



VEILEDNING FOR

**VURDERING
MED KARAKTER
I KROPPSØVING
I
KUNNSKAPSLØFTET
I VIDEREGÅENDE
OPPLÆRING -
Vg1, Vg2 og Vg3**

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 i Kroppsøving på Vg1, Vg2 og Vg3. 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
Kompetansemål - grunnlaget	4
Føringer i formålet med Kroppsøving	5
Elevvurdering	8
Vurdering underveis	8
Sluttvurdering	10
Fritak fra vurdering med karakter i den praktiske delen	11
Orden, oppførsel og Kroppsøving	12
Manglende grunnlag for vurdering av elevens kompetanse	13
Kjennetegn på måloppnåelse i Kroppsøving	14
Kroppsmestring/ferdigheter, aktivivtetsnivå og kreativitet	15
Kunnskap	16
Eksempler på kjennetegn	18
Eksempler på kompetansemål, delmål, arbeidsformer, vurderingsformer og kjennetegn på lav, middels og høy måloppnåelse:	20
Vg1 – Idrett og dans	
• Lagidretter generelt	21
• Innebandy	22
• Danseformer	24
• Dansekomposisjoner	25
• Skadeforebygging og førstehjelp	26
• Orientering	27
• Trening og livsstil	28
Vg2 Idrett og dans	
Orientering	30
Vg3 Idrett og dans, Friluftsliv og Trening og livsstil	
Orientering	31

Innledning.

Med Kunnskapsløftet er det kommet nye utfordringene til elevvurdering. "Gammelt tankegods" holder ikke lenger. Vi har fremdeles en målstyrt plan. Elevenes sluttkompetanse angis etter både Vg1, Vg2 og Vg3. Det betyr at de enkelte skoler må formulere delmål for opplæringen gjennom året på vei mot sluttkompetansen. 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.

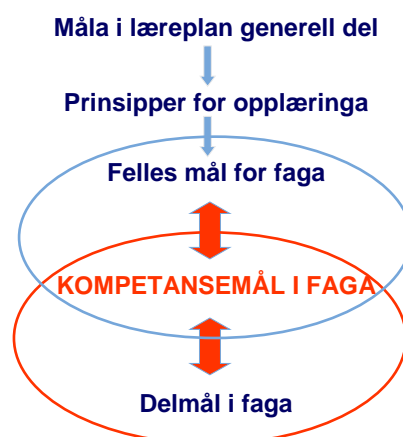
Vi må hele tiden ha klart for oss at hovedhensikten med vurdering er å fremme læring underveis.

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 kroppøvfingsfaget 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 opplæringen og videre planer for vurderingen.

Kompetansemål etter Vg1

Idrett og dans

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- utvikle ferdigheiter i individuelle idrettar og lagidrettar
- forklare og praktisere sentrale reglar i utvalde idrettar
- praktisere danseformer frå ulike kulturar
- skape dansekomposisjonar og vere med i dans som andre har laga
- gjere greie for og praktisere førebygging av og førstehjelp ved idrettsskadar

Friluftsliv

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- praktisere friluftsliv med naturen som matkjelde

Trening og livsstil

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- planleggje og gjennomføre oppvarming i samband med ulike treningsaktivitetar
- bruke treningsmetodar og øvingar innanfor treningsformene uthald, styrke og rørsleevne
- forklare viktige faktorar som verkar inn på treningsformene uthald, styrke og rørsleevne
- forklare, demonstrere og bruke gode arbeidsteknikkar og -stillingar

Kompetansemål etter Vg2

Idrett og dans

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- vidareutvikle ferdigheiter i individuelle idrettar og lagidrettar
- utarbeide og gjennomføre ulike treningsopplegg med sikte på å forbetre

ferdigheiter i idrett og dans

Friluftsliv

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- planleggje, gjennomføre og vurdere opphald i naturen, og gjere greie for korleis mat, utstyr og klede kan verke inn på opplevinga av naturen

Trening og livsstil

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- bruke treningsmetodar og øvingar innanfor spenst, snøggleik, koordinasjon og teknikk
- planleggje, gjennomføre og vurdere eigentrening som inneheld trening av uthald, styrke og rørsleevne
- forklare grunnleggjande prinsipp for trening
- forklare viktige faktorar som påverkar eigentrening og livsstil

