

Kroppsøving, 9. klasse – 2023/2024

Fag: Kroppsøving Klasse: 9. klasse Faglærer: Tobias Lode Thorsen

Hovedområder / tverrfaglig temaer	Kompetansemål	Læringsmål	Lærestoff	Arbeidsmåter	Vurderingsform
<p>Kjerneelement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bevegelse og kroppsleg læring • Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar <p>Tverrfaglig tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring 	<ul style="list-style-type: none"> • utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar 	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom ulike former for aktiviteter som lek, dans, friluftsliv, ballspill og individuelle idrett. • Kunne delta og gjøre sitt beste i ulike former for lek, dans og idrettsaktiviteter. • Kunne forstå hvordan idrett og fysisk aktivitet påvirker vår helse. 	<ul style="list-style-type: none"> • Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dette vil foregå ved undervisning og trening der vi jobber med ulike former for individuelle og gruppeoppgaver. 	<p>Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser.</p> <p>Med god innstas menes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp • viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet • samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget

<p>Kjerneelement</p> <ul style="list-style-type: none"> • bevegelse og kroppsleg læring <p>Tverrfaglig tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring 	<ul style="list-style-type: none"> • trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktivitetar 	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne trene de ulike basisferdighetene gjennom lek og ballspill. • Kunne trene de ulike basisferdighetene gjennom individuell idrett. • Kjenne til og kunne bruke de grunnleggende teknikker i basketball. • Kunne bruke de grunnleggende teknikkene i basketball i en kampsituasjon. 	<ul style="list-style-type: none"> • Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dette vil foregå ved undervisning og trening der vi jobber med ulike former for individuelle og gruppeoppgaver. 	<p>Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser.</p> <p>Med god innstas menes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp • viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet • samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget
<p>Kjerneelement</p> <ul style="list-style-type: none"> • deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar <p>Tverrfaglig tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring • demokrati og medborgarskap 	<ul style="list-style-type: none"> • øve på og gjennomføre danseaktivitetar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape og presentere dansekomposisjonar 	<ul style="list-style-type: none"> • Kjenne til ulike former for dans fra ungdomskulturer. • Kunne skape og presentere en dansekomposisjon. 	<ul style="list-style-type: none"> • Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dette vil foregå ved undervisning og trening der vi jobber med ulike former for individuelle og gruppeoppgaver. 	<p>Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser.</p> <p>Med god innstas menes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp

					<ul style="list-style-type: none"> • viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet • samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget
Kjerneelement <ul style="list-style-type: none"> • bevegelse og kroppsleg læring Tverrfaglige tema <ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring 	<ul style="list-style-type: none"> • reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilette 	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne reflektere over hvordan kroppen blir fremstilt i media og i samfunnet påvirker vårt kroppsbylde og selvtillit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Undervisning vil foregå ved en kritisk analyse av det vi ser i media og sosiale medier. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dette vil foregå gjennom muntlig samtale og diskusjon i timene. 	<p>Elevene blir vurdert ut fra den kompetansen de viser gjennom muntlig aktivitet når vi berører disse temaene.</p>
Kjerneelement <ul style="list-style-type: none"> • bevegelse og kroppsleg læring Tverrfaglig tema: <ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring 	<ul style="list-style-type: none"> • planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom 	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne planlegge en kroppsøvingstime ut fra egen sjukdom eller skade. • Kunne gjennomføre en kroppsøvingstime ut fra de tilpasningene som er blitt gjort ut fra egen skade eller sjukdom. 	<ul style="list-style-type: none"> • Her kan det brukes et mal for planlegging av aktiviteter: hva-hvor-hvordan skjema. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dette vil foregå ved at elevene skal finne en tilpasning eller alternativ til trening der skader eller sjukdom har opptstått. 	<p>Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser.</p> <p>Med god innstas menes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp • viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet • samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget

<p>Kjerneelement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bevegelse og kroppsleg læring • Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar <p>Tverrfaglige tema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demokrati og medborgarskap 	<ul style="list-style-type: none"> • bruke egne ferdigheter og kunnskaper på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre 	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å hjelpe og veilede medelever. 	<ul style="list-style-type: none"> • Undervisning foregår gjennom muntlig samtale / diskusjon om konkrete situasjoner der man kan bruke egne ferdigheter eller kunnskaper for å hjelpe andre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dette foregår ved at elevene skal kunne hjelpe hverandre under gruppearbeid og ved å veilede hverandre i de ulike aktivitetene vi gjør. 	<p>Eleven vil bli vurdert ut fra det de klarer å vise gjennom ulike former for aktiviteter og samarbeidsøvelser.</p>
<p>Kjerneelement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar <p>Tverrfaglege tema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring • Demokrati og medborgarskap 	<ul style="list-style-type: none"> • anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader 	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne inkludere alle i lek og ballspill. • Kunne se og anerkjenne de ulike egenskaper som deltagerne i en gruppe har. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dette vil foregå gjennom muntlig informasjon / undervisning. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dette er et kontinuerlig mål som skal prege hverdagen, særlig i de oppgavene som krever samarbeid i en gruppe. 	<p>Eleven vil bli vurdert ut fra det de klarer å vise gjennom ulike former for aktiviteter og samarbeidsøvelser.</p>
<p>Kjerneelement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uteaktivitetar og naturferdsel <p>Tverrfaglege tema</p>	<ul style="list-style-type: none"> • forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i 	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne orientere seg i nærområde med hjelp av kart. 	<ul style="list-style-type: none"> • Her vil det bli brukt kart av nærmiljøet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dette vil foregå ved undervisning og trening der vi jobber med ulike former for 	<p>Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser.</p> <p>Med god innstas menes:</p>

<ul style="list-style-type: none"> Folkehelse og livsmeistring 	<p>kjende og ukjende miljø</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kunne orientere seg i nærområde med hjelp av kompass. Kjenne til hvordan digitalt verktøy kan brukes til å orientere seg. 		<p>individuelle og gruppeoppgaver.</p>	<ul style="list-style-type: none"> løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget
<p>Kjerneelement</p> <ul style="list-style-type: none"> Uteaktivitetar og naturferdsel <p>Tverrfaglege tema</p> <ul style="list-style-type: none"> Berekraftig utvikling 	<ul style="list-style-type: none"> forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp 	<ul style="list-style-type: none"> Kunne gjennomføre HLR. Kunne sette en person i stabilsideleie. 	<ul style="list-style-type: none"> Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever. 	<ul style="list-style-type: none"> Dette vil foregå ved undervisning og trening der vi jobber med ulike former for individuelle og gruppeoppgaver. 	<p>Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser.</p> <p>Med god innstas menes:</p> <ul style="list-style-type: none"> løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget
<p>Kjerneelement</p> <ul style="list-style-type: none"> Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar 	<ul style="list-style-type: none"> gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting ute, og 	<ul style="list-style-type: none"> Kunne bruke naturen som treningsarena i de ulike årstidene. 	<ul style="list-style-type: none"> Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde 	<ul style="list-style-type: none"> Dette vil foregå ved å ha diverse former for aktiviteter i 	<p>Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Uteaktivitetar og naturferdsel <p>Tverrfaglege tema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folkehelse og livsmeistring 	<p>reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne reflektere over hva nature har å si for seg selv og andre. 	<p>ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever.</p>	<p>naturen i de ulike årstidene.</p>	<p>Her vil elevene også kunne bli vurdert ut fra hva slags type klær og utstyr de velger å bruke ut fra aktivitet og årstid.</p> <p>Med god innstas menes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp • viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet • samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget
<p>Kjerneelement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uteaktivitetar og naturferdsel <p>Tverrfaglege tema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berekraftig utvikling 	<ul style="list-style-type: none"> • vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsl 	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne vurdere risiko og trygghet ved ulike uteaktiviteter. • Forstå hva sporløs og trygg ferdsl er. • Kunne gjennomføre hva sporløs og trygg ferdsl er. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dette vil foregå gjennom muntlig informasjon / undervisning. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dette vil foregå gjennom refleksjon i det vi utfører diverse former for aktiviteter i naturen i de ulike årstidene. 	<p>Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser. Her vil elevene også kunne bli vurdert ut fra hva slags type klær og utstyr de velger å bruke ut fra aktivitet og årstid.</p> <p>Med god innstas menes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • løse faglige utfordringer etter

					<p>beste evne uten å gi opp</p> <ul style="list-style-type: none">• viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet• samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget
--	--	--	--	--	---

33 -40	<ul style="list-style-type: none"> • Info om innsats, fair-play og holdninger • Utholdenhets- og styrketrening med bruk av naturen • Utholdenhets- og styrketrening gjennom lek og ballspill • Tester • Samarbeidsøvelser • Friluftsliv • Teori: Allemannsrett og ferdselskultur. Reflektere over hva naturopplevelser kan bety for seg selv og andre.
41	Høstferie
42 -52	<ul style="list-style-type: none"> • Fotballkurs: <ul style="list-style-type: none"> - Regler - Spilleforståelse - Pasninger - Skudd • Teori: reflektere over hvordan ulike fremstillinger av kropp i media og samfunnet påvirker bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og selvbilde.

