

Fagplan i Kroppsøving, 8-10trinn

Kompetansemål Mål for opplæringa er at eleven skal kunne	8.	9.	10.	Kommentar	Tverrfaglighet
Folkehelse og livsmeistring					
- utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar	x	x	x	Handball, Fotball, Volleyball, Basketball, Innebandy, Turn, Badminton, Friidrett, Tcuckball, Frisbee, Slåball, Ski, Sykkel, Symjing, Dans, Orientering, Basistrening, Surfing, Koordinasjon, Klatring, Uthald.	
trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar	x	x	x	Handball, Fotball, Volleyball, Basketball, Innebandy, Turn, Badminton, Friidrett, Tcuckball, Frisbee, Slåball, Ski, Sykkel, Symjing, Dans, Orientering, Basistrening, Surfing, Koordinasjon, Klatring, Uthald.	
øve på og gjennomføre danseaktivitetar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape og presentere dansekomposisjonar		x	x	Pardans, ringdans, kreativ dans	Musikk på 9. og 10.trinn.
-reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilete	x	x	x	Basistrening, Eigentrening	Samfunnsfag, identitet opp mot media og influensera. Halde ei økt som influenser har lagt ut
anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar	x	x	x	Handball, Fotball, Volleyball, Basketball, Innebandy, Turn, Badminton, Friidrett,	Samfunnsfag, identitet opp mot media og influensera. Halde ei økt som influenser har lagt ut

r og inkludere alle, uavhengig av føresetnader				Tcuckball, Frisbee, Slåball, Ski, Sykkel, Symjing, Dans, Orientering, Basistrening, Surfing, Koordinasjon, Klatring, Uthald.	
planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom	x	x	x	Basistrening med isolering av kroppsdel	
forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø	x	x	x	Orientering Fjelldag Vintertur	Matematikk 9.trinn.
gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting ute, og reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre	x	x	x	Bli kjend tur haust 8.trinn Leirskule 9.trinn Vintertur 10.trinn	Naturfag 8.trinn og 10.trinn
Utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lenger distanse basert på eiga målsetting	x		x	Symjing	
<u>Demokrati og medborgarskap</u>					
øve på og gjennomføre danseaktivitetar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape og presentere dansekomposisjonar		x	x	Pardans, ringdans, kreativ dans	Musikk. Avsluttningsprogram 10.trinn. Juleprogram 9.trinn
bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre	x			Handball, Fotball, Volleyball, Basketball, Innebandy, Turn, Badminton, Friidrett, Tcuckball, Frisbee, Slåball, Ski, Sykkel, Symjing, Dans, Orientering, Basistrening,	

				Surfing, Koordinasjon, Klatring, Uthald.	
anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av føresetnader	x	x	x	Handball, Fotball, Volleyball, Basketball, Innebandy, Turn, Badminton, Friidrett, Tcuckball, Frisbee, Slåball, Ski, Sykkel, Symjing, Dans, Orientering, Basistrening, Surfing, Koordinasjon, Klatring, Uthald.	
<u>Berekraftig utvikling</u>					
forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen	x	x	x	Bli-kjend-tur, leirskule, fjelldag, idrettsdag	
vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel	x	x	x	Fjelldag, idrettsdag, bli kjend tur, leirskule, vintertur, orientering	Kanskje nokon fag vil koble seg på?