Kompetansemål etter Vg3

Idrett og dans

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- vurdere og forbetre egne treningsopplegg
- mestre ein individuell idrett og ein lagidrett
- vise evne til forpliktande samarbeid, fair play, toleranse og omsorg

Friluftsliv

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- planleggje, gjennomføre og vurdere turopplegg med kart og kompass som hjelpemiddel

Trening og livsstil

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- praktisere og grunnkje trening som er relevant for å fremje god helse
- planleggje, gjennomføre og vurdere ein eigentreningsperiode som byggjer på grunnleggjande prinsipp for trening og er relevant ut frå føresetnadene og måla til eleven sjølv
- forklare og vurdere korleis fysisk aktivitet påverkar eins eigen livsstil
- drøfte moglege uheldige sider ved trening

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 Kunnskapsløftet.

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.

I videregående opplæring 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 VG1, VG2 og VG3. Når opplæringen planlegges 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 elever

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. 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.

Underveisvurderingen 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.

Underveisvurderingen 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.

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.

Standpunkt karakteren skal uttrykke elevens mestring i forhold til de samlede kompetansemålene i faget. Det kan ikke legges avgjørende vekt på en enkelt aktivitet. Standpunkt vurderingen må ta utgangspunkt i et bredt vurderingsgrunnlag. Gjennom underveisvurdering 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.

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 VG3, 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 der 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. Standpunktkarakterer i fag

--- Eleven skal ha høve til å forbedre kompetansen sin i faget inntil standpunktkarakteren er fastsett. Eleven skal bli gjort kjent 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 skoleåret.. 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.

Fritak fra vurdering med karakter i den praktiske delen.

I forskriften til opplæringslova står:

§ 3-23. Fritak frå vurdering med karakter i den praktiske delen av faget kroppsøving i vidaregåande opplæring
Elevar i vidaregåande opplæring som ikkje kan følgje den ordinære opplæringa i den praktiske delen av kompetansemåla i kroppsøvingfaget, skal få tilrettelagd opplæring så langt dette er mogleg for eleven. Elevar skal få fritak frå vurdering med karakter i den praktiske delen av faget når den tilrettelagde opplæringa eleven får ikkje kan vurderast med karakter. Det blir ikkje gitt fritak frå vurdering med karakter i den teoretiske delen av faget.

Det er ikke enkelt å bli fritatt for Kroppsøving. En skal som lærer anstrenge seg for å legge til rette for alle elevene. Der elevene ikke kan delta/være i aktivitet i den praktiske delen skal elevene vurderes kun i den teoretiske delen av faget. Det er i flere av kompetansemåla vanskelig å skille ut teori og praksis. Selv mer "praktiske kompetansemål" som å "utvikle ferdigheter i individuelle idretter og lagidretter", "praktisere danseformer fra ulike kulturer" har teoretiske og praktiske elementer i seg. Det betyr at eleven skal være tilstede i opplæringen, men at tilstedeværelsen da må være meningsfull, noe som bl.a. innebærer at skolen må tilrettelegge for alternative/tilpassede tilbud og at det er klart hvilken del av opplæringen eleven skal ha vurderingsfritak (m/karakter) fra. Selv om eleven har fritak fra vurdering i den praktiske delen av faget, vil eleven ha rett til underveisvurdering, og dette vil være en nødvendig del av grunnlaget for å sette karakter i den teoretiske delen av faget.

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 punktleig, 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.

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 kandidaten, slik at retten eleven, lærlingen og lære kandidaten har etter § 3-1, blir oppfylt. Det gjeld òg dersom stort fråvær eller andre særlege grunnar gjer vurdering vanskeleg.

Eleven, lærlingen eller lære kandidaten skal møte til og delta aktivt i opplæringa slik at læreren eller instruktøren får grunnlag for å

vurdere eleven, lærlingen eller lære kandidatens 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 (om eleven ikke er myndig), 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 Vg1, Vg2 og Vg3.

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.

