

Lokal læreplan i Kroppsøving, EUS

<u>Kompetansemål</u> Mål for opplæringa er at eleven skal kunne	8.trinn	9.trinn	10.trinn	Kommentar
-trene på og bruke ulike ferdigheiter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar	X	X	X	
-utføre varierte og effektive svømmeteknikkar over og under vatn	X		X	
-svømme ein lengre distanse basert på eiga målsetjing	X		X	
-praktisere fair play ved å bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar til å gjere andre gode	X	X	X	
-trene på og utøve dansar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape enkle dansekomposisjonar		X	X	Spesielt 9.trinn pga. juleprogram. Noko bruk i høve avslutningsfest på 10.trinn
-forklare og utføre livberging i vatn	X	X	X	Innføring på 8.trinn
-forklare og utføre livbergande førstehjelp		X	X	
-orientere seg ved bruk av kart og kompass i variert terreng og gjere greie for andre måtar å orientere seg på	X	X	X	8.trinn fokuserer vi på gate og stjerneorientering. Ut i naturen i 9. og 10.trinn
-praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø og gjere greie for allemannsretten	X	X	X	Bli kjent på 8.trinn. Fjellturar alle skuleår.
-planleggje og gjennomføre turar til ulike årstider, også med overnatting ute		X	X	Teltovernatting på 9.trinn haust/vår. Vinterovernatting 10.trinn vinter/vår
-bruke leik og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse				

	X	X	X	
-førebyggje og gje førstehjelp ved idrettsskadar	X	X	X	Skadeførebyggjande i alle årstrinn, behandling i 9. og 10.trinn
-praktisere og forklare grunnleggjande prinsipp for trening	X	X	X	
-forklare samanhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse	X	X	X	Det vert sagt mykje om dette i andre fag, vi tek det som det fell seg naturleg.
-forklare korleis ulike kroppsideal og ulik rørslekultur påverkar trening, ernæring, livsstil og helse			X	Kjem i prosjektet "Ung" på 10.trinn

Kjenneteikn på måloppnåing

Tema	Kompetansemål	Læringsmål	Låg	Middels	Høg
Handball	<p>-trene på og bruke ulike ferdigheiter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar</p> <p>-praktisere fair play ved å bruke eigen ferdigheiter og kunnskapar til å gjere andre gode</p>	<p>-Kunne piskekast, sirkelkast og støtpasning.</p> <p>-Enkle forsvarsteknikkar</p> <p>-Kunne reglane i spelet</p> <p>-Synse speleforståing</p> <p>-Kunne finteteknikkar</p> <p>-Utføre skot på mål</p> <p>-Bidra til småspel</p> <p>-Speløkt etter spelets reglar</p> <p>-Ballkontroll</p>	<p>-Kastar utan handballspesifikk teknikk</p> <p>-Har utfordringar knytt til mottak av ball som vert kasta mot ein</p> <p>-Deltok i spelaktivitetar</p> <p>-Kan nokre av dei mest sentrale reglane i spelet</p>	<p>-Nyttar tilfredstillande kastteknikkar i høve avstand til medspelar</p> <p>-Kan ta imot ball både stillestående og i fart</p> <p>-Evnar halde kontroll på ball i rørsle</p> <p>-Tek til seg instruksjon på finteteknikk, og syner vilje til å læra</p> <p>-Kan enkle forsvarsteknikkar</p> <p>-Deltok aktivt i speldelen</p> <p>-Kan reglane og føl desse</p>	<p>-Meistrar dei handballspesifikke kastteknikkane og vel riktig teknikk i høve situasjon og øving</p> <p>-Meistrar ta i mot ball både stillestående og i rørsle, og vidarefører rørsla til ny aksjon i høve kast/skot/finte</p> <p>-Handterer ball på ein rasjonell og effektiv måte i rørsle, kast og finte</p> <p>-Deltok aktivt i spelaktivitet, og bidreg til å få til lagspel</p> <p>-Kan reglane, føl desse og syner vilje til å instruere medelevar</p>
Basketball	<p>-trene på og bruke ulike ferdigheiter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar</p>	<p>-Eihands- og tohandskast</p> <p>-Skot-teknikkar</p> <p>-Enkle finter</p> <p>-Kunne reglane i spelet</p> <p>-Bidra til småspel</p> <p>-Kunne forsvarsteknikkar</p> <p>-Pivotering</p> <p>-Ballkontroll</p>	<p>-Kastar ballen utan basketballspesifikk teknikk-Kan kaste ballen mot korga utan skotteknikk</p> <p>-Har utfordringar knytt til mottak av ball som vert kasta mot ein</p>	<p>-Kan kaste ball med ei og to hender med tilnærma basketballteknikk</p> <p>-Meistrar nokre skotteknikkar og får ballen mot korga</p>	<p>-Meistrar dei ulike kastteknikkane i basketball på ein god og tenleg måte</p> <p>-Meistrar skotteknikkar og leverar skot som er presise i høve korga</p>

