



VEILEDNING FOR

**VURDERING
MED KARAKTER
I KROPPSØVING
I
KUNNSKAPSLØFTET
8. – 10. TRINN**

Inger-Åshild By
og
lærere i Oslo og
Akershus.
Norges
idrettshøgskole
Utgave 2,
14.01.2010

Forord

Hensikten med dette heftet har vært å utvikle kjennetegn på måloppnåelse i Kroppsøving. I dialog med lærere som underviser i faget har det vært ønskelig å komme fram til et tolkningsfellesskap som gir mulighet for å utvikle en vurderingspraksis som oppleves god og rimelig rettferdig.

Fylkesmannen i Oslo og Akershus ved Utdanningsavdelingen tok initiativ til arbeidet. Inger-Åshild By, Norges idrettshøgskole, har i samarbeid med følgende lærere utarbeidet heftet:

Lars Harald Eide, Abildsø skole,
Helga Elisabeth Waagaard, Bjerke videregående skole
Jan Wolther, Groruddalen ungdomsskole
Arve Hansen, Hovseter skole
Bjørnar Tollefsen, Kjelle videregående skole
Petter Kristiansen, Nadderud videregående skole

Vi håper heftet kan være en hjelp til den enkelte kommune/skole i arbeidet med å utvikle lokale læreplaner og dertil hørende kjennetegn for elevenes måloppnåelse på grunnskolens ungdomstrinn. Det er ikke ønskelig å utvikle kjennetegn nasjonalt som i for stor grad begrenser den lokale friheten som ligger i tolkningen av Kunnskapsløftet. Det er derfor i dette heftet kun gitt eksempler på kjennetegn på måloppnåelse som kan tilpasses til og gi ideer til lokal utforming av kjennetegn på måloppnåelse, i forhold til lokale delmål.

Vi er fortsatt inne i en prosess og dette er 2. utgave av heftet. De vesentligste endringene er knyttet til endringer i forskriften. Se forskriften: <http://www.lovdatab.no/ltavd1/filer/sf-20090701-0964.html>

Heftet kan sikkert forbedres. Vi ønsker derfor tilbakemeldinger. Tilbakemeldinger til Inger-Åshild By;

inger-ashild.by@nih.no eller tlf. 23 26 24 02

Oslo, 14. januar 2010
Inger-Åshild By

Innholdsfortegnelse

Innledning	4
Kroppsøving - et obligatorisk fag	4
Kompetansemål grunnlaget	4
Føringer i formålet med Kroppsøving	5
Elevvurdering	7
Vurdering underveis	8
Sluttvurdering	9
Orden, oppførsel og Kroppsøving	11
Elevenes forutsetninger	12
Manglende grunnlag for vurdering av elevens kompetanse	14
Kjennetegn på måloppnåelse i Kroppsøving	14
Kroppsmestring/ferdigheter, aktivivtetsnivå og kreativitet	15
Kunnskap	17
Eksempler på kjennetegn	18
Eksempler på kompetansemål, delmål, arbeidsformer, vurderingsformer og kjennetegn på lav, middels og høy måloppnåelse:	20
Lagidrett: Innebandy	21
Utholdenhet 8., 9. og 10. trinn.	24
Orientering 10. trinn	26
Friluftsliv 8. trinn	27
Dans 9. og 10. trinn	28
Turn 8. – 10. trinn	29
Fotball 8. trinn	30
Ski 9. trinn	31
Egentrening	32

Innledning.

Med Kunnskapsløftet er det kommet nye utfordringer til elevvurdering. "Gammelt tankegods" holder ikke lenger. Vi har fremdeles en målstyrt plan. Nå angis elevenes sluttkompetanse etter 10. trinn. Det betyr at de enkelte skoler må utforme mål for 8. og 9. trinn som vil være delmål på veien mot sluttkompetansen på 10. trinn. Kompetansemålene sier ingenting om kvalitet, altså hva som er høy, middels og lav kvalitet. Ved elevvurdering er det nettopp kvaliteten på elevenes arbeid som skal vurderes.

Vi må hele tiden ha klart for oss at hovedhensikten med vurdering er å fremme læring underveis.

Kroppsøving - et obligatorisk fag.

I grunnskolen er kroppsøving et obligatorisk fag. Det betyr at elevene må ha Kroppsøving, ingen kan fritas fra faget. (Jfr. Opplæringslova, § 2-3a. *Fritak frå aktivitetar m.m. i opplæringa.*) Dette er det viktig å minne om for det synes fremdeles på en del skoler å være vanlig å fritta elevene for undervisning i Kroppsøving enten med melding fra foreldre eller lege. Tilpasset opplæring gjelder i Kroppsøving som i alle andre fag.

Er elevene på en eller annen måte syk eller skadet må en som lærer finne fram til aktiviteter eller andre typer oppgaver eleven kan gjøre som er i tråd med kompetansemåla. Dette er det god erfaring å finne løsninger på i dialog mellom elev og lærer. I tilfeller ved sykdom, alvorlige skader o.l. kan dette gjøres i dialog med foresatte og eventuell lege.

Kompetansemål - grunnlaget.

I forskriften til opplæringslova står:

§ 3-3. *Grunnlaget for vurdering i fag.
Grunnlaget for vurdering i fag er dei samla kompetansemåla i læreplanane for fag slik dei er fastsette i læreplanverket.---*

Det er viktig å være klar over at kompetansemåla ikke må sees uavhengig av formålet med faget. Det er med grunnlag i formålet for faget en må tolke kompetansemåla. I formålet gis det tydelige føringer for kroppsøvingfaget og disse føringene gjentas ikke i kompetansemåla, men de danner grunnlaget for hvordan en må forstå måla.



Grunnlaget for vurdering.

Føringer i formålet med Kroppsøving.

Bevegelse er noe grunnleggende og lek, dans, friluftsliv og idrett er en del av vår felles danning og identitetsskapingen i samfunnet. Det legges vekt på at elevene sanser, opplever, lærer og skaper med kroppen. Det betyr at undervisningen må legges til rette slik at elevene får brukt hele sanseapparatet og det fordrer et mangfold av aktiviteter som utfordrer hele kroppen. Aktiviteter som kan være spennende og kroppslig utfordrende, men også aktiviteter som gir mulighet til gode opplevelser ved å være i naturen.

Faget skal inspirere elevene til aktivitet, kreativitet og selvstendighet. Det betyr at det må legges til rette for at elevene blant annet får eksperimentere med ulike aktiviteter; skape nye og omskape kjente aktiviteter.

De sosiale aspekta ved fysisk aktivitet gjør kroppsøving viktig for å styrke elevenes selvbilde, identitetsdanning og også deres flerkulturelle forståelse. I mange av aktivitetene i Kroppsøving ligger det til rette for å utvikle evnen til å samarbeide og hjelpe hverandre. Slike egenskaper kommer ikke av seg selv uten at det legges opp til det i faget. Svært mange av aktivitetene i kroppsøving har opprinnelse i andre land. Dette er en styrke i forhold til å øke bevissthet rundt det flerkulturelle.

Faget skal gi kunnskap om hvordan kroppen fungerer i aktivitet og hvile. Det betyr at det må gis tid til at elevene får et bevisst forhold til hva som skjer med egen kropp både i kroppsøving og ellers i fysisk aktivitet. Elevene skal også få erfaring med hvordan de kan utvikle praktiske

ferdigheter og øve opp god motorikk. Det krever at elevene får tid nok i aktivitetene slik at de får oppleve framgang. Det kan bety at en må redusere noe på antall aktiviteter. Elevene skal også få fysiske utfordringer slik at de våger å tøyne egne grenser for mestring. Elevene skal også erfare hvordan de kan trene styrke og utholdenhet. Det legges også vekt på kunnskap om hvordan en kan unngå uheldige følger av fysisk aktivitet, for eksempel skader. Faget skal også gi kunnskap om trening og helse og om hvordan en kan mestre hverdagens krav til bevegelse. Det må også legges til rette for at elevene skal oppleve glede og inspirasjon ved å være i bevegelse og samhandle med andre.

Gode opplevelser i Kroppsøving kan være med å legge grunnlaget for en fysisk aktiv og helsefremmende livsstil. En har som lærer et stort ansvar for å legge til rette for de gode opplevelsene. Her vil nok mange oppleve at elevvurderingen med karakter kan være med å gjøre opplevelsene i kroppsøving mindre gode. Dette er en utfordring som krever åpenhet, omtanke og tydelighet i forhold til elevene. Det er derfor viktig at det legges vekt på at elevene får øvelse i å gjøre greie for opplevelser, vurdere praktiske aktiviteter og reflektere over undervisninga og sitt eget nivå i faget.

I formålet legges det også vekt på samspill med lokalsamfunnet slik at elevene får bredere kompetanse. Det gjelder både å bli kjent med aktivitetstilbudet og ikke minst bli kjent med både naturen og andre arenaer for fysisk aktivitet.