Kjenneteikn på måloppnåing

Tema	Kompetansemål	Læringsmål	Låg	Middels	Høg
Handball	<ul style="list-style-type: none"> - utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar -trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre 	<ul style="list-style-type: none"> -Kunne piskekast, sirkelkast og støtpasning. -Enkle forsvarsteknikkar -Kunne reglane i spelet -Syne speleforståing -Kunne finteteknikkar -Utføre skot på mål -Bidra til småspel -Speløkt etter spelets reglar -Ballkontroll 	<ul style="list-style-type: none"> -Kastar utan handballspesifikk teknikk -Har utfordringar knytt til mottak av ball som vert kasta mot ein -Deltok i spelaktivitetar -Kan nokre av dei mest sentrale reglane i spelet 	<ul style="list-style-type: none"> -Nyttar tilfredstillande kastteknikkar i høve avstand til medspelar -Kan ta imot ball både stillestående og i fart -Evnar halde kontroll på ball i rørsle -Tek til seg instruksjon på finteteknikk, og syner vilje til å lære -Kan enkle forsvarsteknikkar -Deltok aktivt i speldelen -Kan reglane og føl desse 	<ul style="list-style-type: none"> -Meistrar dei handballspesifikke kastteknikkane og vel riktig teknikk i høve situasjon og øving -Meistrar ta i mot ball både stillestående og i rørsle, og vidarefører rørsle til ny aksjon i høve kast/skot/finte -Handterer ball på ein rasjonell og effektiv måte i rørsle, kast og finte -Deltok aktivt i spelaktivitet, og bidreg til å få til lagspel -Kan reglane, føl desse og syner vilje til å instruere medelevar
Basketball	<ul style="list-style-type: none"> utforske eigne moglegheiter til trening, 	<ul style="list-style-type: none"> -Eihands- og tohandskast -Skot-teknikkar -Enkle finter 	<ul style="list-style-type: none"> -Kastar ballen utan basketballspesifikk teknikk-Kan kaste ballen 	<ul style="list-style-type: none"> -Kan kaste ball med ei og to hender med tilnærma basketballteknikk 	<ul style="list-style-type: none"> -Meistrar dei ulike kastteknikkane i

	<p>helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p> <p>-trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader</p> <p>bruke egne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre</p>	<p>-Kunne reglane i spelet</p> <p>-Bidra til småspel</p> <p>-Kunne forsvarsteknikkar</p> <p>-Pivoting</p> <p>-Ballkontroll</p>	<p>mot korga utan skotteknikk</p> <p>-Har utfordringar knytt til mottak av ball som vert kasta mot ein</p> <p>-Deltek i spelaktivitetar</p> <p>-Kan nokre av dei mest sentrale reglane i spelet</p>	<p>-Meistrar nokre skotteknikkar og får ballen mot korga</p> <p>-Meistrar å ta imot pasningar og retur frå korga</p> <p>-Deltek i spelaktivitetar og er offensiv i deltakinga</p> <p>-Kan reglane og føl desse</p>	<p>basketball på ein god og tenleg måte</p> <p>-Meistrar skotteknikkar og leverar skot som er presise i høve korga</p> <p>-Klarar ta i mot ball både stillestående og i fart, og vidarefører handling med pasning eller skot raskt.</p> <p>-Deltek aktivt i spelaktivitet, og bidreg til å få til lagspel</p> <p>-Kan reglane, føl desse og syner vilje til å instruere medelevar</p>
Volleyball	<p>utforske egne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p> <p>-trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p>	<p>-Serve-teknikk</p> <p>-Fingerslag</p> <p>-Baggerslag</p> <p>-Smash</p> <p>-Opplegg</p> <p>-Kunne spelereglar</p> <p>-Ballkontroll</p>	<p>-Gjer forsøk på serve, utan spesifikk teknikk</p> <p>-Gjer mottak av ball under spel.</p> <p>-Deltek i øvingane og er villig til å motta instruksjon.</p> <p>-Store utfordringar med ballkontroll</p> <p>-Er ikkje med i spelets ide.</p>	<p>-Kan serve ballen over til andre banehalvdel dei fleste forsøka.</p> <p>-Greier ved bruk av baggerslag å utføre gode mottak.</p> <p>-Er lærevillig og syner gjennom praksis at han tek til seg instruksjon og vil utvikle seg.</p> <p>-Har kontroll på ball og evnar nytte den til spelets ide.</p>	<p>-Kan plassere serve på ynskja målområde.</p> <p>-Klarar vurdere bruk av dei ulike teknikkane, og gjer det i lagspelets ånd.</p> <p>Har svært god teknikk.</p> <p>-Tek til seg instruksjon og utviklar raskt teknikk.</p> <p>-Har oversikt på bana og er interessert i å nytte teknikk, overblikk og kunnskap til å utøve fair play og lagånd.</p>