	<ul style="list-style-type: none"> -praktisere fair play ved å bruke eigen ferdigheiter og kunnskapar til å gjere andre gode 		<ul style="list-style-type: none"> -Deltek i spelaktivitetar -Kan nokre av dei mest sentrale reglane i spelet 	<ul style="list-style-type: none"> -Meistrar å ta imot pasningar og retur frå korga -Deltek i spelaktivitetar og er offensiv i deltakinga -Kan reglane og føl desse 	<ul style="list-style-type: none"> -Klarar ta i mot ball både stillestående og i fart, og vidarefører handling med pasning eller skot raskt. -Deltek aktivt i spelaktivitet, og bidreg til å få til lagspel -Kan reglane, føl desse og syner vilje til å instruere medelevar
Volleyball	<ul style="list-style-type: none"> -trene på og bruke ulike ferdigheiter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar -praktisere fair play ved å bruke eigen ferdigheiter og kunnskapar til å gjere andre gode 	<ul style="list-style-type: none"> -Serve-teknikk -Fingerslag -Baggerslag -Smash -Opplegg -Kunne spelereglar -Ballkontroll 	<ul style="list-style-type: none"> -Gjer forsøk på serve, utan spesifikk teknikk -Gjer mottak av ball under spel. -Deltek i øvingane og er villeg til å motta instruksjon. -Store utfordringar med ballkontroll -Er ikkje med i spelets ide. 	<ul style="list-style-type: none"> -Kan serve ballen over til andre banehalvdel dei fleste forsøka. -Greier ved bruk av baggerslag å utføre gode mottak. -Er lærevilleg og syner gjennom praksis at han tek til seg instruksjon og vil utvikle seg. -Har kontroll på ball og evnar nytte den til spelets ide. 	<ul style="list-style-type: none"> -Kan plassere serve på ynskja målområde. -Klarar vurdere bruk av dei ulike teknikkane, og gjer det i lagspelets ånd. Har svært god teknikk. -Tek til seg instruksjon og utviklar raskt teknikk. -Har oversikt på bana og er interessert i å nytte teknikk, overblikk og kunnskap til å utøve fair play og lagånd.
Fotball	<ul style="list-style-type: none"> -trene på og bruke ulike ferdigheiter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar -praktisere fair play ved å bruke eigen ferdigheiter og kunnskapar 	<ul style="list-style-type: none"> -Pasningsteknikk -Skot-teknikk -Løpsmønster -Mottak -Headingar -Overblikk -Nærtteknikk -Finte -Spelforståing -Meistre småspel 	<ul style="list-style-type: none"> -Deltek 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. 	<ul style="list-style-type: none"> -Er interessert og lærevilleg i tekinnkøvingar. -Har brukbar skotteknikk og kan til noko grad plassere skot på mål. -Meistrar mottak med fot, men har utviklingspotensiale i høve lår og bryst. 	<ul style="list-style-type: none"> -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