Læringsarbeidet skal fungere holdningsskapende ut fra innholdet i faget og de overordna måla og prinsippene for opplæringa. Mange aktiviteter i kroppsøving krever disiplin, følge regler, evne til å stå på, utføre mange gjentakelser, evne til å gjøre andre gode, fair-play og lignende.

Ut fra formålet med Kroppsøving og kompetansemålene (se nedenfor) må utvikle konkrete planer for opplæringa og videre planer for vurderinga.

Kompetansemål etter 10. årssteget

Idrett og dans

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- vere med i eit breitt utval av idrettar
- utøve tekniske og taktiske ferdigheiter i utvalde lagidrettar, praktisere nokre individuelle idrettar og gjere greie for treningsprinsipp for desse idrettane
- symje på magen og på ryggen og dukke
- forklare og utføre livberging i vatn og livbergande førstehjelp
- danse dansar frå norsk kulturtradisjon og andre kulturar
- skape dans og delta i dansar som andre har laga
- utføre dansar frå ungdomskultur

- planleggje og leie idretts- og danseaktivitetar saman med medelevar
- vurdere erfaringar frå aktivitetar i idrett og dans

Friluftsliv

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- praktisere ulike former for friluftsliv i ulike naturmiljø
- orientere seg ved hjelp av kart og kompass i variert terreng, og gjere greie for andre måtar som ein òg kan orientere seg på
- planleggje og gjennomføre turar til ulike årstider, medrekna overnatting ute

Aktivitet og livsstil

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- nytte ulike treningsformer med utgangspunkt i kjende aktivitetar
- planleggje, gjennomføre og vurdere eigentrening over ein periode, og nytte digitale reiskapar i arbeidet
- gjere greie for samanhengar mellom ulike fysiske aktivitetar, livsstil og helse

Elevvurdering.

Elevvurdering skal først og fremst være til hjelp og inspirasjon for elevene for å nå de målene som er satt opp i den nasjonale læreplanen og som er konkretisert i lokale læreplaner. Tilpasset opplæring og undervisning er et bærende prinsipp i grunnskolens planer.

Kontinuerlig veiledning og vurdering er en naturlig og viktig del i læringsprosessen. Gode vurderingsformer kan skape kontakt mellom lærer og elev og være til gjensidig nytte for begge parter.

På ungdomstrinnet får elevene vurdering med karakterer. Sammen med vurderingen uten karakter kan karakterene være et viktig informasjonsmiddel og for enkelte elever også et motivasjonsmiddel. Karakterer alene er ikke god nok informasjon til elevene om deres faglige utvikling. Det er derfor nødvendig å forklare og begrunne karakterene med utgangspunkt i den foreliggende dokumentasjon.

Karakterene skal også tjene som informasjon til samfunnet, til videregående utdanningsinstitusjoner og til arbeidslivet. Det er derfor viktig at den sluttvurderingen som elevene får, er informativ og rettferdig. Standpunkt-karakteren skal settes ut fra kriterier som elevene er gjort kjent med og som de har fått anledning til å dokumentere kompetanse innenfor.

Elevene skal vurderes og få tilbakemeldinger i forhold til kompetansemåla i læreplanen. Kompetansemåla beskriver hva elevene skal mestre etter

endt opplæring på 10. trinn. Når opplæringen planlegges for hvert år er det nødvendig å bryte ned kompetansemåla i delmål. Delmåla vil være etapper på veien mot kompetansemåla i Kunnskapsløftet.

Vurdering underveis.

§ 3-11. Undervegsvurdering

Undervegsvurdering skal brukast som ein reiskap i læreprosessen, som grunnlag for tilpassa opplæring og bidra til at eleven, lærlingen og lære kandidaten aukar kompetansen sin i fag, jf. § 3-2.

Undervegsvurderinga skal gis løpande og systematisk og kan vere både munnleg og skriftleg.

Undervegsvurderinga skal innehalde grunnleggjande informasjon om kompetansen til eleven, lærlingen og lære kandidaten og skal givast som meldingar med sikte på fagleg utvikling.

§ 3-13. Halvårsvurdering i fag for elevar

Halvårsvurdering i fag er ein del av undervegsvurderinga og skal syne kompetansen til eleven i forhold til kompetansemåla i læreplanverket. Ho skal også gi rettleiing om korleis eleven kan auke kompetansen sin i faget.

Det skal bli gitt halvårsvurdering utan karakter gjennom heile grunnopplæringa.

Frå 8. årstrinnet skal eleven ha halvårsvurdering utan karakter og halvårsvurdering med karakter. Halvårsvurderinga med karakter skal gi uttrykk for den kompetansen eleven har nådd ut frå det som er forventa på tidspunktet for vurderinga.

Vurderingen må ikke dominere opplæringa og legge et press på elevene som kommer i konflikt med fagets mål. Gleden over å være i bevegelse og lysten til å være fysisk aktiv må ivaretas.

Vurdering underveis er viktig i arbeidet mot fagets mål. Grunnlaget for vurdering vil være systematisk og usystematisk observasjon. Både lærernes kvalifiserte skjønn og objektive målinger vil være viktige grunnlag. Vurderingen må kunne dokumenteres. Den enkelte lærer og/eller skole må finne hensiktsmessige måter å samle dokumentasjon på.

Vurderingen underveis bør være rettet mot elevenes mulighet til å utvikle seg videre i forhold til læreplanens mål. Oppmuntring og gode

arbeidsoppgaver mot stadig bedre mestring vil være sentralt i hele grunnskolen. Elevenes evne til samspill og samarbeid skal vektlegges i lek, idrett, dans og friluftsliv. Elevene må oppmuntres til å være kreative, finne gode løsninger på bevegelsesoppgaver og gi uttrykk for ulike opplevelser gjennom kroppsholdning og bevegelser.

Undervisvurderingen tar sikte på å gi veiledning om hva eleven må arbeide videre med mot økte ferdigheter og kunnskaper. Elevene må også få tilbakemelding om sin innsats og evne til samarbeid.

Undervisvurderingen vil i stor grad være rettet mot hva eleven må arbeide med for å nærme seg den kompetansen som er beskrevet i aktuelle delmål/kompetansemål. Dette gjøres hele tiden av læreren i forhold til eleven. Elevene må i opplæringen få anledning til å utvikle evne til egenvurdering.

§ 3-12. Egenvurdering

Egenvurderinga til eleven, lærlingen og lærekandidaten er ein del av undervegsvurderinga. Eleven, lærlingen og lærekandidaten skal delta aktivt i vurderinga av eige arbeid, eigen kompetanse og eiga fagleg utvikling, jf. opplæringslova § 2-3 og § 3-4.

Egenvurderingen skal være med på å gi eleven en realistisk innsikt i eget aktivitets- og kunnskapsnivå. Like viktig er det at eleven finner ut hva de må arbeide videre med for å utvikle seg individuelt og hva han/hun må bidra med for å utvikle samarbeid og samspill. Elevens egenvurdering vil også kunne være et redskap for læreren i vurderingen av eleven.

De foresatte må også bli informert om vurderingen underveis.

Sluttvurdering.

§ 3-17. Sluttvurdering i fag

Sluttvurderinga skal gi informasjon om kompetansen til eleven, lærlingen og lærekandidaten ved avslutninga av opplæringa i fag i læreplanverket, jf. § 3-3.

Sluttvurdering i kroppsøving i grunnskolen er standpunktkarakter.

Standpunktkarakteren skal uttrykke elevens mestring i forhold til de samlede kompetansemålene i faget. Det kan ikke legges avgjørende vekt på en enkelt aktivitet. Standpunktvurderingen må ta utgangspunkt i et bredt vurderingsgrunnlag. Gjennom undervisvurdering får lærer og elev kunnskap om elevens faglige progresjon og det kompetansenivået som eleven har oppnådd ved avslutningen av opplæringen. Sluttvurderingen

skal gi informasjon om elevens nivå i forhold til kompetansemålene i Kunnskapsløftet, ved avslutningen av opplæringen i grunnskolen.

Det synes å være ulik tolking av hva dette betyr. En tolkning er at karakteren skal settes på grunnlag av det eleven viser at han/hun mestrer på slutten av 10. årstrinn, for eksempel i april og mai. Det kan bety at elevens mestring i vinteraktiviteter ikke skal vektlegges når sluttvurderinga skal gjøres. En har allerede sett en del følger av førstnevnte tolkning. Det legges på enkelte skoler opp til et regime med prøver mot slutten av året hvor elevene for eksempel skal trekke 1 – 3 aktiviteter og så vise hva de mestrer. En kan ikke se bort fra at denne typen prøving vil kunne gi karakterer basert mer på flaks eller uflaks enn en karakter som ser på elevens måloppnåelse over tid.

