

LOKAL LÆREPLAN – Vestre Jakobselv FAG: GYM 8. klasse

Lærer: Tove de Lange Sødal Morten A. Bentsen

FORMÅL MED FAGET:

Kroppsøving er eit allmenndannande fag som skal inspirere til ein fysisk aktiv livsstil og livslang rørsleglede. Rørsle er grunnleggjande hos mennesket og fysisk aktivitet er viktig for å fremje god helse. Rørslekultur i form av leik, idrett, dans og friluftsliv er ein del av den felles danninga og identitetsskapinga i samfunnet. Faget skal medverke til at mennesket sansar, opplever, lærer og skapar med kroppen. Det sosiale aspektet ved fysisk aktivitet gjer kroppsøvinga til ein viktig arena for å fremje fair play og respekt for kvarandre.

Kroppsøving skal medverke til at elevane opplever glede, meistring og inspirasjon ved å vere med i ulike aktivitetar og i aktivitet saman med andre. Faget skal bidra til at barn og unge utviklar sjølvkjensle, positiv oppfatning av kroppen, sjølvforståing og identitetskjenne. Det skal ruste elevane til vurdering av kroppsideal og rørslekulturar som kan påverke sjølvkjensla, helse, ernæring, trening og livsstil. Elevane skal forstå kva eigen innsats har å seie for å oppnå mål og kva faktorar som påverkar motivasjon til aktivitet og trening.

Elevane skal utvikle kompetanse gjennom eit breitt utval av leik og aktivitetsformer, utvikle allsidigheit og lære å praktisere og verdsetje ferdsel og opphald i naturen. I faget skal elevane tileigne seg kunnskap om trening, livsstil og helse og bli motivert til aktivitet og trening. Faget skal gje elevane fysiske utfordringar og mot til å tøye egne grenser, i både spontan og organisert aktivitet. Opplæringa i kroppsøving skal ta vare på både tradisjonelle og alternative rørsleaktivitetar i faget og stimulere til eksperimentering og kreativ utfolding. Sentralt i faget står rørsleleik, allsidig idrett, fair play, dans og friluftsliv.

Opplæringa skal gje elevane eit utgangspunkt for livslang rørsleglede og meistring ut frå egne føresetnader. I den særlege vurderingsordninga som gjeld for dette faget, er dette ivareteke ved at innsatsen til elevane er ein del av grunnlaget for vurdering. I mange kompetansemål vil det òg vere relevant å ta omsyn til elevane sine føresetnader i vurderinga.

HOVEDOMRÅDER:

Faget er strukturert i hovudområde som det er formulert kompetansemål for. Hovudområda skal utfylle kvarandre og må sjåast i samheng. Faget er eit fellesfag for alle utdanningsprogramma i vidaregåande opplæring. Opplæringa skal difor gjerast mest mogleg relevant for elevane ved tilpassing til dei ulike utdanningsprogramma.

Kroppsøving har kompetansemål etter 4., 7. og 10. årssteget i grunnskolen og etter Vg1, Vg2 og Vg3 i den vidaregåande opplæringa.

Oversikt over hovudområda:

Aktivitet i ulike rørslemiljø

Hovudområdet aktivitet i ulike rørslemiljø omfattar utvikling og automatisering av naturlege, grunnleggjande rørsler i ulike miljø, både inne og ute. Organiserte aktivitetar og spontan leik i varierte miljø er sentrale element. Hovudområdet omfattar òg grunnleggjande kunnskap om kroppen og personleg hygiene.

Idrettsaktivitet

Hovudområdet idrettsaktivitet omfattar eit breitt utval av idrettar, dansar og alternative rørsleaktivitetar. Det skal leggjast vekt på rørsleleik, og på skapande og utøvande

aktivitet tilpassa føresetnadene hos elevane. Utvalet vil variere med lokale forhold og individuelle interesser. Deltaking i og framføring av dansar, både eigenproduserte dansar og dansar frå ulike kulturar, mellom anna frå ungdomskulturane, er ein del av det. Organisert aktivitet, fri aktivitet og eksperimentering står sentralt som aktivitetsområde. Dessutan er fair play og felles reglar ein viktig del av faget. Omgrepet fair play omfattar det å vise respekt for kvarandre i ulike aktivitetar. Samhandling og det å gjere kvarandre gode er sentrale element i omgrepet.