	<p>anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader</p> <p>bruke egne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre</p>				
Fotball	<p>utforske egne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p> <p>-trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader</p> <p>bruke egne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik</p>	<p>-Pasingsteknikk -Skot-teknikk -Løpsmønster -Mottak -Headingar -Overblikk -Nærteknikk -Finte -Spelforståing -Meistre småspel</p>	<p>-Deltak i teknikkøvingar, men har utfordringar med å utføre dei etter intensjon -Kan levere skot mot målet -Er unøyaktig med headingar, lukkar auga -Ved lågt balltempo klarar eleven å dempe ball. -Deltak i speløkt, men er ikkje deltaktig anna enn når andre finn han med ball. -Passiv i høve instruksjon og utvikling.</p>	<p>-Er interessert og lærevillig i tekinkkøvingar. -Har brukbar skotteknikk og kan til noko grad plassere skot på mål. -Meistrar mottak med fot, men har utviklingspotensiale i høve lår og bryst. -Meistrar heade ballen mot målet for øvinga. -Deltakt aktivt i speløkt og kan gjere seg spelbar gjennom spelforståing. -Kan enkle finteteknikkar</p>	<p>-Har full kontroll under tekniske øvingar individuelt og i par. -God skot-teknikk som oftast treff målet for øvinga. -Meistrar dempe ballen med begge føter, lår og bryst -Headar ballen dit han ynskjer -Deltak aktivt i speløkt, er lagspelar og har god forståing for spelets ide -Meistrar fleire finteteknikkar</p>

	måte at det kan medverke til framgang for andre				
Innebandy	<p>utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p> <p>-trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader</p> <p>bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre</p>	<p>-Kølleteknikk</p> <p>-Kunne reglane i spelet</p> <p>-Bidra til småspel</p> <p>-Pasningsteknikkar</p> <p>-Finteteknikk</p> <p>-Forsvarsteknikk</p> <p>-Ballkontroll</p>	<p>-Klarar med enkelt grep å halde kølla og treff ballen ved svingslag</p> <p>-Deltak i spelaktivitetar</p> <p>-Prøver å behandle ball i fart</p> <p>-Kan nokre reglar</p>	<p>-Klarar med eihands og tohandsgrep å handtere ballen med kølla</p> <p>-Meistrar å sjå medspelarar og slå pasningar i riktig retning</p> <p>-Bidreg i speløkt og har vilje til samspel</p> <p>-Greier plassere seg på ein hensiktsmessig måte i forsvar</p> <p>-Kan reglane og føl desse</p>	<p>-Brukar tohandsgrep og har full kontroll på ballen, og kan utføre finter med ballkontroll</p> <p>-Har god oversikt og vel pasning eller skot på ein hensiktsmessig måte</p> <p>-Deltak aktivt i spelaktivitet og er flink til å inkludere medspelarar</p> <p>-Plasserer seg smart i forsvar, og les spelet godt</p> <p>-Kan reglane og føl desse på ein framifrå måte. Syner også vilje til å instruere medelevar</p>
Turn	<p>utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p>	<p>-Forlengs- og baklengsrulle</p> <p>-Hovud- og handståande</p> <p>-Slå hjul</p> <p>-Pendle i svingstang</p> <p>-Enkle trampetøvingar</p> <p>-Ulike hopp på kasse og bukk</p>	<p>-Greier å satse med to bein på satsbrett og trampet</p> <p>-Kan pendle i svingstang</p> <p>-Kan balansere på benk</p> <p>-Gjer forsøk på forlengs, baklengs rulle og slå hjul</p>	<p>-Kan utføre forlengs og baklengs rulle</p> <p>-Kan slå hjul</p> <p>-Kan hoppe på trampet og lande kontrollert</p> <p>-Kan utføre ulike hopp på kasse og bukk</p>	<p>-Kan utføre forlengs og baklengs rulle med høgare vanskegrad</p> <p>-Kan slå hjul med god teknikk</p> <p>-Kan setje saman fleire turnelement, og utføre</p>