Andre tolker det slik at det eleven mestrer ved avslutningen av de enkelte aktiviteter må kunne tas i betraktning i forbindelse med fastsetting av sluttvurderinga. For eksempel vil det være rimelig at elevens måloppnåelse i emnet vinterfriluftsliv tas i betraktning når standpunktkarakter skal settes mot slutten av skoleåret. På samme måte kan man se på svømming og livredning, hvis dette av kapasitetshensyn må gå flere måneder før standpunktkarakter skal settes. Det vil være urimelig at elever som for eksempel har høy måloppnåelse i svømming og livredning, ikke skal få vurdert det i forhold til sin slutt karakter.

§ 3-18. Standpunktkarakterar i fag

--- Eleven skal ha høve til å forbetre kompetansen sin i faget inntil standpunktkarakteren er fastsett. Eleven skal bli gjort kjend med kva det er lagt vekt på i fastsetjinga av hennar eller hans standpunktkarakter.

Det at eleven skal ha anledning til å forbedre kompetansen sin til standpunktkarakteren er satt er krevende. Det betyr at en må sette av tid til elever som ønsker å vise sin antatt forbedrede kompetanse mot slutten av 10. klasse. Det betyr ikke nødvendigvis at alle elever som kommer og sier de er blitt bedre i enkelte deler av faget skal kunne vise det. Forbedring på enkelte kompetansemål vil ikke alltid være nok til å øke den samlede kompetansen med en karakter. Dette er det viktig at eleven blir informert om.

Det kan også være verdt å vurdere sin egen praksis med tanke på tilrettelegging av aktiviteter. Noen legger opp aktivitetene i perioder, det vil si at en gjør seg ferdig med aktiviteter etter hvert. Det vil trolig være vel så hensiktsmessig med tanke på elevenes læringsutbytte å repetere aktiviteter over lengre tid. En kombinasjon av periodeundervisning og repetering av aktiviteter som for eksempel innledning eller avslutning av timer hvor andre hovedaktiviteter er fokusert, vil trolig kunne gi elever

som trenger noe mer tid på innlæringen muligheter til å mestre på et høyere nivå.

Orden, oppførsel og Kroppsøving.

§ 3-5. Grunnlaget for vurdering i orden og i åtferd

Grunnlaget for vurdering i orden og i åtferd er knytt til i kva grad eleven opptrer i tråd med ordensreglementet til skolen.

Grunnlaget for vurdering i orden er knytt til om eleven er førebudd til opplæringa, og korleis arbeidsvanane og arbeidsinnsatsen til eleven er. Det inneber mellom anna om eleven er punktleg, følgjer opp arbeid som skal gjerast, og har med nødvendig læremiddel og utstyr.

Grunnlaget for vurdering i åtferd er knytt til korleis eleven oppfører seg overfor medelevar, lærarar og andre tilsette i og utanfor opplæringa. Det inneber mellom anna om eleven viser omsyn og respekt for andre.

Vurderinga av orden og åtferd skal haldast åtskild frå vurderinga av eleven sin kompetanse i fag.

I vurderinga i orden og i åtferd skal det takast omsyn til føresetnadene eleven har. Til vanleg skal det ikkje leggjast avgjerande vekt på enkelthendingar; unntaket er dersom enkelthendinga er særleg klanderverdig eller grov. Fråvær kan føre til nedsett karakter i anten orden eller i åtferd.

"Arbeidsinnsats" kan i Kroppsøving være problematisk å skille fra det faglige. Nettopp kroppslig innsats kjennetegner mange av aktivitetene. Det å kunne gjenta aktiviteter mange ganger og holde en høy innsats over lengre tid er kjernen i mange kroppsøvingsaktiviteter. Det er ikke nok å kunne vise at man behersker for eksempel en styrkeøvelse. Et høyt nivå er ofte knyttet til å kunne gjenta øvelsen mange ganger. For ikke å skape misforståelser i forhold til innsatsbegrepet som brukes i forhold til vurdering av orden er det viktig å finne andre begreper som beskriver den faglige innsatsen.

En har en tilsvarende problemstilling knyttet til hvordan elevene oppfører seg mot hverandre. I en del lagspill er spillets kjerne det å gjøre hverandre gode, gjennom å oppmuntre hverandre, sentre gode baller, spille medelever fri osv. En kan fra tid til annen oppleve elever som slenger med leppa når de taper en kamp, men som ellers er "snille som lam". Det å "slenge med leppa" i en slik forbindelse viser et lavt nivå av måloppnåelse og er slik sett en faglig sak. Men en kan også ha elever som

stadig sier ufine ting til medelever i timene, da må dette vurderes i forhold til oppførsel og ikke faglig nivå i Kroppsøving.

Det kan også være andre hendelser i Kroppsøving som kan by på utfordringer i forhold til oppførsel. En elev kaster for eksempel en ball i ansiktet på en medelev. Dette kan skyldes manglende ferdighet i ballkast og således sees som en faglig svakhet. Men kastes ballen med vitende og vilje i ansiktet på en medelev så er det grunn til å vurdere dette i forhold til oppførsel.

I Kroppsøving har det ved mange skoler vært tradisjon for å gi nedsatt karakter i faget for glemt gymtøy. Det er ikke noe kompetansemål i Kroppsøving som viser at det å ha med eget tøy og skifte til timene er en kompetanse elevene skal tilegne seg. Det å ha med tøy og skifte kan sammenlignes med å ha med skrivesaker og bøker i andre fag. Glemming av bøker vil vanligvis vurderes i forhold til elevens orden. På samme måte vil det å glemme tøy til Kroppsøving måtte vurderes som en ordensforseelse. Det samme vil for eksempel det å komme for sent til timen, ikke være med å rydde bort apparater og lignende, være en ordensforseelse. Det vil si at det som normalt trengs for å utføre faget har med orden å gjøre. Deltar eleven i aktiviteten på tross av gjenglemt tøy, så skal aktiviteten vurderes på faglig grunnlag.

Elevenes forutsetninger.

§ 3-3. Grunnlaget for vurdering i fag

I vurderinga i fag skal ikkje føresetnadene til den enkelte, fråvær, eller forhold knytte til ordenen og åtferda til eleven, lærlingen eller lære kandidatane trekkjast inn. I grunnskolen skal det i faget kroppsøving i vurderinga leggjast vekt på både oppnådd kompetanse og føresetnadene til eleven.

Mange viktige spørsmål reiser seg i forbindelse med begrepet "føresetnadene til den enkelte eleven" / elevens forutsetninger. Hva skal vi legge i begrepet? Skal vi ta hensyn til alle slags individuelle forutsetninger eller er det en spesiell type forutsetninger vi skal ta hensyn til ved karaktersetning i kroppsøving? Det vil først og fremst være naturlig å ta hensyn til elevens motoriske/bevegelsesmessige og fysiologiske forutsetninger, altså deres evne - eventuelt manglende evne til å mestre ulike typer fysisk aktivitet. Det er verdt å merke seg at dette med "elevens forutsetninger" i Kroppsøving kom med som grunnlag for vurdering lenge før tilpasset opplæring ble en selvfølge.

Elevens forutsetninger vil ofte være en utfordring til lærerens evne til å legge til rette en hensiktsmessig kroppsøvingssituasjon for eleven. Det vil

kreve gode fagkunnskaper og ikke minst kreativitet. Elever som etter sakkyndig vurdering ikke kan følge læreplan i Kroppsøving, må få tilbud om individuell opplæringsplan. Det må presiseres at det ikke er lærerens ansvar alene å legge forholdene til rette for elever, men at skolen har hovedansvaret. All informasjon skolen har om elevene hjelper læreren til å legge til rette for tilpasset opplæring. I Kroppsøving kan det være særlig viktig å samarbeide med hjemmet og eventuelt helsepersonell, for å få kjennskap til forhold som krever spesiell tilrettelegging.

Eksempel:

For en elev som for eksempel lider av anstrengelsesutløst astma vil det være urimelig ved KARAKTERSETTING å legge vekt på jogging over en lengre distanse. Kanskje kan elevens utholdenhet om det skulle være sentralt i en termin, kunne vurderes i forbindelse med svømming eller kortintervall, dersom det er medisinsk forsvarlig.

Eksempel:

En elev som har lammelser i bena vil det være urimelig å vurdere mestringsmessig i vanlig volleyball. Det vil være naturlig at man i perioden gir muligheter for sittevolleyball, et spill som for øvrig også er utfordrende og krevende for elever med "bena i orden"

Eksempel:

Hva med en elev som har en stor og tung kropp? Denne eleven vil ikke mestre det taktiske og tekniske i en del aktiviteter like godt som sine mindre og lettere medelever. Men vedkommende vil gjennom en aktiv og positiv deltakelse i mange aktiviteter kunne score høyt på kompetansemålet "være med i et breitt utval av idrettar". Kunnskap og regler vil også kunne være på et høyt nivå. Slik kompetansemåla er formulert vil ikke en stor og tung kropp i seg selv være til hinder for høy måloppnåelse. I et slikt tilfelle er det ikke grunn til noen spesiell hensyntagen til elevens forutsetninger dersom fedmen ikke skyldes dokumenterte fysiologiske forhold og medfører spesielle bevegelingsproblemer.