	til å gjere andre gode		-Deltok i speløkt, men er ikkje deltaktig anna enn når andre finn han med ball. -Passiv i høve instruksjon og utvikling.	-Meistrar heade ballen mot målet for øvinga. -Deltokt aktivt i speløkt og kan gjere seg spelbar gjennom spelforståing. -Kan enkle finteteknikkar	-Deltok aktivt i speløkt, er lagspelar og har god forståing for spelets ide -Meistrar fleire finteteknikkar
Innebandy	-trene på og bruke ulike ferdigheiter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar -praktisere fair play ved å bruke eigen ferdigheiter og kunnskapar til å gjere andre gode	-Kølleteknikk -Kunne reglane i spelet -Bidra til småspel -Pasningsteknikkar -Finteteknikk -Forsvarsteknikk -Ballkontroll	-Klalar med enkelt grep å halde kølla og treff ballen ved svingslag -Deltok i spelaktivitetar -Prøver å behandle ball i fart -Kan nokre reglar	-Klalar med eihands og tohandsgrep å handtere ballen med kølla -Meistrar å sjå medspelarar og slå pasningar i riktig retning -Bidreg i speløkt og har vilje til samspel -Greier plassere seg på ein hensiktsmessig måte i forsvar -Kan reglane og føl desse	-Brukar tohandsgrep og har full kontroll på ballen, og kan utføre finter med ballkontroll -Har god oversikt og vel pasning eller skot på ein hensiktsmessig måte -Deltok aktivt i spelaktivitet og er flink til å inkludere medspelarar -Plasserer seg smart i forsvar, og les spelet godt -Kan reglane og føl desse på ein framifrå måte. Syner også vilje til å instruere medelevar
Turn	-trene på og bruke ulike ferdigheiter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar	-Forlengs- og baklengsrulle -Hovud- og handståande -Slå hjul -Pendle i svingstang -Enkle trampetøvingar -Ulike hopp på kasse og bukk -Balanse på benk -Pyramidebygging	-Greier å satse med to bein på satsbrett og trampet -Kan pendle i svingstang -Kan balansere på benk -Gjer forsøk på forlengs, baklengs rulle og slå hjul -Prøver å hoppe over kasse og bukk -Deltar i pyramidebygging	-Kan utføre forlengs og baklengs rulle -Kan slå hjul -Kan hoppe på trampet og lande kontrollert -Kan utføre ulike hopp på kasse og bukk -Kan utføre enkle balanseøvingar på benk -Kan samarbeide og delta i pyramidebygging	-Kan utføre forlengs og baklengs rulle med høgare vanskegrad -Kan slå hjul med god teknikk -Kan setje saman fleire turnelement, og utføre desse etter kvarandre på matte

					<ul style="list-style-type: none"> -Gjennomfører hopp på trampet med god sats og god landing -Kan spretthopp, rotasjon på trampet med god landing -Tek ansvar i samarbeid med pyramidebygging
Badminton	<ul style="list-style-type: none"> -trene på og bruke ulike ferdigheiter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar 	<ul style="list-style-type: none"> -Forehand og backhand slag -Serve -Kunne reglane i spelet -Rett grep på racket -double 	<ul style="list-style-type: none"> -Greier å treffe høna med racketen -Slår høna over nettet til motstandaren -Prøver å serve 	<ul style="list-style-type: none"> -Kan veksle mellom forehand og backhandslag -Kan serve -Held rackerten på ein god måte -Har noko forståing for reglementet 	<ul style="list-style-type: none"> -Veksler mellom forehand og backhandslag med god teknikk -Kan serve og plassere høna strategisk -Kan reglane godt, og har god spelforståing -Samarbeider godt i double -Framifrå rackertbruk
Friidrett	<ul style="list-style-type: none"> -bruke leik og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse -praktisere og forklare grunnleggjande prinsipp for trening -trene på og bruke ulike ferdigheiter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar 	<ul style="list-style-type: none"> -Kast med liten ball, spyd, kule og diskos -Løp, kort og lang distanse -Høgde og lengde hopp -Sprintstart -Tre-steg -Hekkeløp -Stafett 	<ul style="list-style-type: none"> -Kastar liten ball -Utfører kast med spyd, kule og diskos med svak teknikk og utføring -Kan springe korte distansar -Prøver på lengde- og høgdehopp -Deltek i stafett 	<ul style="list-style-type: none"> -Kastar liten ball med god kasteteknikk -Støyter kule -Kastar spyd og diskos kontrollert -Utfører sprintstart med grei teknikk -Greier å utføre enkel tre-stegsteknikk -Greier å hoppe over hekkane i eit hekkeløp -Kunne utføre veksling i stafettar, og bedreg positivt for laget 	<ul style="list-style-type: none"> -Kastar liten bal med framifrå kasteteknikk -Støyter kule med gokastar -Spyd og diskos med god teknikk -Har god utføring innan høgde- og lengdehopp -Har framifrå teknikk i tre-steg og hekkeløp -Har gode vekslingar og løpsteknikk

