

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, spenst hopp, 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 og 2	Tema: Ballidrett – turnering
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 • bruke eigne 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 3-8	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	<ul style="list-style-type: none"> • Elevane får kome med ønske om kva dei helst vil øve på i denne perioden • Viktig å få vist fleire og varierte aktivitetar • Variasjon mellom å utføre aktivitetar aleine, i par eller grupper av ulik storleik • Eleven må lage ein plan over kva aktivitetar dei planlegg å utføre • Utstyr og plass kan nok begrense litt dei ulike personlege ønskene
Vurdering	<ul style="list-style-type: none"> • Innsats og haldning blir mest vektlagt i denne perioden. Viktig å vise vilje til øving!

Vurderingskriterium	LÅG Eleven utforskar i liten grad eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar Eleven trener i liten grad på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar Eleven bruker i liten grad eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre Eleven deltek i varierende grad og viser liten innsats og vilje til målretta øving	MIDDELS Eleven utforskar til ein viss grad eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar Eleven prøver å trene på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar Eleven bruker i nokon grad eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre Eleven deltek og viser god innsats og prøver å øve for å få framgang	HØG Eleven utforskar eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar Eleven trener på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar Eleven bruker eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre Eleven deltek og gjer alltid sitt beste og viser god innsats og stor vilje til øving
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 – handball og fotball		
Kompetansemål	<ul style="list-style-type: none"> • <u>utforske egne muligheter 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	<ul style="list-style-type: none"> • Få ei forståing for regelverket som gjeld for handball og fotball • Vise i praksis at ein forstår regelverket i handball og fotball • 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	Faglærer ser på innsats og deltaking samt ei totalvurdering av dei faktiske prestasjonane		
Vurderingskriterium	<p style="text-align: center;">LÅG</p> Eleven anerkjenner i liten grad ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere i liten grad andre	<p style="text-align: center;">MIDDELS</p> Eleven anerkjenner ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere dei fleste medelevar	<p style="text-align: center;">HØG</p> Eleven anerkjenner ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader

	<p>Eleven trener i liten grad på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven viser liten 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 handball og fotball og dei individuelle ferdigheitene er på enkelt nivå</p>	<p>Eleven prøver å trene på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven viser god innsats og engasjement</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 handball og fotball og viser middels grad av individuelle ferdigheiter</p>	<p>Eleven trener på ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>Eleven viser stor grad av innsats og engasjement</p> <p>Eleven er aktivt med i spelet, beveger seg og oppsøker ballen</p> <p>Eleven meistrar i stor grad lagspelet handball og fotball 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 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"> • 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 • Litt fartsleik og ballspel, ute og inne • Hurtigheit – 60 meter • Eit utval av ulike tekniske øvingar – lengdehopp, stille lengde, spensthopp, kulestøyt, kaste medisinball osv. Noko av dette blir gjort inne i idrettshallen • Vise at ein kan utføre ulike tilpassa aktivitetar sjølv i ein skadesituasjon • Blir nok og ein repetisjon av grunnleggjande livredning ute i og ved vatn. Vi øver litt praktisk i Tjoatjørn! • 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 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 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 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 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 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>
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 		