Eksempel

Hva med en elev som har det slitsomt hjemme og sjelden har med seg gymtøy? Dette er ikke et faglig problem, men må i så fall sees i forhold til orden. Flere skoler har etter hvert opparbeidet et lager med tøy som kan lånes ut i slike tilfeller.

Manglende grunnlag for vurdering av elevens kompetanse.

§ 3-3. Grunnlaget for vurdering i fag

Læreren og instruktøren skal så langt råd er, skaffe tilstrekkeleg grunnlag for å vurdere kompetansen til eleven, lærling og lære kandidat, slik at retten eleven, lærlingen og lære kandidat har etter § 3-1, blir oppfylt. Det gjeld òg dersom stort fråvær eller andre særlege grunnar gjer vurdering vanskeleg.

Eleven, lærlingen eller lære kandidat skal møte til og delta aktivt i opplæringa slik at læreren eller instruktøren får grunnlag for å vurdere eleven, lærlingen eller lære kandidat sin kompetanse i faget.

Stort fråvær, manglande deltaking i planlagde vurderingssituasjonar eller andre særlege grunnar kan føre til at grunnlaget for halvårsvurdering med karakter eller standpunktkarakter manglar.

Forskriften pålegger læreren å strekke seg langt for å skaffe grunnlag for å vurdere eleven. På den andre siden så er det også tydelig i forskriften at eleven må møte og delta aktivt i opplæringa slik at det blir mulig å vurdere kompetansen.

Dersom en kommer i den situasjonen at en er i tvil om en har grunnlag for å vurdere eleven skal eleven og foreldrene varsles, slik at eleven får anledning til skaffe grunnlag for halvårsvurdering med karakter og standpunktkarakter.

§ 3-7. Varsling

Eleven og foreldra skal varslast skriftleg dersom det er tvil om eleven kan få halvårsvurdering med karakter eller standpunktkarakter i eitt eller fleire fag fordi det ikkje er grunnlag for fastsetjing av karakter.

Eleven og foreldra skal også varslast skriftleg dersom det er fare for at eleven i halvårsvurdering med karakter eller i standpunktkarakter.

Varselet skal givast utan ugrunna opphald. Varselet skal gi eleven høve til å skaffe grunnlag for halvårsvurdering med karakter og standpunktkarakter, eller gi eleven høve til å forbetre karakteren i orden eller åtferd.

Kjennetegn på måloppnåelse i Kroppsøving.

Verken kompetansemåla i Kunnskapsløftet eller delmåla vil si noe om kvaliteten på opplæringa, men kun hva det er forventet at elevene skal

mestre. Derfor er det nødvendig å utvikle kjennetegn på måloppnåelse, altså hva som er lav, middels og høy måloppnåelse. "Kjennetegn" på måloppnåelse er nytt som begrep knyttet til elevvurdering. Hittil har begrepet "kriterier" vært benyttet. Begrepene betyr det samme, men Utdanningsdirektoratet har i forbindelse med sitt prosjekt "Bedre vurderingspraksis" valgt konsekvent å bruke "kjennetegn" i forbindelse med vurdering av norske elever. (Utdanningsdirektoratet 2007.) En velger derfor samme terminologi i dette arbeidet også.

Kompetansemål beskriver hva elevene skal mestre etter endt opplæring på 10. trinn.

Delmål beskriver etapper av målene på veien mot kompetansemålene i Kunnskapsløftet.

Kjennetegn på måloppnåelse beskriver hva som er høy, middels og lav måloppnåelse.

Kjennetegnene skal altså beskrive hva som er høy, middels og lav måloppnåelse. Den enkelte skole skal utvikle kjennetegn for måloppnåelse. Det er ikke ønskelig å utvikle kjennetegn nasjonalt som i for stor grad begrenser den lokale friheten som ligger i tolkningen av Kunnskapsløftet. Det vil derfor her gis eksempler på kjennetegn på måloppnåelse som kan tilpasses til og gi ideer til lokal utforming av kjennetegn på måloppnåelse i forhold til lokale delmål.

Kjennetegn på måloppnåelse i Kroppsøving er utviklet innenfor to kategorier:

1. Kroppsmestring/ferdigheter, aktivitetsnivå og kreativitet.
2. Kunnskap, både anvendt og teoretisk.

Det er vanskelig ut fra kompetansemålene i Kunnskapsløftet å vekte disse kategoriene. Kroppsøving er et praktisk fag hvor elevene skal "være med i", "utøve", "praktisere" og "gjennomføre" ulike former for fysisk aktivitet. Samtidig skal de også på mange områder kunne "forklare", "gjøre greie for", "planlegge" og "vurdere" aktivitet. De lokale måla vil avgjøre hvor mye vekt en tillegger kroppsmestring og kunnskap. I både "Idrett og dans" og "Friluftsliv" vil trolig hovedvekta ligge på kroppsmestring, mens i "Aktivitet og livsstil" vil hovedvekta kunne ligge på kunnskap, både anvendt og teoretisk. Fokus bør holdes på måloppnåelse totalt, og ikke på kroppsmestring og kunnskap som to atskilte forhold.

Kroppsmestring/ferdigheter, aktivitetsnivå og kreativitet.

Vurdering av kroppsmestring/ferdighet må gjøres ut fra et bredt utvalg aktiviteter. I lys av fagets mål innebærer kroppsmestring lite som lar seg

måle på en lettvinnt måte. Det omfatter ferdigheter i tradisjonell forstand, men vil også være knyttet til hensiktsmessig bruk av kroppen. Dette gjelder for eksempel arbeidsstillinger, idrett, dans eller evne til å ta seg fram i terrenget. I tillegg er evnen til kreativitet, som for eksempel å skape egne enkle og mer sammensatte bevegelsesløsninger.

Fagets egenart tilsier at aktiv deltakelse, det å gjenta øvelser og delta i forskjellige aktiviteter, viser faglig kvalitet. Det er viktig både for den enkelte elev og for medelevenes utbytte av opplæringen. Med andre ord Kvalitet i kroppsøving viser seg både gjennom aktivitetsnivå og/eller treningsvilje. Det er nødvendig både for å oppnå mestring og holde kroppen ved like. Samarbeid må ofte til for å få aktivitetene til å fungere for hele klassen. Det å vise fair play, spre trivsel, være innsatsvillig, oppmuntrende og samarbeidsvillig, er viktig i den faglige prosessen og gir uttrykk for det faglige nivået i mange aktiviteter.

Kunnskap.

Kunnskapene kan vise seg i måten elevene løser bevegelsesoppgaver på og i dialog mellom elev og lærer. Kunnskapen kan også komme til uttrykk i planlegging og gjennomføring av ulike oppgaver/aktiviteter. Det er altså den anvendte kunnskapen som er sentral i kroppsøving. Skriftlige prøver kan brukes, men i liten grad.

Kompetansemål

- *Delmål 1*
- *Delmål 2*
- - - -
-

Kompetansen til eleven



Kjennetegn på måloppnåelse
(Kvaliteten på det eleven mestrer)

Fra kompetansemål og delmål gjennom kjennetegn på måloppnåelse til elevens kompetanse i faget.

På de neste sidene gis eksempler på kjennetegn på lav, middels og høy måloppnåelse innen kategoriene "Kroppsmestring/ferdigheter, aktivitetsnivå og kreativitet" og "Kunnskap". Disse kategoriene kan ikke overføres direkte til tallkarakterene. Men det vil nok være slik at en elev som har lav måloppnåelse generelt i Kroppsøving vil få karakteren 1 eller 2, mens en elev som stort sett har middels måloppnåelse vil få karakteren 3 eller 4 og tilsvarende en elev med høy måloppnåelse vil få karakteren 5 eller 6. I de fleste tilfeller vil elevene trolig ha både lav, middels og høy måloppnåelse, alt etter hvilke aktiviteter det legges til rette for. Karakteren må da settes ut fra en totalvurdering i forhold til den undervisningen som har vært i perioden. Karakteren vil med andre ord ikke automatisk være et matematisk snitt av karakterer på delmål.

Grunnlaget for vurdering vil hovedsaklig være observasjon. Både lærernes profesjonelle skjønn, objektive målinger, notater og elevenes egenvurdering vil være viktig grunnlag. Vurderingen må kunne dokumenteres. Den enkelte lærer og/eller skole må finne hensiktsmessige måter å samle dokumentasjon på.