	<p>-trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader</p> <p>bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre</p>	<p>-Balanse på benk</p> <p>-Pyramidebygging</p>	<p>-Prøver å hoppe over kasse og bukk</p> <p>-Deltar i pyramidebygging</p>	<p>-Kan utføre enkle balanseøvingar på benk</p> <p>-Kan samarbeide og delta i pyramidebygging</p>	<p>desse etter kvarandre på matte</p> <p>-Gjennomfører hopp på trampet med god sats og god landing</p> <p>-Kan spretthopp, rotasjon på trampet med god landing</p> <p>-Tek ansvar i samarbeid med pyramidebygging</p>
Badminton	<p>utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p> <p>-trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og</p>	<p>-Forehand og backhand slag -Serve</p> <p>-Kunne reglane i spelet</p> <p>-Rett grep på racket</p> <p>-double</p>	<p>-Greier å treffe høna med racketen</p> <p>-Slår høna over nettet til motstandaren</p> <p>-Prøver å serve</p>	<p>-Kan veksle mellom forehand og backhandslag</p> <p>-Kan serve</p> <p>-Held racketen på ein god måte</p> <p>-Har noko forståing for reglementet</p>	<p>-Vekslar mellom forehand og backhandslag med god teknikk</p> <p>-Kan serve og plassere høna strategisk</p> <p>-Kan reglane godt, og har god spelforståing</p> <p>-Samarbeider godt i double</p> <p>-Framifrå racketbruk</p>

	<p>inkludere alle, uavhengig av føresetnader</p> <p>bruke egne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre</p>				
Friidrett	<p>utforske egne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p> <p>-trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader</p> <p>bruke egne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre</p>	<p>-Kast med liten ball, spyd, kule og diskos</p> <p>-Løp, kort og lang distanse</p> <p>-Høgde og lengde hopp</p> <p>-Sprintstart</p> <p>-Tre-steg</p> <p>-Hekkeløp</p> <p>-Stafett</p>	<p>-Kastar liten ball</p> <p>-Utfører kast med spyd, kule og diskos med svak teknikk og utføring</p> <p>-Kan springe korte distansar</p> <p>-Prøver på lengde- og høgdehopp</p> <p>-Deltak i stafett</p>	<p>-Kastar liten ball med god kasteteknikk</p> <p>-Støyter kule</p> <p>-Kastar spyd og diskos kontrollert</p> <p>-Utfører sprintstart med grei teknikk</p> <p>-Greier å utføre enkel tre-stegsteknikk</p> <p>-Greier å hoppe over hekkane i eit hekkeløp</p> <p>-Kunne utføre veksling i stafettar, og bedreg positivt for laget</p>	<p>-Kastar liten ball med framifrå kasteteknikk</p> <p>-Støyter kule med gokastar -Spyd og diskos med god teknikk</p> <p>-Har god utføring innan høgde- og lengdehopp</p> <p>-Har framifrå teknikk i tre-steg og hekkeløp</p> <p>-Har gode vekslingar og løpsteknikk</p>
Tcukball	<p>utforske egne moglegheiter til trening,</p>	<p>-Lære nytt spel og nye reglar</p>	<p>-Lærer seg nokon av reglane</p>	<p>-Lærer seg reglane for spelet</p>	<p>-Har god regel- og spelforståing</p>

	<p>helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p> <p>-trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader</p> <p>bruke egne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre</p>	<p>-Kastteknikkar</p> <p>-Pasningsteknikkar</p> <p>-Bidra til spel der laget vert inkludert</p>	-Deltok i spel	<p>-Deltok i spel med grei kast og mottaksteknikk</p> <p>-Bidreg til spel</p>	<p>-Deltok i spel med framifrå kast- og mottaksteknikk</p> <p>-Bidreg til spel og til at andre medspelarar vert inkludert</p>
Frisbee	<p>utforske egne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p> <p>-trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p>	<p>-Kastteknikk</p> <p>-Mottaksteknikk</p> <p>-Presisjon</p> <p>-rørsle</p>	-Gjer forsøk på kast og mottak av frisbee	<p>-Kastar og tek imot frisbeen med presisjon</p> <p>-Kan ta imot frisbee i fart</p>	<p>-Kastar og tek imot frisbeen med god presisjon og teknikk</p> <p>-Kan ta imot frisbee i fart og under vanskelege forhold</p>