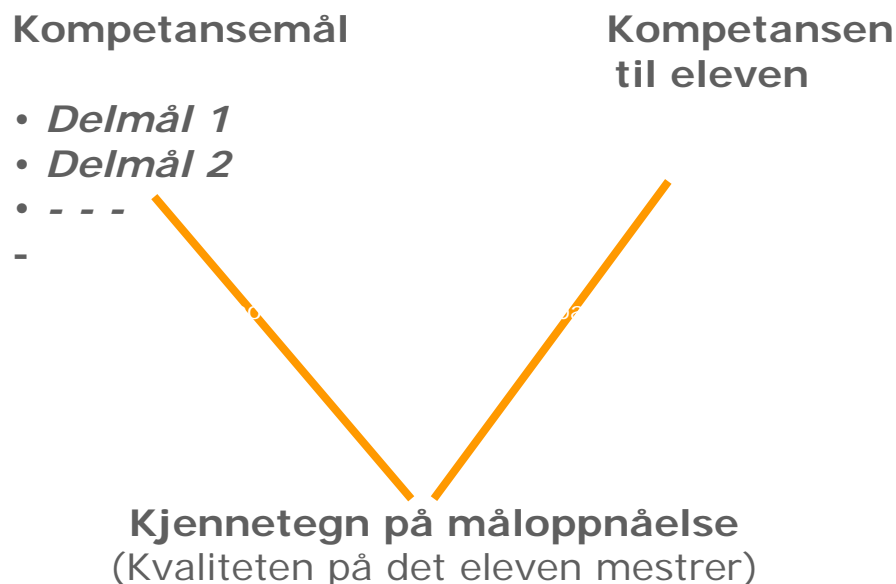
Vurdering av kroppsmestring/ferdighet må gjøres ut fra et bredt utvalg aktiviteter. I lys av fagets mål innebærer kroppsmestring lite som lar seg måle på en lettvinnt måte. Det omfatter ferdigheter i tradisjonell forstand, men vil også være knyttet til hensiktsmessig bruk av kroppen. Dette gjelder for 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.



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 "Kroppsstring/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>beherske 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
<p>Kunnskap, anvendt og teoretisk</p>	<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

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

Vg1 - Idrett og dans

Målet for opplæringen er at eleven skal kunne:

Utvikle ferdigheter i individuelle idretter og lagidretter

Delmål:

Eleven skal kunne vise følgende ferdigheter i **lagidretter**

- pasning og mottak
- skudd/ angrepsteknikker
- forsvarsteknikk

Eleven skal kunne

- anvende tillærte ferdigheter i spillsituasjoner
- anvende sentrale regler
- spilleforståelse

(En nærmere spesifisering forutsetter egne planer for de enkelte idretter)

Arbeidsmåter:

- Gjennomgang av aktuell teori og sentrale regler i forbindelse med aktivitetene, lekselesing, skriftlige arbeidsoppgaver
- Instruksjon og trening. Spill og dømming.

Vurderingsformer:

- Observasjon av ferdigheter i spillsituasjon, ferdighetstest,
- spørsmål underveis (muntlig/skriftlig, avhenger av kursets varighet)
-

Lav måloppnåelse	Middels måloppnåelse	Høy måloppnåelse
Eleven behersker enkle ferdigheter, men klarer ikke helt å anvende dem i spillsituasjoner.	Elevene behersker de fleste ferdigheter det har vært jobbet med, men klarer ikke alltid å anvende dem hensiktsmessig i spillsituasjoner.	Elevene behersker de ferdighetene det har vært jobbet med, og anvender dem i spillsituasjoner slik at spillet får flyt også når tempoet er høyt.
Elevene kjenner til noen regler i idretten.	Elevene kan gjøre rede for reglene i idretten og kan følge dem i spillsituasjoner.	Elevene kan gjøre rede for reglene i idretten og anvende dem som dommer i spillsituasjoner.