Eksempler på kjennetegn:

KATEGORIER	Lav måloppnåelse	Middels måloppnåelse	Høymåloppnåelse
Kroppsmestring / ferdigheter, aktivitetsnivå og kreativitet	<p><i>Eleven kan;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>mestre få eller ingen av de taktiske og tekniske ferdighetene i aktivitetene</i> ▪ <i>noen aktiviteter og vise noe innsikt og forståelse med veiledning</i> ▪ <i>vise med veiledning evne til å skape og utvikle bevegelsesløsninger</i> ▪ <i>holde lavt nivå og/eller vise liten/ingen framgang</i> ▪ <i>være passiv i aktivitet og vise lite/noe engasjement</i> ▪ <i>med veiledning følge noen få regler</i> ▪ <i>holde et lavt aktivitetsnivå</i> ▪ <i>vise lite/noe evne til samarbeid</i> ▪ <i>vise liten/noe respekt for medelever i spill</i> 	<p><i>Eleven kan;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>beherske delvis de taktiske og tekniske ferdighetene i et utvalg aktiviteter</i> ▪ <i>delta og vise innsikt og forståelse i aktivitetene</i> ▪ <i>vise evne til å skape og utvikle bevegelsesløsninger</i> ▪ <i>holde et middels nivå og/eller vise noe framgang</i> ▪ <i>delta i aktivitetene og vise engasjement i forhold til et utvalg aktiviteter</i> ▪ <i>følge stort sett regler</i> ▪ <i>holde et varierende aktivitetsnivå</i> ▪ <i>være samarbeidsvillig</i> ▪ <i>vise respekt for medelever i spill</i> 	<p><i>Eleven kan;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>beherske de taktiske og tekniske ferdighetene i et bredt utvalg aktiviteter</i> ▪ <i>delta aktivt og vise god innsikt og forståelse i aktivitetene</i> ▪ <i>vise god evne til å skape og utvikle bevegelsesløsninger</i> ▪ <i>holde et høyt nivå og/eller vise stor framgang</i> ▪ <i>delta aktivt i et bredt utvalg aktiviteter og vise et kontinuerlig positivt engasjement</i> ▪ <i>de sentrale reglene og følge dem</i> ▪ <i>holde et høyt aktivitetsnivå</i> ▪ <i>være samarbeidsvillig og konstruktiv</i> ▪ <i>vise respekt for og evne til å oppmuntre medelever i spill</i>

Eksempler på kjennetegn:

KATEGORIER	Lav måloppnåelse	Middels måloppnåelse	Høy måloppnåelse
Kunnskap, anvendt og teoretisk	<p>Eleven kan;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>vise noe faktakunnskaper med hjelpemidler</i> ▪ <i>anvende kunnskap i praksis under veiledning</i> ▪ <i>formulere faglige spørsmål med veiledning</i> ▪ <i>lage og gjennomføre opplegg under veiledning</i> ▪ <i>vise evne til å beskrive med veiledning</i> 	<p>Eleven kan;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>vise noen faktakunnskaper og noe innsikt</i> ▪ <i>delvis anvende kunnskap i praksis</i> ▪ <i>formulere faglige spørsmål</i> ▪ <i>lage tilfredsstillende og stort sett gjennomførbare opplegg</i> ▪ <i>vise evner til å beskrive og forstå</i> 	<p>Eleven kan;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>vise gode faktakunnskaper og innsikter</i> ▪ <i>anvende kunnskap i praksis</i> ▪ <i>formulere gode faglige spørsmål</i> ▪ <i>lage og gjennomføre gode opplegg</i> ▪ <i>vise gode evner til å beskrive, analysere og vurdere</i>

Eksempler på:

Kompetansemål, delmål, arbeidsformer, vurderingsformer og kjennetegn på lav, middels og høy måloppnåelse

Eksemplene er fra ulike skoler. Det er derfor stor variasjon i rammefaktorene. Eksemplene er kun ment som ideer og ikke for direkte kopiering.

Lagidrett: Innebandy

Målet for opplæringen er at eleven skal kunne:

- være med i et bredt utvalg av idretter,
- utøve tekniske og taktiske ferdigheter i utvalgte lagidretter, praktisere nokre individuelle idrettar og gjere greie for treningsprinsipp for desse idrettane
- vurdere erfaringer fra aktiviteter i idrett og dans

Læringsmål:

Eleven skal kunne vise følgende ferdigheter i lagidretten

- pasning, mottak og føring
- skudd
- angrep- og forsvarsteknikker
- regler

Eleven skal kunne

- anvende lærte ferdigheter i spillsituasjoner

Arbeidsmåter:

- Teorigjennomgang i forbindelse med aktiviteten, lekselesing, skriftlige arbeidsoppgaver, regelprøve
- Instruksjon, øvelser og spill

Rammefaktorer:

- Tidsbruk er satt til 4-6 uker pr år.

Vurderingsformer:

- Observasjon av ferdigheter i øvelsesutvalg, spillsituasjon og ferdighetstest

Lav måloppnåelse	Middels måloppnåelse	Høy måloppnåelse
Kunne forklare de viktigste reglene i innebandy	Kunne forklare de viktigste reglene i innebandy og kan anvende noen av de i spill	Kunne forklare de viktigste reglene i innebandy og kan benytte seg av de i spill
Følge retningslinjene for fair play	Følge retningslinjene for fair play	Følge retningslinjene for fair play
Kunne holde riktig grep på kølla	Kunne holde riktig grep på kølla	Kunne holde riktig grep på kølla
Ha kjennskap til viktige teknikker i spillet (føring og dribling, pasning og mottak, skudd)	Ha kjennskap til og kunne bruke noen viktige teknikker i spillet (føring og dribling, pasning og mottak, skudd)	Ha kjennskap til og kunne bruke de ulike teknikkene i spillet (føring og dribling, pasning og mottak, skudd)
Elevene skal kunne beskrive forsvar- og angrepsspill (dybde, bredde, trekantar)	Elevene skal kunne beskrive og benytte seg av noen forsvar- og angrepsspill (dybde, bredde, trekantar)	Elevene skal kunne beskrive og benytte seg av flere typer forsvar- og angrepsspill (dybde, bredde, trekantar)
<i>Slagskudd, håndleddskudd, dragkudd, volleyskudd, backhandskudd.</i>	<i>Slagskudd, håndleddskudd, dragkudd, volleyskudd, backhandskudd.</i>	<i>Slagskudd, håndleddskudd, dragkudd, volleyskudd, backhandskudd.</i>
Har problemer med å treffe ballen når man prøver å utføre de ulike skuddvariantene	Treffer ballen enkelte ganger. Må trene mer på krafttilpasning og retning på ballen	Treffer ballen riktig. Har god kontroll på krafttilpasning og retning på ballen
<i>Dragpasning, direktepasning, slepepasning, håndleddpasning</i>	<i>Dragpasning, direktepasning, slepepasning, håndleddpasning</i>	<i>Dragpasning, direktepasning, slepepasning, håndleddpasning</i>

<p>Har ikke kontroll ved mottak og treffer sjelden med pasninger i ønsket retning. Har vanskeligheter med å benytte seg av pasningsteknikkene i øvelser og spill</p> <p>Ferdighetsløype. Kan gå/jogge gjennom løypa. Har i liten grad fullstendig kontroll over ballen.</p>	<p>Har god kontroll på mottak og treffer ofte med pasninger i ønsket retning. Kan bruke noen av pasningsteknikkene i øvelser og spill</p> <p>Ferdighetsløype. Kan løpe gjennom løypa i forholdsvis stor fart. Mister ballen men får raskt kontroll over den igjen.</p> <p>Motivere medelever</p>	<p>Har meget god kontroll på mottak og treffer med pasninger i ønsket retning. Kan bruke flere av pasningsteknikkene i øvelser og spill</p> <p>Ferdighetsløype. Kan løpe gjennom løypa i stor fart uten å miste kontroll på ballen.</p> <p>Bidra til å gjøre andre gode. Hjelper medelever ved overføring av egen kunnskap</p>
---	--	--

Innebandy stimulerer koordinasjon, bevegelse, presisjon, hurtighet, utholdenhet, konsentrasjon, samarbeid og fair play. (kan være flere).

Innebandy spilles på bane med målene 40 x 20 meter. **Men andre banemål er fullt mulig i skolesammenheng.**

Det spilles med 5 utespillere og 1 målvakt per lag.

Målvakten spiller uten kølle

Viktigste spillereglene:

Spilletid: 3x20 min med 10 min pause mellom hver periode
Kampen og periodene starter med "tekning" på midtpunktet av banen.