	<p>anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader</p> <p>bruke egne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre</p>				
Slåball/Dødball	<p>utforske egne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p> <p>-trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader</p> <p>bruke egne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik</p>	<p>-Slagteknikk</p> <p>-Spel med ulike ballar</p> <p>-Lære reglane og akseptere dei.</p> <p>-Bidra til fair-play</p>	<p>-Prøver å treffe ballen</p> <p>-Prøver å følgje reglane</p>	<p>-Treff ballen</p> <p>-Bidreg til godt forsvarsspel</p> <p>-Har god kontroll på reglane</p> <p>-Bidreg til fair-play</p>	<p>-Plasserer ballen strategisk under spel</p> <p>-Viser framifrå spelforståing og bidreg til eit godt forsvarsspel</p> <p>-Har svært god forståing for reglane og følg reglane som er gitt av lærar</p> <p>-Er ein god fair-play representant</p>

	måte at det kan medverke til framgang for andre				
Ski	<p>utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p> <p>-trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader</p> <p>bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre</p> <p>Vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel</p>	<p>-Gå på langrenn med sjølvvald teknikk</p> <p>-Stå i bakke, meistre ulike teknikkar som sving, hockey og ploging.</p> <p>-Gå på ski med oppakning</p> <p>-ulike skileikar</p>	<p>-Greier å ta på seg ski utan hjelp frå andre</p> <p>-Kan gå på langrennsski</p> <p>-Prøver å stå på ski i bakke</p> <p>-Prøver å gå på ski med oppakning</p>	<p>-Har god skiteknikk</p> <p>-Kan ploge, svinge og stoppe med ski i bakke</p> <p>-Kan gå på ski med oppakning</p> <p>-Deltok i ulike skileikøvingar</p>	<p>-Har framifrå skiteknikk på flatmark og bakke</p> <p>-Kan gå på ein lengre skitur med oppakning</p> <p>-Kan hoppe med ulike typar ski, og deltok i ulike skileikøvingar</p>

Sykkel	<p>utforske egne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar</p> <p>-trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader</p> <p>bruke egne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre</p> <p>Vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel</p>	<p>-Sykle etter trafikkreglar -Rett bruk av tryggleiksutstyr -Planlegge å sykle lengre turar, disponere krefter</p>	<p>-Kan sykle kortare distansar utan å stoppe -Handterer sykkelen som ein reiskap på tilfredstillande vis -Brukar hjelm og refleksvest</p>	<p>-Kan sykle over lengre distansar og disponere kreftene i høve turen som er planlagt Har innsikt i trafikkreglane og føl desse -Brukar hjelm og refleksvest -Tek omsyn til medelevane som er med på turen</p>	<p>-Syklar i godt tempo, har evne til å disponere kreftene og føl alle krava til turen -Har kunnskap i høve trafikkreglane og føl desse - Nyttar og kunnskapen sin til å bre kompetansen til elevar som kan mindre -Brukar hjelm og refleksvest -Tek omsyn til medelevar på turen</p>
--------	--	---	--	---	---