	<ul style="list-style-type: none"> • Teori: Skadeforebygging og skadebehandling. Planlegge og gjennomføre bevegelsesaktiviteter som kan gjennomføres ved skader eller sykdom
49-51	<ul style="list-style-type: none"> • Dans
52	Juleferie
2-7	<ul style="list-style-type: none"> • Vinteraktiviteter • Kurs i førstehjelp og behandling av idrettsskader. • Basketballkurs: <ul style="list-style-type: none"> - Regler - Teknikk i pasning, skudd og dribling. - Spilleforståelse
8	Vinterferie
9-12	<ul style="list-style-type: none"> • Turning • Innebandykurs: <ul style="list-style-type: none"> - Føring av ball - Pasninger - Regler

	- Skuddteknikk
13	Påskeferie
14-24	<ul style="list-style-type: none"> • Kurs i innebandy (til og med uke 16) • Uteaktiviteter • Utholdenhets- og styrketrening med bruk av naturen • Utholdenhets- og styrketrening gjennom lek og ballspill • Samarbeidsøvelser • Tester

I alle de forskjellige perioder vil vi drive med diverse form for lek, samarbeidsøvelser og ballspill.

Endringer i planen kan forekomme.

**Lav kompetanse i faget,
karakter 2**

**God kompetanse i faget,
karakter 4**

**Framifrå kompetanse i faget,
karakter 6**

<p>Eleven utforsker kroppslig læring gjennom å delta i bevegelsesaktiviteter.</p>	<p>Eleven utforsker kroppslig læring gjennom å delta i, og arbeide for å utvikle egne ferdigheter i bevegelsesaktiviteter.</p>	<p>Eleven utforsker kroppslig læring gjennom å delta i, og arbeider målbevisst for å utvikle egne ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter.</p>
<p>Eleven beskriver arbeid med kroppslig læring ut fra egne erfaringer. Eleven øver og utfordrer seg selv i bevegelsesaktiviteter.</p> <p>Eleven reflekterer over egen læring og samarbeid med andre på en enkel måte. Eleven beskriver sammenhenger mellom bevegelse, kropp, trening og helse ut fra egne erfaringer.</p>	<p>Eleven beskriver og forklarer arbeid med kroppslig læring ut fra egne erfaringer og faglig kunnskap. Eleven øver og utfordrer seg selv på ulike måter i bevegelsesaktiviteter.</p> <p>Eleven reflekterer saklig over egen læring og samarbeid med andre. Eleven beskriver sammenhenger mellom bevegelse, kropp, trening og helse ut fra egne og andres erfaringer, faglig teori og metode.</p>	<p>Eleven beskriver og reflekterer over arbeid med kroppslig læring og utvikling ut fra egne og andres erfaringer og faglig kunnskap. Eleven øver og utfordrer seg selv, søker etter utfordringer i bevegelsesaktiviteter og bruker ulike metoder for å løse disse.</p> <p>Eleven reflekterer over egen læring og samarbeid med andre på en selvstendig måte. Eleven beskriver sammenhenger mellom bevegelse, kropp, trening og helse ved å sammenstille erfaringer, faglig teori og metode.</p>
<p>Eleven samarbeider med andre og deltar i fellesskapet.</p>	<p>Eleven samarbeider med andre for å oppnå felles mål, og bidrar i fellesskapet med å komme med egne ideer og forslag.</p>	<p>Eleven samarbeider med andre for å oppnå felles mål, og bidrar i fellesskapet med nye ideer, kunnskap og forslag, og anerkjenner medelevers forslag.</p>

Eleven utforsker naturen til en viss grad natur både i bevegelsesaktiviteter og som kilde til naturopplevelser. I uteaktiviteter og friluftsliv bidrar eleven i noen grad til trygg og bærekraftig ferdsel.

Eleven utforsker naturen både i bevegelsesaktiviteter og som kilde til naturopplevelser. I uteaktiviteter og friluftsliv praktiserer eleven trygg og bærekraftig ferdsel.

Eleven utforsker naturen på en selvstendig måte både i bevegelsesaktiviteter og som kilde til naturopplevelser. I uteaktiviteter og friluftsliv praktiserer og videreformidler eleven trygg og bærekraftig ferdsel.