Med ballen i spill er det ikke lov til:

Løfte kølla over knehøyde i baksvinget
Løfte kølla over hoftehøyde i framsvinget
Stoppe, gripe eller spille ballen med arm og hånd (gjelder ikke keeper)
Spille uten kølle eller annet utstyr du mister på banen
Hoppe opp med begge føttene i luften samtidig og dermed påvirke spillet
Stoppe eller nikke ballen med hodet
Løfte eller slå på motstanders kølle
Liggende hindre eller spille ballen

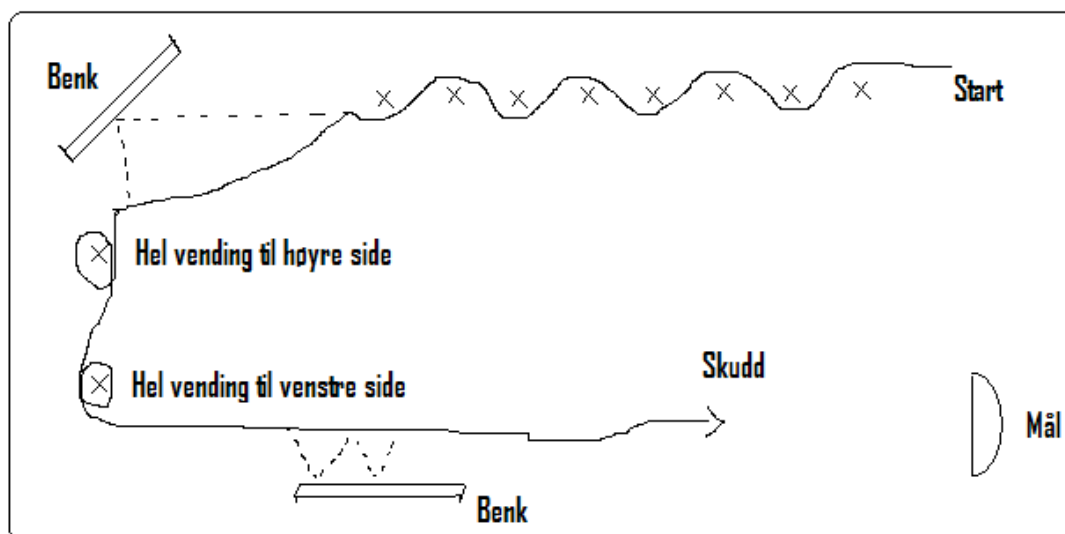
Med ballen i spill er det lov til:

I kamp om ballen kan man dytte motstander skulder mot skulder mot
Føre ballen med foten til egen kølle
Føre ballen med kroppen, utenom hånd, hode og armer til egen kølle

Øvelser med kølle og ball. Balltilvenning.

Hauk og due
Troll og stein
Haien kommer
Innebandy golf
Rydd hagen
Løpende villsvin
Ulike slalomløyper
2 og 2 slår pasninger til hverandre, med og uten bevegelse
Småspill 2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4 på små baner

Forslag til ferdighetsløype



- × Kjegle
- - - Pasning

Forslag til vurderingsskjema

Navn	Karakter	Drag-pasning	Slepe-pasning	Håndledds-pasning	Direkte-pasning

Navn	Håndleddskudd	Volleyskudd	Dragskudd	Backhandskudd

Navn	Test (tid på ferdighetsløypa)	Re-test (tid på ferdighetsløypa)

Utholdenhet 8., 9. og 10. trinn.

"Idrett og dans" og "Aktivitet og livsstil"

Målet for opplæringen er at eleven skal kunne:

- være med i et bredt utvalg av idretter
- utøve tekniske og taktiske ferdigheter i utvalde lagidrettar, praktisere nokre individuelle idrettar og gjere greie for treningsprinsipp for desse idrettane
- nytte ulike treningsformer med utgangspunkt i kjende aktivitetar

Delmål:

Eleven skal;

- ha kunnskap om de grunnleggende prinsipper som gjelder for trening av utholdenhet, samt vite hvilke treningsmetoder man kan bruke for å trene utholdenhet innen de ulike idrettene
- kunne definere aerob og anaerob utholdenhet
- kjenne til de 2 viktigste treningsmetodene for aerob utholdenhetstrening som langkjøring og intervalltrening og hvordan slik trening praktiseres
- ha praktisert/deltatt i øvelser og aktiviteter hvor man har trent både aerob og anaerob trening ¹
- ut fra kjennskap til disse treningsprinsippene kunne sette opp et enkelt treningsprogram for seg selv for en periode
- ha kunnskap om hvorfor og hvordan fysisk aktivitet kan forebygge livsstilssykdommer

Arbeidsmåter:

- I utholdenhet er det viktig gjennom praktisk arbeid at elevene får en bevisst kunnskap om feltet. Viktig å arbeide med puls både ute i naturen, på banen og i aktiviteter inne.

Vurderingsformer:

- Når vi skal måle ferdigheter gjennom bruk av ulike fysiske tester er det viktig å fokusere på elevens personlige utvikling og ikke bare på selve resultatet
- Det er den enkelte skoles lokale fagplan i kroppsøving som vil være avgjørende for hvor stor vekt man skal legge på området utholdenhet når vi skal sette karakterer.

Lav måloppnåelse 8. trinn	Middels måloppnåelse 8. trinn	Høy måloppnåelse 8. trinn
Kan løpe lokal løype på over 7 minutter	Kan løpe lokal løype på 5-7 minutter	Kan løpe lokal løype under 5 minutter
Kan telle hvilepuls og maxpuls med veiledning	Kan telle upresist både sin egen hvilepuls og maxpuls,	Kan telle presist både sin egen hvilepuls og maxpuls
Kjenner til begrepene intervalltrening og langkjøring, men kan ikke forklare forskjellen mellom disse.	Kjenner til forskjellen mellom intervalltrening og langkjøring	Vet hva pulsfrekvensen skal være for både langkjøring og intervall og har forståelse for pulsens betydning for kvalitet på treninga
Lav måloppnåelse 9. trinn	Middels måloppnåelse 9. trinn	Høy måloppnåelse 9. trinn
Kan løpe lokal løype på over 6.30 minutter	Kan løpe lokal løype på 4.30 – 6.30	Kan løpe lokal løype under 4.30
Deltar men viser kun lite/noe engasjement	Deltar i aktivitetene og viser engasjement i forhold til et utvalg av aktiviteter	Deltar aktivt i et bredt utvalg av aktiviteter og viser et positivt engasjement

¹ Dette målet kan like godt knyttes til for eksempel svømming eller sykling som løping.

<p>Kan ikke forklare på en riktig måte forskjellen på aerob og anaerob trening</p> <p>Kjenner til kun et eller ingen av de 2 viktigste prinsippene for aerob trening (langkjøring/intervall)</p>	<p>Kan delvis forklare forskjellen mellom aerob og anaerob trening</p> <p>Kjenner til treningsprinsippene for de 2 viktigste formene aerob trening (langkjøring/intervall)</p>	<p>Kan korrekt forklare forskjellen mellom aerob og anaerob trening</p> <p>Kjenner nøye til de treningsprinsippene for de 2 viktigste formene for aerob trening (langkjøring og intervall)</p>
Lav måloppnåelse 10. trinn	Middels måloppnåelse 10. trinn	Høy måloppnåelse 10. trinn
<p>Kan løpe lokal løype på over 6 minutter</p> <p>Deltar men viser kun lite/noe engasjement</p> <p>Kan forklare lite eller ingen ting om hva som er aerob og anaerob trening</p> <p>Kan beskrive delvis/lite hovedtrekkene for langkjøring med hensyn til pulsfrekvens og varighet</p> <p>Kan beskrive delvis/lite hva som kjennetegner kortintervall, langintervall, naturlig intervall og fartslek med hensyn til pulsfrekvens og varighet</p> <p>Kan lite eller ingen ting om hva som kjennetegner anaerob trening</p> <p>Kan med veiledning sette opp et treningsprogram.</p> <p>Har noe kunnskap om livsstil</p>	<p>Kan løpe lokal løype på 4 - 6 minutter</p> <p>Deltar i aktivitetene og viser engasjement i forhold til et utvalg av aktiviteter</p> <p>Kan delvis forklare hva som er aerob og anaerob trening</p> <p>Kan beskrive hovedtrekkene for langkjøring med hensyn til pulsfrekvens og varighet</p> <p>Kan beskrive hovedtrekkene for hva som kjennetegner kortintervall, langintervall, naturlig intervall og fartslek med hensyn til pulsfrekvens og varighet</p> <p>Kan hovedtrekkene i definisjonen på anaerob trening og hovedtrekkene i måter å trene anaerobt med hensyn til pulsfrekvens og varighet</p> <p>Kan utarbeide et enkelt treningsprogram</p> <p>Kjenner til sammenhengen mellom fysisk aktivitet og livsstil</p>	<p>Kan løpe lokal løype på under 4 minutter</p> <p>Deltar aktivt i et bredt utvalg av aktiviteter og viser et positivt engasjement</p> <p>Kan forklare korrekt hva som er aerob og anaerob trening</p> <p>Kan beskrive detaljert hva som kjennetegner langkjøring med hensyn til pulsfrekvens og varighet</p> <p>Kan beskrive detaljert hva som kjennetegner kortintervall, langintervall, naturlig intervall og fartslek med hensyn til pulsfrekvens og varighet</p> <p>Kan gjengi korrekt definisjonen på anaerob trening og har nøyaktig kunnskap om pulsfrekvens og varighet for ulike former for anaerob trening</p> <p>Kan utarbeide et treningsprogram ut fra egne ferdigheter</p> <p>Har god innsikt i og forståelse for sammenhengen mellom fysisk aktivitet og livsstil</p>

Orientering 10. trinn

Idrett og dans og Friluftsliv.