Symjing	<p>-trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar</p> <p>anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader</p> <p>Vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel</p> <p>Utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lenger distanse basert på eiga målsetting</p> <p>Forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp</p> <p>Forstå og gjennomføre livberging, på, i og ved vatn ute i naturen</p>	<p>-Forklare og utøve førstehjelp i vatn</p> <p>-Kunne symje bryst, crawl og rygg (crawl-tak)</p> <p>-Flyte på mage og rygg</p> <p>-Dykke etter gjenstandar og dukke</p> <p>-Kunne utføre startstup</p> <p>-Sculling</p> <p>-Streamline</p>	<p>-Klarar ved sjølvvald teknikk å symje kortare distansar i bassenget</p> <p>-Kan i kortare sekvensar flyte i vatn</p> <p>-Deltok etter beste høve i dei fleste aktivitetane i undervisninga</p> <p>-Deltok i opplæringa i førstehjelp og kan dei sentrale elementa</p>	<p>-Deltok aktivt i symjing og meistarar dei tre symjeteknikkane i læreplanen</p> <p>-Kan flyte på mage og rygg i lengre periodar (Streamline)</p> <p>-Meistarar ulike sculling-aktivitetar</p> <p>-Kan utføre eit startstup som inngang til distansesymjing</p> <p>- Kan dykke ned til gjenstandar og dukke, og heve desse til overflata</p> <p>-Deltok aktivt i førstehjelp og kan dei grunnleggande elementa i førstehjelp</p>	<p>Meistarar alle dei tre symjeartane og varierer fint mellom dei i høve aktivitetane</p> <p>-Flyt til lærar stoppar aktiviteten både på mage og rygg</p> <p>-Dykkar problemfritt etter gjenstandar og dukke på botnen av bassenget, og hentar desse opp på beste vis</p> <p>-Utfører eit perfekt startstup som inngang til distansesymjing</p> <p>-Har gode evner til å sculle på ulike måtar i vatnet</p> <p>-Har full kontroll på førstehjelp og er med sin kompetanse ein ressurs for læraren i høve medelevarane</p>
Dans	<p>Øve på å gjennomføre danseaktivitetar frå ungdomskulturrar og andre kulturar, og saman</p>	<p>-Kunne setje saman ein kreativ dans</p> <p>-Swing</p> <p>-Kunne følge enkle rytmemønster</p>	<p>-Kan utføre enkle rørsler i samanheng med musikk</p> <p>-Kan gjenta enkle rørslemønster</p>	<p>-Kan utfører rørsler i samanheng med musikk</p> <p>-Kan setje saman rørsler til ein samansett sekvens knytt til ein melodi</p>	<p>-Er kreativ og effektiv i å setje saman ein komplett dans i høve ein melodi, og har tydelege trekk frå dans som tradisjon</p>

	med medelevar skape og presentere dansekomposisjonar.	-Nokre utvalde tradisjonsdansar	-Deltak i opplæring av ulike dansar	-Er aktivt med og er lærevillig i høve tradisjonsdans	-Gjentek rørsler synt av instruktør, og er lærevillig og positiv til aktiviteten -Er engasjerande i høve medelevar og syner svært gode haldningar til temaet
Førstehjelp	Forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp Forstå og gjennomføre livberging, på, i og ved vatn ute i naturen planlegge og gjennomføre bevegelseaktivitetar som kan gjennomførast ved skade eller sjukdom	-HLR -Leggje pasient i stabilt sideleie -Stabilisere skadde personar -Behandling av kuttskader -Nødnummeret 113 (116117) -Forklare og utøve førstehjelp i vatn	-Kan leggje ein person i stabilt sideleie -Prøver å utføre HLR	-Kan utføre HLR aleine og i samarbeid med andre -Kan leggje ein person i stabilt sideleie på ein høveleg måte -Kan behandle enkle kuttskader	-Kan utføre HLR aleine og i samarbeid med andre over lengre tid -Kan utføre enkle kuttskader på ein god måte -Viser god kunnskap innan førstehjelp og livberging
Orientering	forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø	-Kjenne til kart og kartsymbol -Målestokk -Kunne navigere etter ledelinjer -Orientering ved hjelp av kompass -Ulike typar orientering -Orienterer i samarbeid med andre, og individuelt	-Finn enkelte postar i ei orienteringsløype -Kan nokon få kartteikn	-Finn alle postane i ei orienteringsløype i samarbeid med andre -Kjenner til nokon kartteikn -Kan rekne ut avstandar i røynda ved hjelp av målestokk	-Finn alle postane i ei orienteringsløype på eiga hand -Har gode kartkunnskapar -Planlegger og utfører gode ruteval ut i frå terrenget
Fjelldag	gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting ute, og	-Bevege seg i kupert terreng	-Disponerer kreftene, slik at ein kjem lengst mogleg på tur	-Har høvelege kle etter tilhøva	-Viser sporlaus ferdsel