Tcukball	<ul style="list-style-type: none"> -trene på og bruke ulike ferdigheiter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar -praktisere fair play ved å bruke eigen ferdigheiter og kunnskapar til å gjere andre gode 	<ul style="list-style-type: none"> -Lære nytt spel og nye reglar -Kastteknikkar -Pasingsteknikkar -Bidra til spel der laget vert inkludert 	<ul style="list-style-type: none"> -Lærer seg nokon av reglane -Deltek i spel 	<ul style="list-style-type: none"> -Lærer seg reglane for spelet -Deltek i spel med grei kast og mottaksteknikk -Bidreg til spel 	<ul style="list-style-type: none"> -Har god regel- og spelforståing -Deltek i spel med framifrå kast- og mottaksteknikk -Bidreg til spel og til at andre medspelarar vert inkludert
Frisbee	<ul style="list-style-type: none"> -bruke leik og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse -trene på og bruke ulike ferdigheiter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar 	<ul style="list-style-type: none"> -Kastteknikk -Mottaksteknikk -Presetisjon -rørsle 	<ul style="list-style-type: none"> -Gjer forsøk på kast og mottak av frisbee 	<ul style="list-style-type: none"> -Kastar og tek imot frisbeen med presetisjon -Kan ta imot frisbee i fart 	<ul style="list-style-type: none"> -Kastar og tek imot frisbeen med god presetisjon og teknikk -Kan ta imot frisbee i fart og under vanskelege forhold
Slåball/Dødball	<ul style="list-style-type: none"> -bruke leik og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse -trene på og bruke ulike ferdigheiter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar 	<ul style="list-style-type: none"> -Slagteknikk -Spel med ulike ballar -Lære reglane og akseptere dei. -Bidra til fair-play 	<ul style="list-style-type: none"> -Prøver å treffe ballen -Prøver å følgje reglane 	<ul style="list-style-type: none"> -Treff ballen -Bidreg til godt forsvarsspel -Har god kontroll på reglane -Bidreg til fair-play 	<ul style="list-style-type: none"> -Plasserer ballen strategisk under spel -Viser framifrå spelforståing og bidreg til eit godt forsvarsspel -Har svært god forståing for reglane og føl reglane som er gitt av lærar -Er ein god fair-play representant

Ski	<ul style="list-style-type: none"> -planleggje og gjennomføre turartil ulike årstider, også med overnatting ute -praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø og gjere greie for allemannsretten 	<ul style="list-style-type: none"> -Gå på langrenn med sjølvvald teknikk -Stå i bakke, meistre ulike teknikkar som sving, hockey og ploging. -Gå på ski med oppakning -ulike skileikar 	<ul style="list-style-type: none"> -Greier å ta på seg ski utan hjelp frå andre -Kan gå på langrennsski -Prøver å stå på ski i bakke -Prøver å gå på ski med oppakning 	<ul style="list-style-type: none"> -Har god skiteknikk -Kan ploge, svinge og stoppe med ski i bakke -Kan gå på ski med oppakning -Deltek i ulike skileikøvingar 	<ul style="list-style-type: none"> -Har framifrå skiteknikk på flatmark og bakke -Kan gå på ein lengre skitur med oppakning -Kan hoppe med ulike typar ski, og deltek i ulike skileikøvingar
Sykkel	<ul style="list-style-type: none"> -trene på og bruke ulike ferdigheiter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar 	<ul style="list-style-type: none"> -Sykle etter trafikkreglar -Rett bruk av tryggleiksutstyr -Planlegge å sykle lengre turar, disponere krefter 	<ul style="list-style-type: none"> -Kan sykle kortare distansar utan å stoppe -Handterer sykkelen som ein reiskap på tilfredstillande vis -Brukar hjelm og refleksvest 	<ul style="list-style-type: none"> -Kan sykle over lengre distansar og disponere kreftene i høve turen som er planlagt Har innsikt i trafikkreglane og følg desse -Brukar hjelm og refleksvest -Tek omsyn til medelevar som er med på turen 	<ul style="list-style-type: none"> -Syklar i godt tempo, har evne til å disponere kreftene og følg alle krava til turen -Har kunnskap i høve trafikkreglane og følg desse -Nyttar og kunnskapen sin til å bre kompetansen til elevar som kan mindre -Brukar hjelm og refleksvest -Tek omsyn til medelevar på turen
Symjing	<ul style="list-style-type: none"> -symje på magen og på ryggen og dukke -forklare og utføre livberging i vatn -forklare og utføre livbergande førstehjelp 	<ul style="list-style-type: none"> -Forklare og utøve førstehjelp i vatn -Kunne symje bryst, crawl og rygg (crawl-tak) -Flyte på mage og rygg -Dykke etter gjenstandar og dukke -Kunne utføre startstup -Sculling -Streamline 	<ul style="list-style-type: none"> -Klarar ved sjølvvald teknikk å symje kortare distansar i bassenget -Kan i kortare sekvensar flyte i vatn -Deltek etter beste høve i dei fleste aktivitetane i undervisninga -Deltek i opplæringa i førstehjelp og kan dei sentrale elementa 	<ul style="list-style-type: none"> -Deltek aktivt i symjing og meistarar dei tre symjetechnikane i læreplanen -Kan flyte på mage og rygg i lengre periodar (Streamline) -Meistarar ulike sculling-aktivitetar -Kan utføre eit startstup som inngang til distansesymjing 	<ul style="list-style-type: none"> Meistarar alle dei tre symjeartane og varierer fint mellom dei i høve aktivitetane -Flyt til lærar stoppar aktiviteten både på mage og rygg -Dykkar problemfritt etter gjenstandar og dukke på botnen av bassenget, og hentar desse opp på beste vis