Målet for opplæringen er at eleven skal kunne:

- være med i et bredt utvalg av idretter
- praktisere noen individuelle idretter og gjøre greie for treningsprinsipp for disse idrettene
- orientere seg ved hjelp av kart og kompass i variert terreng, og gjøre greie for andre måtar som ein òg kan orientere seg på

Delmål:

Eleven skal:

- Forstå karttegnene (hvordan ser de ulike detaljene ut i skogen)/Kartlesing.
- Kunne beherske planbildeorientering/vegetasjon.
- Kunne orientere kartet og utføre kartlesing i fart.
- Lære fartstilpasning / stoppe når utøveren ikke har o-teknisk kontroll.
- Beherske "tommefingergrep"/siste sikre.
- Ha gode rutiner ved inn - utløping av postene samt sikre innganger til postene.
- Kunne løpe kurveorientering på kurvekart.
- Se ulike veivalg og kunne gjennomføre tiltenkt veivalg.
- Kunne vurdere ulike veivalg og vurdere beste veivalg.
- Kunne være selvstendig og stole på seg selv.
- Være bevisst at det lønner å lære seg å bevege seg i ulike terreng.

Arbeidsmåter:

- Idretten er ikke veldig utbredt i området. Det er stor friluftslivsaktivitet i området med mange som driver jakt og fiske. Det vil derfor være lurt å knytte opplæringen i orientering til andre friluftslivsaktiviteter.

Vurderingsformer:

- Observasjon under stjerneorientering. Elevene kan også velge vanskegrad på orienteringen.

Lav måloppnåelse	Middels måloppnåelse	Høy måloppnåelse
Kan orientere seg i kjent terreng	Kan orientere seg langs stier og veier i par/grupper	Kan orientere langs stier og veier alene
Kan med veiledning noen karttegn	Kan de viktigste karttegn	Kan gjengi karttegnenes ulike betydninger (brunt, svart, blått)
Kan ved litt hjelp gjengi andre måter å orientere seg på	Kjenner to andre måter å orientere seg på	Kan gjøre rede for andre måter å orientere seg på (tydelige kjenne merker i område, sola, maurtuer etc.)
Kan orientere kartet ved hjelp av kompass med veiledning	Kan orientere kartet ved hjelp av kompass	Kan orientere seg i terrenget ved hjelp av kart og kompass

Friluftsliv 8. trinn

Friluftsliv og Idrett og dans..

Målet for opplæringen er at eleven skal kunne:

- praktisere ulike former for friluftsliv i ulike naturmiljø
- planleggje og gjennomføre turar til ulike årstider, medrekna overnatting ute
- forklare og utføre livberging i vatn og livbergande førstehjelp

Delmål:

Eleven skal:

- Planlegge tur i nærmiljøet på høsten
- I gruppe planlegge måltider og kjøpe mat
- Lage utstyrsliste med bekledning
- Pakke ryggsekk
- Kunne sette opp telt og/eller lage gapahuk
- Kunne praktisere sporfri og støyfri ferdsel
- Ta ansvar i for et positivt gruppemiljø
- Forklare og utføre førstehjelp (gnagsår og overtråkk)
- Forklare og utføre livberging i vatn

Arbeidsmåter:

- Gruppevis planlegging på skolen
- Kort refleksjonslogg enkeltvis

Vurdering:

- Observasjon
- Gjennomgang av logg

Lav måloppnåelse	Middels måloppnåelse	Høy måloppnåelse
Delta i planlegging av tur	Delta aktivt i planlegging og valg av turmål ved hjelp av kartet	Delta aktivt og vise evne til å vurdere ulike turmål
Deltar under veiledning i planlegging og innkjøp	Deltar aktivt i planlegging og innkjøp	Tar initiativ og er konstruktiv under planlegging og gjennomføring
Har stort sett med seg riktig utstyr	Har med seg riktig utstyr og bruker det fornuftig	Har med seg riktig utstyr og bruker det fornuftig og hjelper andre
Er med på å sette opp telt/lage gapahuk og kan med veiledning praktisere sporfri ferdsel	Finner egnet sted for å sette opp telt/lage gapahuk og delvis praktisere sporfri ferdsel	Kan vurdere ulike steder egnethet for plassering av telt/gapahuk og praktisere sporfri ferdsel
Gjennomfører turen	Er positiv og gjennomfører turen greit	Tar ansvar, er positiv og kreativ og viser omsorg for andre
Kan med veiledning forklare og delvis utføre førstehjelp og livberging	Kan forklare og utføre hovedtrekkene i førstehjelp og livberging	Kan detaljert forklare og utføre riktig førstehjelp og livberging

Dans 9. og 10. trinn

Idrett og dans.

Målet for opplæringen er at eleven skal kunne:

- danse danser fra norsk kulturtradisjon og andre kulturar
- skape dans og delta i danser som andre har laga

Delmål:

Eleven skal:

- Vise ferdighet i og god forståelse for dansens grunnelementer
- Kunne danse og formidle et utvalg av danseformer fra norsk og utenlandsk kultur.
- Akseptere egen og andres kropp gjennom fysisk kontaktarbeid.
- Ha noe kunnskap om dansens betydning i et kulturelt perspektiv.
- Kunne skape, danse og formidle dans ved å ta utgangspunkt i egne og andres ferdigheter og hente elementer fra ulike danser og sette sammen til en egen dans/framføring (individuell eller gruppevis).

Arbeidsmåter:

- Starter med instruksjon av danser fra ulike kulturer. Individuell dans, pardans og/eller gruppevis dans. Sangdans. Polonaise. Line-dans. Ungdomsdans: Hip-Hop, Breakdans og disco. Samværsdanser: Swing, Salsa og Samba. Trening individuelt og gruppevis (induktiv og deduktiv tilnærming). Gruppevis ev. parvis presentasjon.

Rammefaktorer:

- Tidsbruk: 3-4 uker pr. år

Vurderingsform:

- Observasjon underveis i prosessen og ved fremføring.

Lav måloppnåelse	Middels måloppnåelse	Høy måloppnåelse
Klarer med veiledning å følge grunntrinn i dansene som blir gjennomgått.	Kan trinn/turer i dansene som blir gjennomgått.	Kan alle trinnene/turene i dansene som blir gjennomgått.
Kan med fordel utvikle bedre koordinasjon og rytme.	Gjennomfører dansene relativt rytmisk og med relativ god koordinasjon.	Har "flyt" i bevegelsene (god rytmeforståelse og god koordinasjon) og et artistisk uttrykk.
Kan navnet på dansene som er gjennomgått, men har begrenset kunnskap om de ulike typer dans.	Har noe kjennskap til dansens bakgrunn.	Har kjennskap til de ulike dansene og deres tradisjoner.
Lager enkle trinnkombinasjoner. Viser noe ujevn rytmeforståelse.	Lager trinn og kombinasjoner som følger rytmen og passer musikkvalget.	Lager dansekomposisjoner der trinn og koreografi passer godt til valgte danseform og musikk.
Deltar i dansen men klarer ikke alltid å følge rytme og kravene til koordinasjon i dansen.	Deltar i dansen og gjennomfører dansen relativt rytmisk og med relativ god koordinasjon.	Deltar i dansen og tar trinn og rytme relativt lett. Har god rytmeforståelse og god koordinasjon.
Tar noe initiativ i gruppeprosessen etter oppfordring.	Viser noe engasjement i den kreative prosessen.	Tar initiativ og er kreativ og engasjert i læreprosessen.

Turn 8. – 10. trinn

Idrett og dans.

Målet for opplæringen er at eleven skal kunne:

- være med i et bredt utvalg av idretter
- praktisere noen individuelle idretter og gjøre greie for treningsprinsipp for disse idrettene

Delmål:

Eleven skal:

- Vise ferdighet i en del sentrale elementer i turn.
- Skal kunne sette sammen og fremføre individuelt eller i gruppe et program med minst fem turnelementer.
- Akseptere egen og andres kropp gjennom fysisk kontaktarbeid.

Arbeidsmåter:

- Systematisk arbeid med turnelementer over tre år. Elever som ønsker det får også arbeide med hodestift, vanlig stift, flikkflakk, salto, forlengs- og baklengs med og uten fart

Rammefaktorer:

- Tidsbruk: 3-4 uker pr. år.

