i liten grad ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere i liten grad andre</p> <p>Eleven trener i liten grad på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven viser liten grad av innsats og engasjement</p>	<p style="text-align: center;">MIDDELS</p> <p>Eleven anerkjenner ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere dei fleste medelevar</p> <p>Eleven prøver å trene på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven viser god innsats og engasjement</p>	<p style="text-align: center;">HØG</p> <p>Eleven anerkjenner ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader</p> <p>Eleven trener på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven viser stor grad av innsats og engasjement</p>

	Eleven er lite aktivt med i spelet, beveger seg lite seg og unngår ballen Eleven meistrar i liten grad dei ulike teknikkane i volleyball	Eleven er litt aktivt med i spelet, beveger litt seg og oppsøker ofte ballen Eleven meistrar til ein viss grad dei ulike teknikkane i volleyball	Eleven er aktivt med i spelet, beveger seg og oppsøker ballen Eleven meistrar i stor grad dei ulike teknikkane i volleyball
Tverrfaglege tema	<ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring • Demokrati og <u>medborgarskap</u> 		
Kjerneelement	<ul style="list-style-type: none"> • Bevegelse og kroppsleg læring • Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar 		

Veke 49-51	Tema: Ballidrett – turnering
Kompetansemål	<ul style="list-style-type: none"> • <u>utforske egne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</u> • trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar • bruke egne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre • anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader
Læringsaktivitetar	Det blir turnering for heile skulen rett før jul, så vi trener vi litt på dei ballaktivitetane som er aktuelle: basketball og innebandy. Gute- og jentelag.
Vurdering	Det blir kåra vinnarlag i dei ulike ballspela.
Tverrfaglege tema	<ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring • Demokrati og <u>medborgarskap</u>

Kjerneelement	<ul style="list-style-type: none"> • Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar

Veke 1-8	Tema: Styrketrening, spenst, turn (?)		
Kompetansemål	<ul style="list-style-type: none"> • <u>utforske egne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</u> • trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar • bruke egne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre • anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader 		
Læringsaktivitetar	•		
Vurdering	•		
Vurderingskriterium	<p style="text-align: center;">LÅG</p> <p>Eleven utforskar i liten grad egne moglegheiter til trening, helse og velvære</p>	<p style="text-align: center;">MIDDELS</p> <p>Eleven utforskar til ein viss grad egne moglegheiter til trening, helse og velvære</p>	<p style="text-align: center;">HØG</p> <p>Eleven utforskar egne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom</p>

	<p>gjennom idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven trener i liten grad på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven bruker i liten grad eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre</p> <p>Eleven deltek i varierende grad og viser liten innsats og vilje til målretta øving</p>	<p>gjennom idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven prøver å trene på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven bruker i nokon grad eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre</p> <p>Eleven deltek og viser god innsats og prøver å øve for å få framgang</p>	<p>idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven trener på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven bruker eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre</p> <p>Eleven deltek og gjer alltid sitt beste og viser god innsats og stor vilje til øving</p>
Tverrfaglege tema	<ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring • Demokrati og <u>medborgarskap</u> 		
Kjerneelement	<ul style="list-style-type: none"> • Bevegelse og kroppsleg læring • Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar 		

Veke 10-17	Tema: Ballidrett (?)
Kompetansemål	<ul style="list-style-type: none"> • <u>utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</u> • trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar

	<ul style="list-style-type: none"> • bruke egne ferdigheiter og kunnskarar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre • anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader 		
Læringsaktivitetar	<ul style="list-style-type: none"> • Få ei forståing for regelverket som gjeld for handball • Vise i praksis at ein forstår regelverket i handball • Kunne setje opp og rydde vekk handballmåla i lag med andre • Grunnleggjande teknikk <ul style="list-style-type: none"> ○ Generell ballkontroll ○ Pasning, mottak, dribling og skot ○ Forsvar, kontring og angrep • Delta aktivt ved å vise god innsats og vere ein positiv lagspelar • Kunne ta til seg instruksjon og tilbakemeldingar 		
Vurdering	Faglærar ser på innsats og deltaking samt ei totalvurdering av dei faktiske prestasjonane		
Vurderingskriterium	<p style="text-align: center;">LÅG</p> <p>Eleven anerkjenner i liten grad ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere i liten grad andre</p> <p>Eleven trener i liten grad på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven viser liten grad av innsats og engasjement</p>	<p style="text-align: center;">MIDDELS</p> <p>Eleven anerkjenner ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere dei fleste medelevar</p> <p>Eleven prøver å trene på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven viser god innsats og engasjement</p>	<p style="text-align: center;">HØG</p> <p>Eleven anerkjenner ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader</p> <p>Eleven trener på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven viser stor grad av innsats og engasjement</p>

	<p>Eleven er lite aktivt med i spelet, beveger seg lite seg og unngår ballen</p> <p>Eleven meistrar i liten grad lagspelet i volleyball og dei individuelle ferdigheitene er på enkelt nivå</p>	<p>Eleven er litt aktivt med i spelet, beveger litt seg og oppsøker ofte ballen</p> <p>Eleven meistrar til ein viss grad lagspelet volleyball og viser middels grad av individuelle ferdigheiter</p>	<p>Eleven er aktivt med i spelet, beveger seg og oppsøker ballen</p> <p>Eleven meistrar i stor grad lagspelet volleyball og viser gode individuelle ferdigheiter</p>
Tverrfaglege tema	<ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring 		
Kjerneelement	<ul style="list-style-type: none"> • Bevegelse og kroppsleg læring • Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar 		

Veke 18-25	Tema: Friidrett og friluftsliv (?)
Kompetansemål	<ul style="list-style-type: none"> • <u>utforske egne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</u> • trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar • planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom
Læringsaktivitetar	<ul style="list-style-type: none"> • Kondisjon – lengre løp (12 minutt) Det første målet her for mange, er kanskje fortsatt å kunne klare å jogge seint utan å stoppe opp og gå • Setje seg eit mål ein skal prøve å nå på 12 minutts-testen • Intervall-løp, joggetur på ulikt underlag

	<ul style="list-style-type: none"> • Litt fartsleik og ballspel, ute og inne • Hurtigheit – 60 meter • Trene litt til Tine-stafetten, fokus på vekslingar • Eit utval av ulike tekniske øvingar – lengdehopp, stille lengde, spensthopp, kulestøyt, kaste medisnball osv. Noko av dette blir gjort inne i idrettshallen • Vise at ein kan utføre ulike tilpassa aktivitetar sjølv i ein skadesituasjon • Kanskje ein tur i terrenget (?) Overnatting (?) 		
Vurdering	Kommunisere resultat og gje tilbakemelding på innsats og deltaking		
Vurderingskriterium	<p style="text-align: center;">LÅG</p> <p>Eleven utforskar i liten grad eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven trener i liten grad på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven gjennomfører ingen bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom</p> <p>Eleven deltek i liten eller varierende grad i dei ulike</p>	<p style="text-align: center;">MIDDELS</p> <p>Eleven utforskar til ein viss grad eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven prøver å trene på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven gjennomfører nokre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom</p> <p>Eleven deltek i dei ulike aktivitetane og viser god innsats.</p>	<p style="text-align: center;">HØG</p> <p>Eleven utforskar eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven trener på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven planlegg og gjennomfører bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom</p> <p>Eleven deltek i dei ulike aktivitetane og viser stor grad av innsats og positiv innstilling</p>

	aktivitetane. Viser liten grad av innsats.		
Tverrfaglege tema	<ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring 		
Kjerneelement	<ul style="list-style-type: none"> • Bevegelse og kroppsleg læring • Uteaktivitetar og naturferdsel 		