				<ul style="list-style-type: none"> - Kan dykke ned til gjenstandar og dukke, og heve desse til overflata -Deltok aktivt i førstehjelp og kan dei grunnleggande elementa i førstehjelp 	<ul style="list-style-type: none"> -Utfører eit perfekt startstup som inngang til distansesymjing -Har gode evner til å sculle på ulike måtar i vatnet -Har full kontroll på førstehjelp og er med sin kompetanse ein ressurs for læraren i høve medelevar
Dans	<ul style="list-style-type: none"> -trene på og utøve dansar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape enkle dansekomposisjonar 	<ul style="list-style-type: none"> -Kunne setje saman ein kreativ dans -Swing -Kunne følge enkle rytmemønster -Nokre utvalde tradisjonsdansar 	<ul style="list-style-type: none"> -Kan utføre enkle rørsler i samanheng med musikk -Kan gjenta enkle rørslemønster -Deltok i opplæring av ulike dansar 	<ul style="list-style-type: none"> -Kan utfører rørsler i samanheng med musikk -Kan setje saman rørsler til ein samansett sekvens knytt til ein melodi -Er aktivt med og er lærevillig i høve tradisjonsdans 	<ul style="list-style-type: none"> -Er kreativ og effektiv i å setje saman ein komplett dans i høve ein melodi, og har tydelege trekk frå dans som tradisjon -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	<ul style="list-style-type: none"> -forklare og utføre livberging i vatn -forklare og utføre livbergande førstehjelp 	<ul style="list-style-type: none"> -HLR -Leggje pasient i stabilt sideleie -Stabilisere skadde personar -Behandling av kuttskader -Nødnummeret 113 (116117) -Forklare og utøve førstehjelp i vatn 	<ul style="list-style-type: none"> -Kan leggje ein person i stabilt sideleie -Prøver å utføre HLR 	<ul style="list-style-type: none"> -Kan utføre HLR aleine og i samarbeid med andre -Kan leggje ein person i stabilt sideleie på ein høveleg måte -Kan behandle enkle kuttskader 	<ul style="list-style-type: none"> -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

<p>Orientering</p>	<p>-orientere seg ved bruk av kart og kompass i variert terreng og gjere greie for andre måtar å orientere seg på</p> <p>-praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø og gjere greie for allemannsretten</p>	<p>-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</p>	<p>-Finn enkelte postar i ei orienteringsløype -Kan nokon få kartteikn</p>	<p>-Finn alle postane i ei orienteringsløype i samarbeid med andre -Kjenner til nokon kartteikn -Kan rekne ut avstandar i røynda ved hjelp av målestokk</p>	<p>-Finn alle postane i ei orienteringsløype på eiga hand -Har gode kartkunnskapar -Planlegger og utfører gode ruteval ut i frå terrenget</p>
<p>Skogstur</p>	<p>-orientere seg ved bruk av kart og kompass i variert terreng og gjere greie for andre måtar å orientere seg på</p> <p>-praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø og gjere greie for allemannsretten</p> <p>-planleggje og gjennomføre turar til ulike årstider, også med overnatting ute</p>	<p>-Bevege seg i kupert terreng -Kle seg etter ver og tilhøve der ein skal gå -Vere ein god kamerat -Ta omsyn til natur og landbruk i området</p>	<p>-Disponerer kreftene, slik at ein kjem lengst mogleg på tur</p>	<p>-Har høvelege kle etter tilhøva -Viser evne til å presse seg sjølv -Viser omsyn til naturen og landbruket i området</p>	<p>-Viser sporlaus ferdsel -Har ingen problem med å kunne gjennomføre planlagd tur -Viser omsyn til naturen og landbruket i området</p>
<p>Overnattingstur</p>	<p>-praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø og gjere greie for allemannsretten</p> <p>-planleggje og gjennomføre turar til ulike årstider, også med overnatting ute</p>	<p>-Pakking av utstyr i høve tidsrommet for turen -Å kunne setje opp telt og slå leir -Høveleg vurdering av leirplass -Ta med førstehjelpsutstyr -Planlegge og gjennomføre turar til ulike årstider, også med overnatting ute.</p>	<p>-Kan gå på lengre fjelltur utan oppakning -Kan slå opp telt med hjelp frå andre -Ryddar opp etter seg sjølv etter beskjed frå andre</p>	<p>-Kan gå på lengre fjelltur med oppakning -Kan sette opp telt og slå leir -Ryddar opp etter seg sjølv etterkvart</p>	<p>-Kan gå på lengre fjelltur med tung oppakning -Kva vurdere kva som er gode teltplassar -Bidreg til å lage ein god leirplass, og tek initiativ til å løyse oppgåver til gruppas beste -Utøver sporlaus ferdsel under heile turen</p>