Vg1 - Idrett og dans

Målet for opplæringen er at eleven skal kunne:

Forklare og praktisere sentrale regler i utvalde idrettar

Delmål:

Eleven skal i Innebandy:

- Kjenne til spilletid: 3x20 min med 10 min pause mellom hver periode. Kampen og periodene starter med "tekning" på midtpunktet av banen.
- **Med ballen i spill vite at det ikke er 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
- Kunne praktisere reglene ovenfor

Arbeidsmåter:

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

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 dem 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, trekanten)	Elevene skal kunne beskrive og benytte seg av noen forsvar- og angrepsspill (dybde, bredde, trekanten)	Elevene skal kunne beskrive og benytte seg av flere typer forsvar- og angrepsspill (dybde, bredde, trekanten)

<p><i>Slagskudd, håndleddskudd, dragskudd, volleyskudd, backhandskudd.</i> Har problemer med å treffe ballen når man prøver å utføre de ulike skuddvariantene</p> <p><i>Dragpasning, direktepasning, slepepasning, håndleddpasning</i> Har noen/ingen 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><i>Ferdighetsløype.</i> Kan gå/jogge gjennom løypa. Har ikke fullstendig kontroll over ballen.</p>	<p><i>Slagskudd, håndleddskudd, dragskudd, volleyskudd, backhandskudd.</i> Treffer ballen enkelte ganger. Må trene mer på krafttilpasning og retning på ballen</p> <p><i>Dragpasning, direktepasning, slepepasning, håndleddpasning</i> Har god kontroll på mottak og treffer ofte med pasninger i ønsket retning. Kunne bruke noen av pasningsteknikkene i øvelser og spill</p> <p><i>Ferdighetsløype.</i> Kunne løpe gjennom løypa i forholdsvis stor fart. Mister ballen men får raskt kontroll over den igjen.</p> <p>Motivere medelever</p>	<p><i>Slagskudd, håndleddskudd, dragskudd, volleyskudd, backhandskudd.</i> Treffer ballen riktig. Har god kontroll på krafttilpasning og retning på ballen</p> <p><i>Dragpasning, direktepasning, slepepasning, håndleddpasning</i> Har meget god kontroll på mottak og treffer med pasninger i ønsket retning. Kunne bruke flere av pasningsteknikkene i øvelser og spill</p> <p><i>Ferdighetsløype.</i> Kunne 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>
--	--	--

Vg1 - Idrett og dans

Målet for opplæringen er at eleven skal kunne:

Praktisere danseformer fra ulike kulturar

Delmål:

Elevene skal vise ferdighet i og god forståelse for dansens grunnelementer (kropps- og bevegelsesbevissthet, bevegelseskvalitet, romlige elementer og relasjoner).
Elevene skal kunne danse og formidle et utvalg av danseformer fra norsk og utenlandsk kultur.

Elevene skal akseptere egen og andres kropp gjennom fysisk kontaktarbeid.
Elevene skal ha noe kunnskap om dans og dansetradisjoner i et kulturelt og samfunnsmessig perspektiv.

Arbeidsmåter:

Instruksjon av danser fra ulike kulturer, også fra elevenes egen kultur. Muntlig presentasjon av dansetradisjoner i et kulturelt og samfunnsmessig perspektiv. Trening individuelt og gruppevis (induktiv og deduktiv tilnærming).

Rammefaktorer:

Tidsbruk: 4-5 uker (inkluderer begge kompetansemålene i dans)
Areal: Avgrenset område av hallen eller dramarommet.

Vurderingsformer:

Observasjon underveis i prosessen og ved fremføring. Muntlig høring underveis eller i forbindelse med fremføring.

Lav måloppnåelse (grovkoordinasjon)	Middels måloppnåelse (finkoordinasjon)	Høy måloppnåelse (automatisering)
Klarer 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.
Viser noe manglende engasjement og vilje til samarbeid.	Samarbeider relativt bra.	Viser engasjement og en inkluderende og positiv væremåte.

Vg1 - Idrett og dans

Målet for opplæringen er at eleven skal kunne:

Skape dansekomposisjoner og vere med i dans som andre har laga

Delmål:

Elevene skal kunne skape, danse og formidle dans ved å ta utgangspunkt i egne og andres ferdigheter, hente elementer fra ulike danse kulturer og trinnkombinasjoner og sette sammen til en egen dans/framføring (individuell eller gruppevis).

Arbeidsmåter:

Instruksjon av danser fra ulike kulturer, også fra elevenes egen kultur i form av individuell dans, pardans og/eller gruppevis dans (sirkel, linje, rekke og/eller andre formasjoner). Trening individuelt og gruppevis (induktiv og deduktiv tilnærming). Gruppevis ev. parvis presentasjon.