	<p>reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre</p> <p>forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø</p> <p>vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel</p> <p>Forstå og gjennomføre livberging, på, i og ved vatn ute i naturen</p>	<p>-Kle seg etter ver og tilhøve der ein skal gå</p> <p>-Vere ein god kamerat</p> <p>-Ta omsyn til natur og landbruk i området</p>		<p>-Viser evne til å presse seg sjølv</p> <p>-Viser omsyn til naturen og landbruket i området</p>	<p>-Har ingen problem med å kunne gjennomføre planlagd tur</p> <p>-Viser omsyn til naturen og landbruket i området</p>
Overnattingstur	<p>gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting ute, og reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre</p> <p>forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø</p>	<p>-Pakking av utstyr i høve tidsrommet for turen</p> <p>-Å kunne setje opp telt og slå leir</p> <p>-Høveleg vurdering av leirplass</p> <p>-Ta med førstehjelpsutstyr</p> <p>-Planlegge og gjennomføre turar til ulike årstider, også med overnatting ute.</p>	<p>-Kan gå på lengre fjelltur utan oppakning</p> <p>-Kan slå opp telt med hjelp frå andre</p> <p>-Ryddar opp etter seg sjølv etter beskjed frå andre</p>	<p>-Kan gå på lengre fjelltur med oppakning</p> <p>-Kan sette opp telt og slå leir</p> <p>-Ryddar opp etter seg sjølv etterkvart</p>	<p>-Kan gå på lengre fjelltur med tung oppakning</p> <p>-Kva vurdere kva som er gode teltplassar</p> <p>-Bidreg til å lage ein god leirplass, og tek initiativ til å løyse oppgåver til gruppas beste</p> <p>-Utøver sporlaus ferdsel under heile turen</p> <p>-Har god kontroll på eige og fellesutstyr</p>

	<p>vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel</p> <p>Forstå og gjennomføre livberging, på, i og ved vatn ute i naturen</p>				
Vintertur	<p>gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting ute, og reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre</p> <p>forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø</p> <p>vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel</p> <p>Forstå og gjennomføre livberging, på, i og ved vatn ute i naturen</p>	<p>-Kunne gå 4 km med full oppakning på ski</p> <p>-Kunne setje opp telt på snø og is, med kuldegrop</p> <p>-Kunne grave bålgrøp</p> <p>-Kunne lage latrine</p> <p>-Vere ein god turkamerat som syner omsorg for andre</p> <p>-Terrengvurdering og graving av nødbiuvakk</p> <p>-Må ha med klede og utstyr i høve ver og tilhøve</p> <p>-fjellvettreglane</p>	<p>-Går på ski utan oppakning</p> <p>-Set opp telt på snø med hjelp frå andre</p> <p>-Ryddar opp etter seg sjølv, etter beskjed frå andre</p>	<p>-Går på ski med oppakning</p> <p>-Set opp telt i snø, og lager til fin leirplass</p> <p>-Kan nokon av fjellvettreglane</p> <p>-Er ein god turkamerat</p> <p>-Ryddar opp etter seg sjølv etterkvart</p>	<p>-Set opp telt i snø på ein god måte, og har god kontroll på eige utstyr</p> <p>-Bidreg til å lage ein god leirplass, og tek initiativ til å løyse oppgåver til gruppas beste</p> <p>-Utøver sporlaus ferdsel under heile turen</p> <p>--Nyttar høveleg utstyr og klede etter tilhøva</p> <p>-Er ein svært god turkamerat og viser omsorg for andre medelevar</p> <p>-Viser god terrengforståing, og kan fjellvettreglane</p>
<p>Basistrening:</p> <p>-Uthald</p> <p>-Styrke</p>	<p>utforske eigne moglegheiter til trening,</p>	<p>-Bruke si eiga kroppsvekt i ulike øvingar</p>	<p>- Prøver å gjere øvingane på rett måte</p>	<p>- Klarer etter rettleiing å gjennomføre dei fleste øvingane på rett måte</p>	<p>- Klarer på eiga hand å gjennomføre øvingane på rett måte. Viser evne</p>