Vurderingsform:

- Observasjon underveis i prosessen og ved fremføring.

Lav måloppnåelse 8. trinn	Middels måloppnåelse 8. trinn	Høy måloppnåelse 8. trinn
Holder balansen på store støtteflater. Kan piruett og forlengs rulle	Holder balansen rimelig lenge på både store og mindre støtteflater. Kan piruett, forlengs og baklengs rulle og hodestående	Holder balansen i de fleste øvelser. Kan forlengs og baklengs rulle, hodestående og hjul
Lav måloppnåelse 9. trinn	Middels måloppnåelse 9. trinn	Høy måloppnåelse 9. trinn
Holder balansen på store støtteflater. Kan piruett og forlengs rulle og forsøker på baklengs rulle.	Kan forlengs og baklengs rulle, piruetter og hodestående. Forsøker på hjul	Kan forlengs og baklengs rulle, hodestående og hjul
Lav måloppnåelse 10. trinn	Middels måloppnåelse 10. trinn	Høy måloppnåelse 10. trinn
Kan forlengs rulle og baklengs rulle Forsøk på hodestående og hjul Kan med hjelp beskrive noe om hva styrke, spenst og bevegelighet har å si for utførelsen av aktiviteten	Kan forlengs og baklengs rulle, hodestående og hjul Har noe kunnskap om betydningen av hva styrke, spenst og bevegelighet har å si for utførelsen av aktiviteten	Kan forlengs, baklengs og kasterulle, hodestående, hjul og araber Har kunnskap om og er bevisst betydningen av hva styrke, spenst og bevegelighet har å si for utførelsen av aktivitetene

Fotball 8. trinn

Idrett og dans

Målet for opplæringen er at elevene skal kunne:

- være med i et breitt utvalg av idretter
- utøve tekniske og taktiske ferdigheter i utvalgte lagidretter

Delmål:

Eleven skal vise ferdigheter i:

- Regler
- Pasning
- Mottak/ medtak
- Finter
- Skudd
- Kunne utføre de tekniske ferdighetene i en spillsituasjon
- Taktikk. Laget i forsvar og angrep.

Arbeidsmåter:

- Gjennomgang av teori i håndball, både det tekniske og regler.
- Instruksjon, øvelser og spill.

Rammefaktorer:

- Tidsbruk er satt til 3 uker.

Vurderingsformer:

- Observasjon av utførelse av de ulike teknikkene og taktikkene i øvelser og spill.

Lav måloppnåelse	Middels måloppnåelse	Høy måloppnåelse
Kunne forklare de viktigste reglene.	Kunne forklare de viktigste reglene og bruke noen av de i spill.	Kunne forklare de viktigste reglene og bruke de i spill.
Har kunnskap om de viktigste teknikkene i fotball som pasning og mottak, skudd og finter, og kan utføre noen av de ved veiledning.	Har kunnskap om av de viktigste teknikkene i fotball som pasning og mottak, skudd og finter, og kan utføre noen av de i spill.	Har kunnskap om av de viktigste teknikkene i fotball som pasning og mottak, skudd og finter, og kan utføre de på en hensiktsmessig måte i spill.
Har kjennskap til hvor stamfoten skal stå og hvor på foten ballen skal treffe, men har problemer med å utføre det.	Eleven vet hvor stamfoten skal stå og hvor på foten ballen skal treffe i en del skudd- og pasningsteknikker.	Eleven vet hvor stamfoten skal stå og hvor på foten ballen treffer, i de aller fleste skudd- og pasningsteknikker.
Kan beskrive laget i forsvar og angrep. Forstå hva dybde, bredde og ballanse går ut på.	Kan beskrive og benytte seg av noen forsvars og angrepsspill. Forstår og kan benytte seg av dybde, bredde og ballanse i en del spillsituasjoner.	Kan benytte og bruke flere typer forsvar og angrepsspill. Forstår dybde bredde og ballanse og benytter det i mange typer spillsituasjoner.

Ski 9. trinn

Idrett og dans <ul style="list-style-type: none"> være med i et bredt utvalg av idretter utøve tekniske og taktiske ferdigheter i utvalgte lagidretter, praktisere noen individuelle idretter og gjøre greie for treningsprinsipp innenfor disse idrettene 		
Delmål: Elevene skal kunne <ul style="list-style-type: none"> gå bortover på ski ha kontroll nedover bremse, svinge og stoppe på ski leke og være aktiv med ski på beina, alene og sammen med andre være med å tilpasse et skileikområde Arbeidsmåter: <ul style="list-style-type: none"> Elevene tar med ski evt akebrett og så går vi ut i nærområde og lager skileik Elevene i 10. klasse lager et skileikområde der hele skolen skal ha skidag Rammefaktorer: <ul style="list-style-type: none"> Tidsbruk satt til 4 uker (8 timer) 		
Lav måloppnåelse	Middels måloppnåelse	Høy måloppnåelse
Kunne bevege seg på ski på flatmark.	Kunne bevege seg på ski både bortover, oppover og nedover.	Har gode ferdigheter på ski og kan bevege seg bra både bortover, oppover, og nedover.
Kunne stoppe og svinge på ski på flatmark.	Har kontroll på bremsing, svinging og stopping både på flatmark og nedover.	Har gode ferdigheter på ski. Kan bremse, stoppe og svinge med god kontroll i variert terreng.
Kan være med i enkle leker og aktiviteter.	Kjenner til måter å leke på ski og kan benytte noen av dem.	Kan flere leker og aktiviteter på ski og er aktiv i de fleste av dem.
Kan ferdes på ski i enkle løyper.	Kan ferdes i et skileikområde (med kuler, hopp, orgeltramp osv).	Har god koordinasjon på skiene og kan ferdes bra i et skileikområde både med og uten staver.
Vet hvordan et skileikområde kan bygges opp.	Vet om ulike måter å lage et skileikområde med forskjellige elementer, og er med i byggingen av området.	Vet om ulike måter å lage et skileikområde med de ulike elementer, og er aktivt med i byggingen av området.

Egentrening 10. trinn

Idrett og dans – Aktivitet og livsstil

- planlegge, gjennomføre og vurdere egentrening over en periode og benytte digitale redskaper i arbeidet
- vurdere erfaringer fra aktiviteter i idrett og dans

Delmål:

Elevene skal kunne vise at de kan

- være selvstendige og strukturerte i egen trening
- planlegge trening over en periode, sette opp antall økter, tid pr økt og øvelse, antall serier, antall repetisjoner, intensitetsnivå i de ulike øvelsene og konkrete mål for øktene
- skrive logg og gi en vurdering av hvordan gjennomføringen av egentreningsperioden sto i samsvar med planleggingen
- benytte pulsmåler, klokke, word og excel i de tilfeller dette er hensiktsmessig for å planlegge, gjennomføre eller vurdere egentreningsperioden

Arbeidsmåter:

- Elevene skal følge treningsformer og opplegg tilpasset sitt eget nivå. Målet er å forstå nytten i å komme i form og lære seg treningsglede
- Alle elevene skal føre logg der de vurderer sitt eget opplegg

Rammefaktorer:

- Tidsbruk satt til 4 uker (8 timer)

Lav måloppnåelse	Middels måloppnåelse	Høy måloppnåelse
Eleven kan lage og gjennomføre et opplegg under veiledning.	Kan lage tilfredsstillende og stort sett gjennomførbare opplegg.	Kan lage og gjennomføre gode opplegg selvstendig.
Er lite selvstendig og ustrukturert i egentreningen.	Er delvis selvstendig og strukturert i treningen.	Er selvstendig og strukturert i egentreningen.
Kan planlegge treningen med veiledning.	Planlegger treningen. Har med det meste som skal være i planen, som mål for perioden og øktene og innholdet i økten.	Planlegger trening over en periode. Har med alt som skal være med i planene og har konkrete mål for øktene.
Skriver en ufullstendig logg.	Skriver logg fra treningen som er i samsvar med planleggingen.	Skriver logg og vurderer treningen som er gjennomført.
Benytter word i de tilfeller dette er hensiktsmessig for å planlegge eller vurdere egentreningsperioden.	Benytter word og excel i de tilfeller dette er hensiktsmessig for å planlegge eller vurdere egentreningsperioden.	Benytter pulsmåler, klokke, word og excel i de tilfeller dette er hensiktsmessig for å planlegge, gjennomføre eller vurdere egentreningsperioden.

Viktige vilkår for at et vurderingssystem skal fungere godt er:

- at opplæringa er godt planlagt i forhold til kompetansemåla*
- at delmåla er konkrete og forståelige*
- at kjennetegn på måloppnåelse er kjent for elever, foresatte og lærere*
- at vurderingen fokuserer på elevens muligheter for utvikling*
- at det er god kommunikasjon mellom lærere, elever og foresatte*