					-Har god kontroll på eige og fellesutstyr
Vintertur	-praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø og gjere greie for allemannsretten -planleggje og gjennomføre turar til ulike årstider, også med overnatting ute	-Kunne gå 4 km med full oppakning på ski -Kunne setje opp telt på snø og is, med kuldegrop -Kunne grave bålgrøp -Kunne lage latrine -Vere ein god turkamerat som syner omsorg for andre -Terrengvurdering og graving av nødbiuvakk -Må ha med klede og utstyr i høve ver og tilhøve -fjellvettreglane	-Går på ski utan oppakning -Sett opp telt på snø med hjelp frå andre -Ryddar opp etter seg sjølv, etter beskjed frå andre	-Går på ski med oppakning -Sett opp telt i snø, og lager til fin leirplass -Kan nokon av fjellvettreglane -Er ein god turkamerat -Ryddar opp etter seg sjølv etterkvart	-Sett opp telt i snø på ein god måte, og har god kontroll på eige utstyr -Bidreg til å lage ein god leirplass, og tek initiativ til å løyse oppgåver til gruppas beste -Utøver sporlaus ferdsel under heile turen --Nyttar høveleg utstyr og klede etter tilhøva -Er ein svært god turkamerat og viser omsorg for andre medelevar -Viser god terrengforståing, og kan fjellvettreglane
Basistrening	-bruke leik og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse -praktisere og forklare grunnleggjande prinsipp for trening -forklare samanhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse -forklare korleis ulike kroppsideal og ulike rørslekultur påverkar trening, ernæring, livsstil og helse	-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 - 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	- Klarer etter rettleiing å gjennomføre dei fleste øvingane på rett måte - Viser noko initiativ for å prestere -Kan gjer greie for uthald- og styrketrening -Kan gjere greie for samanhengen mellom livsstil, kroppsideal og helse	- 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 uthald- og styrketrening -Kan forklare og grunnleggje korleis livsstil, kroppsideal og helseheng saman

Uthald	-trene på og bruke ulike ferdigheiter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar	-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 -Deltak 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 testgrunlaget
Styrke	-trene på og bruke ulike ferdigheiter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar	-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 gjere 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	-trene på og bruke ulike ferdigheiter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar -bruke leik og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse	-Balanseøvingar -Auge - hand, auge – fot koordinasjon med og utan hjelpemiddel -Utføre øvingar saman med medelevar	-Deltak 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	-forklare korleis ulike kroppsideal og ulik rørslekultur påverkar trening, ernæring, livsstil og helse	-Ulike former for tøyning for å auke leddutslag -I gjennomføring av ulike aktivitetar, kunne hente inn ulike teknikkar frå tøyning	-Er med på uttøyingssiden i liten grad -Slurvar med gjennomføringa	-Er med på uttøyingssiden -Forstår kvifor ein tøyer -Kan vise og gjennomføre eit utval tøyingsaktivitetar	-Er konsentrert og målretta under uttøyingssiden -Gjennomfører godt og kan gjere greie kvifor ein tøy

			-Kan nokre få tøyingsaktivitetar		-Kan vise eit breitt utval tøyingar for mange ulike ledd- og muskelgrupper
--	--	--	----------------------------------	--	--