Rammefaktorer:

Tidsbruk: 4-5 uker (inkluderer begge kompetansemålene i dans)

Areal: Avgrenset område av hallen eller dramarommet.

Vurderingsform:

Observasjon underveis i prosessen og ved framføring.

Lav måloppnåelse	Middels måloppnåelse	Høy måloppnåelse
Lager enkle trinnkombinasjoner. Viser noe ujevn rytmeforståelse i komposisjonen.	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.
Kan ta mer initiativ i gruppeprosessen.	Viser noe engasjement i den kreative prosessen.	Tar initiativ og er kreativ og engasjert i læreprosessen.

Vg1 - Idrett og dans

**Målet for opplæringen er at eleven skal kunne:
Gjøre greie for og praktisere forebygging av og førstehjelp
ved idrettsskadar**

Delmål:

Kunne gjøre rede for:

- hva som kjennetegner hhv akutte skader, belastningsskader, småskader og alvorlige skader innen idretten samt gi eksempler på slike
- retningslinjer for forebygging av akutte skader, som oppvarming, tilpasset treningsgrunnlag og riktig utstyr
- retningslinjer for behandling av akutte skader, spesielt RICE-prinsippet
- retningslinjer for forebygging av belastningsskader, som variasjon i treningen, gradvis belastningsøkning, tilstrekkelig restitusjon, hensiktsmessig utstyr (spesielt fottøy)
- retningslinjer for behandling av belastningsskader, som varme- og kuldebehandling, sirkulasjonsstimulering og alternativ trening
- retningslinjer for behandling av skrubbsår, gnagsår og neseblod
- retningslinjer for behandling av brudd- og hodeskader samt bevisstløshet/åndedrettsstans, spesielt HLR

Kunne praktisere:

- Forebygging av akutte skader gjennom hensiktsmessig oppvarming, tilpasset belastning og bruk av adekvat utstyr
- Forebygging av belastningsskader gjennom gradvis økende belastning, nedjogging og uttøying, bruk av adekvat utstyr og underlag
- Behandling av akutte skader gjennom å legge på is og trykk samt heving av skadested på partner
- Behandling av alvorlige skader som eksempelvis HLR på dukke

Arbeidsmåter:

Gjøre rede for gjennom eksempelvis teoriundervisning, lekselesing, skriftlige og praktiske arbeidsoppgaver

Vurderingsformer:

Eksempelvis muntlige høringer og/eller praktiske presentasjoner og demonstrasjoner. Eventuelt innlevering av skriftlige oppgaver.

Lav måloppnåelse	Middels måloppnåelse	Høy måloppnåelse
Gjør rede for ved å nevne løsrevne begreper ifm skadetyper, forebygging og behandling, men lite eller ingenting av begrepenes innhold.	Kjenner inndelingen i ulike skadetyper og noen av retningslinjene for forebygging og behandling eller har grundig kjennskap til noen få elementer.	Beskriver grundig og utfyllende innholdet i og forskjellen på de ulike skadetyperne og for de fleste retningslinjene for forebygging og behandling.
Praktiserer ved å gå rett på tunge belastninger uten tilstrekkelig oppvarming og gradvis opptrapping, løpe uten sko med en viss grad av støtdemping, legge is og trykk upresist og løst, gjennomføre HLR med upresist trykk og gale intervaller/repetisjoner.	Gjennomfører de beskevnene punktene, men med varierende grad av grundighet, presisjon og regelmessighet. Eventuelt deler av det med høy kvalitet og andre deler med lav eller mangelfull kvalitet.	Gjennomfører alltid grundig oppvarming. Benytter sko med god demping og stabilitet samt annet aktuelt utstyr. Gradvis opptrapping av belastning samt nedjogging og uttøying. Legger is og trykk presist og stramt. Gjennomfører HLR med korrekt teknikk, repetisjoner og intervaller.

Vg1 - Idrett og dans

Målet for opplæringen er at eleven skal kunne:

Utvikle ferdigheter i individuelle idrettar og lagidrettar

Delmål:

Eleven skal kunne følgende ferdigheter i **individuell idrett – orientering**;

- forstå karttegnene (hvordan ser de ulike detaljene ut i skogen)/Kartlesing.
- beherske planbildeorientering/vegetasjon.
- orientere kartet og utføre kartlesing
- beherske "tommelfingergrep"/siste sikre.