- Koordinasjon - Rørsleutslag	helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar -trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar	-Trening over tid gjennom å disponere kreftene sine -Gjere øvingane riktig, etter instruksjon	- Bruker noko krefter og viser litt uthald -Kan seie noko om å trene styrke og uthald -Kan seie noko om samanhengen mellom livsstil, kroppsideal og helse	- Viser noko initiativ for å prestere -Kan gjer greie for uthald- og styrketrening -Kan gjere greie for samanhengen mellom livsstil, kroppsideal og helse	til å presse seg opp mot det maksimale -Kan forklare og vise ulike former for uthald- og styrketrening -Kan forklare og grunnngje korleis livsstil, kroppsideal og helseheng saman
- Uthald	anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre	-Trening over tid med disponering av krefter -Syne gode haldningar til trening -Gjennomføre testar -Aerob og anaerob trening	-Veit noko om samanhengen mellom spesifikk trening i rørsleaktivitetar, individuelle idrettar og utvalde lagidrettar -Delttek og forstår kva testen går ut på	-Kan sjå samanhengen mellom spesifikk trening i rørsleaktivitetar, individuelle idrettar og utvalde lagidrettar -Klarer å gjennomføre testane	-Kan gjere greie for samanhengen mellom spesifikk trening i rørsleaktivitetar, individuelle idrettar og utvalde lagidrettar høgt nivå -Klarer å gjennomføre testane på eit høgt nivå og forstår testgrunnlaget
- Styrke	reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilete	-Bruke si eiga kroppsvekt i ulike øvingar -Trening over tid gjennom å disponere kreftene sine -Gjere øvingane riktig, etter instruksjon	-Prøver å gjere øvingane på rett måte -Kan bruke litt krefter på å handtere eiga kroppsvekt -Kan seie noko om å trene styrke	-Klarer etter rettleiing å gjennomføre dei fleste øvingane på rett måte -Viser initiativ for å prestere -Kan gjer greie for styrketrening	-Klarer på eiga hand å gjennomføre øvingane på rett måte. Viser evne til å presse seg opp mot det maksimale -Kan forklare og vise ulike former for styrketrening
-Koordinasjon		-Balanseøvingar -Auge - hand, auge – fot koordinasjon med og utan hjelpemiddel -Utføre øvingar saman med medelevar	-Delttek noko i øvingar som utviklar koordinative rørsler i ulike lagidrettar og individuelle idrettar -Viser noko evne til samarbeid i leik og lagarbeid	-Gjennomfører øvingar som utviklar koordinative rørsler i ulike lagidrettar og individuelle idrettar -Viser god evne til samarbeid i leik og lagarbeid	-Kan finne fram til og gjennomføre øvingar som utviklar eigen koordinasjon i ulike lagidrettar og individuelle idrettar

					-Viser framifrå evne til samarbeid i leik og lagarbeid
- Rørsleutslag		-Ulike former for tøying for å auke leddutslag -I gjennomføring av ulike aktivitetar, kunne hente inn ulike teknikkar frå tøying	-Er med på uttøyingsdelen i liten grad -Slurvar med gjennomføringa -Kan nokre få tøyingsaktivitetar	-Er med på uttøyingsdelen -Forstår kvifor ein tøyer -Kan vise og gjennomføre eit utval tøyingsaktivitetar	-Er konsentrert og målretta under uttøyingsdelen -Gjennomfører godt og kan gjere greie kvifor ein tøyer -Kan vise eit breitt utval tøyingar for mange ulike ledd- og muskelgrupper
Eigentrening	reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilete	-Kunne planlegge, gjennomføre og evaluere ei treningsøkt med bestemt mål for økta. -Kunne registrere aktivitet og matinntak -Kunne planlegge ei treningsperiode med realistiske mål med fokus på trening, ernæring, livsstil og helse.	-Kan gjennomføre ei økt -Kan registrere enkelte økter -Kan trene opp mot eit mål	-Kan planlegge og gjennomføre egne økter -Registrer all aktivitet -Kan planlegge ei treningsperiode med realistiske mål.	-Kan planlegge, gjennomføre og evaluere egne økter. -Registrerar all aktivitet og matinntak -Kan planlegge ei treningsperiode med realistiske mål med fokus på trening, ernæring, livsstil og helse.