Arbeidsmåter:

- Gjennomgang av aktuell teori og sentrale tema i forbindelse med aktivitetene
- Linje- og stjerneorientering

Vurderingsformer:

- Observasjon av ferdigheter
- Spørsmål underveis

Lav måloppnåelse	Middels måloppnåelse	Høy måloppnåelse
<ul style="list-style-type: none">• Kunne orientere alene på kjent område• Kunne orientere langs stier og veier i gruppe	<ul style="list-style-type: none">• Kunne gjengi kartegnenes ulike betydninger (brunt, svart, blått)• Kunne orientere langs stier og veier alene	<ul style="list-style-type: none">• Forstå karttegnenes ulike betydninger (brunt, svart, blått)• Kunne planorientering i gruppe• Kunne orientere kartet i nord• Kunne ta ut kompasskurs

Vg1 - "Trening og livsstil"

Målet for opplæringen er at eleven skal kunne:

Utvikle ferdigheter i individuelle idrettar og lagidrettar. Bruke treningsmetodar og øvingar innanfor treningsformene uthald, styrke og rørsleevne.

Delmål:

Eleven skal;

- ha kunnskap om de grunnleggende prinsipper som gjelder for trening av utholdenhet og styrke, samt vite hvilke treningsmetoder man kan bruke for å trene utholdenhet og styrke
- kunne skille mellom begrepene aerob og anaerob trening
- finne øvelser og aktiviteter hvor man får trent både aerob og anaerob trening

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	Middels måloppnåelse	Høy måloppnåelse
Kan løpe lokal løype på over 6 minutter	Kan løpe lokal løype på 4 - 6 minutter	Kan løpe lokal løype på under 4 minutter
Kan med veiledning forklare prinsipper for trening av utholdenhet og styrke	Kan forklare prinsipper for trening av utholdenhet og styrke	Kan gjøre rede for prinsipper for trening av utholdenhet og styrke og hvordan en best kan trene
Kan med veiledning beskrive hovedtrekkene for langkjøring med hensyn til pulsfrekvens og varighet	Kan beskrive hovedtrekkene for langkjøring med hensyn til pulsfrekvens og varighet	Kan beskrive detaljert hva som kjennetegner langkjøring med hensyn til pulsfrekvens og varighet
Kan med veiledning beskrive hva som kjennetegner kortintervall, langintervall, naturlig intervall og fartslek med hensyn til pulsfrekvens og varighet	Kan beskrive hovedtrekkene for hva som kjennetegner kortintervall, langintervall, naturlig intervall og fartslek med hensyn til pulsfrekvens og varighet	Kan beskrive detaljert hva som kjennetegner kort intervall, langintervall, naturlig intervall og fartslek med hensyn til pulsfrekvens og varighet
Kan med veiledning delvis beskrive hva som er aerob og anaerob trening	Kan delvis forklare hva som er aerob og anaerob trening og kan hovedtrekkene i definisjonen på anaerob trening og hovedtrekkene i måter å trene anaerobt med hensyn til pulsfrekvens og varighet	Kan forklare korrekt hva som er aerob og anaerob trening og kan gjengi korrekt definisjonen på anaerob trening og har nøyaktig kunnskap om pulsfrekvens og varighet for ulike former for anaerob trening

<p>Kan med veiledning sette opp et treningsprogram.</p>	<p>Kan utarbeide et enkelt treningsprogram</p>	<p>Kan utarbeide et treningsprogram ut fra egne ferdigheter</p>
<p>Har noe kunnskap om livsstil</p>	<p>Kjenner til sammenhengen mellom fysisk aktivitet og livsstil</p>	<p>Har god innsikt i og forståelse for sammenhengen mellom fysisk aktivitet og livsstil</p>
<p>Deltar i noen utvalgte aktiviteter</p>	<p>Deltar i aktivitetene og viser engasjement i forhold til et utvalg av aktiviteter</p>	<p>Deltar aktivt i et bredt utvalg av aktiviteter og viser et positivt engasjement</p>

Vg2 - Idrett og dans

Målet for opplæringen er at eleven skal kunne:

Vidareutvikle ferdigheter i individuelle idrettar og lagidrettar

Delmål:

Eleven skal kunne følgende ferdigheter i **individuell idrett – orientering**;

- forstå karttegn, avstander og høyder
- beherske planbildeorientering/vegetasjon.
- orientere kartet og utføre kartlesing
- beherske "tommelfingergrep"/siste sikre.
- se ulike veivalg og kunne gjennomføre tiltenkt veivalg.

Arbeidsmåter:

- Gjennomgang av aktuell teori og sentrale tema i forbindelse med aktivitetene
- Poeng-, stjerne- og løypeorientering

Vurderingsformer:

- Observasjon av ferdigheter
- Spørsmål underveis

Lav måloppnåelse	Middels måloppnåelse	Høy måloppnåelse
<ul style="list-style-type: none">• Kunne gjengi karttegnenes ulike betydninger (brunt, svart, blått)• Orientering langs stier og veier alene	<ul style="list-style-type: none">• Forstå karttegnenes ulike betydninger (brunt, svart, blått)• Planorientering i gruppe• Orienter kartet i nord• Kunne ta ut kompasskurs	<ul style="list-style-type: none">• Forstå karttegnene• Orienter kartet og utføre enkel orientering• Planorientering alene langs tydelige linjer• Kunne ta ut kompasskurs og forklare til medelever

Vg3 - "Idrett og dans", "Friluftsliv" og "Trening og livsstil"

Målet for opplæringen er at eleven skal kunne:

Meistre ein individuell idrett og ein lagidrett. Planleggje, gjennomføre og vurdere turopplegg med kart og kompass som hjelpemiddel. Praktisere og grunnngje trening som er relevant for å fremje god helse. Forklare og vurdere korleis fysisk aktivitet påverkar eins eigen livsstil.

Delmål:

Eleven skal kunne følgende ferdigheter i **individuell idrett – orientering**;

- forstå karttegn, avstander og høyder
- beherske planbildeorientering/vegetasjon
- orientere kartet og utføre kartlesing
- beherske "tommelfingergrep"/siste sikre
- lære gode rutiner ved inn - utløping av postene samt sikre innganger til postene
- vurdere ulike veivalg og bruke det beste
- planlegge og gjennomføre dagstur i nærmiljøet
- være selvstendig og stole på seg selv
- vurdere orientering som en livstidsaktivitet

Arbeidsmåter:

- Gjennomgang av aktuell teori og sentrale tema i forbindelse med aktivitetene
- Poeng-, stjerne- og løypeorientering
- Planlegge tur i grupper

Vurderingsformer:

- Observasjon av ferdigheter
- Spørsmål underveis
-

Lav måloppnåelse	Middels måloppnåelse	Høy måloppnåelse
<ul style="list-style-type: none"> • Forstå karttegnenes ulike betydninger (brunt, svart, blått) • Planorientering i gruppe • Orienter kartet i nord og kunne ta ut kompasskurs 	<ul style="list-style-type: none"> • Forstå karttegnene • Orienter kartet og utføre enkel orientering • Planorientering alene langs tydelige linjer • Kunne orientere kartet og delvis utføre kartlesing 	<ul style="list-style-type: none"> • Forstå karttegnene (hvordan ser de ulike detaljene ut i skogen)/Kartlesing • Kunne beherske planbildeorientering/vegetasjon • Kunne orientere kartet, utføre kartlesing, beherske "tommelfingergrep"/siste sikre) og gode rutiner ved inn - utløping av postene samt sikre innganger til postene og være selvstendig og stole

<ul style="list-style-type: none"> • Delta i planlegging av tur • Vite at orientering har positiv påvirkning på livsstilen 	<ul style="list-style-type: none"> • Delta aktivt i planlegging og valg av turmål ved hjelp av kartet • Kunne beskrive hvordan orientering kan ha en positiv påvirkning på livsstilen 	<p>på seg selv</p> <ul style="list-style-type: none"> • Delta aktivt og viser evne til å vurdere ulike turmål • Kunne gjøre rede for og drøfte hvordan orientering kan ha en positiv påvirkning på livsstilen
--	---	---

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*