Friluftsliv

Hovudområdet friluftsliv omfattar kompetanse som trengst for å kunne ferdast i og verdsetje opphald i naturen. Det skal leggast vekt på lokale friluftstradisjonar, bruk av nærmiljøet og korleis ein kan orientere seg og opphalde seg i naturen til ulike årstider.

Trening og livsstil

Hovudområdet trening og livsstil omfattar korleis ulike aktivitetar kan påverke helsa hos den enkelte. Samanhengar mellom aktivitet og livsstil, baserte på interesser og meistring hos den einskilde, er sentrale emne på dette området. Det skal òg leggast vekt på kunnskap, erfaring og refleksjon for å gjennomføre ulike aktivitetsformer og eigentrening som grunnlag for ein aktiv livsstil, og ta omsyn til eigne og andre sine føresetnader. Korleis ein kan drive helsefremjande aktivitet og arbeide ergonomisk rett, er òg viktige emne

GRUNNLEGGENDE FERDIGHETER:

Grunnleggjande ferdigheiter er integrerte i kompetansemåla, der dei medverkar til å utvikle fagkompetansen og er ein del av han. I kroppsøving forstår ein grunnleggjande ferdigheiter slik:

Munnleg ferdighet i kroppsøving inneber å skape mening gjennom å lytte, tale og samtale. Det inneber mellom anna å kunne formidle inntrykk og opplevingar frå ulike aktivitetar. Ein uttrykkjer seg munnleg i utforminga av reglar for leik, ulike typar spel og anna samhandling. Det betyr å kunne lytte til andre og gi respons og vere bevisst på mottakaren når ein snakkar. Evne til munnleg formidling er òg nødvendig når ein skal vere med å organisere aktivitetar.

Å kunne skrive i kroppsøving handlar primært om skriftlege framstillingar av aktivitet og vurdering av aktiviteten. Det er mest relevant på høgare årssteg.

Å kunne lese i kroppsøving handlar om å kunne hente, tolke og forstå informasjon frå fagspesifikke tekstar. Det gjev grunnlag for å vurdere viktige sider ved arbeidet i faget. Lesing handlar òg om å tolke kart og forstå symbol.

Å kunne rekne i kroppsøving inneber mellom anna å kunne måle lengder, tider og krefter. Å forstå tal er nødvendig når ein skal planleggje og gjennomføre treningsarbeid.

Digitale ferdigheiter i kroppsøving inneber å kunne bruke digitale verktøy, ulike medium og ressursar føremålstenleg og forsvarleg for å løyse praktiske oppgåver. Det inneber mellom anna å innhente og behandle informasjon, planleggje og gjennomføre aktivitet og trening, og kommunisere og dokumentere dette.

VURDERING I FAGET

UNDERVEISVURDERING: Individuelle og gruppeoppgaver, planlegging og gjennomføring. Deltagelse på ulike aktivitetar. Vise at de kan samarbeide og gjøre hverandre gode. Vise at de deltar i dans, svømming, friluftsliv, individuelle- og lagidretter.

SLUTTAVURDERING: Elevene skal ha tre standpunktskarakterer.

ORGANISERING: Undervisningen foregår hovedsakelig med fullklasse inne i gymsal eller ute i lokalområdet. Enkelte grupper har svømming parallelt.

PERIODE-TEMA	KOMPETANSEMÅL	KJENNETEGN PÅ MÅLOPPNÅELSE	FORSLAG TIL ARBEIDSMÅTER / ARB. MED GRUNNLEGGENDE FERDIGHETER	KILDER, NOTATER, VURDERINGSFORM	EVALUERING
<p>Januar</p>	<p>Svømming:</p> <p>Svømming Gr: B 7 ganger + C 6 ganger: Frem til ca 20 april</p> <p>Symje på magen og på ryggen og dukke</p> <p>Utføre varierte og effektive svømmeteknikkar over og under vatn</p> <p>Forklare og utføre livberging i vatn</p> <p>Forklare og utføre livbergande førstehjelp</p> <p>Svømme ein lengre distanse basert på eiga målsetjing</p> <p>Kroppsøving: «Bruke leik og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse»</p> <p>«Praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskapar til å gjere andre gode»</p>	<p>Svømming</p> <p>Høy: Kunne svømme 1000 meter uten stans med valgfri svømme art (kan bruke flere svømmearter underveis). Crawl på rygg og mage: kunne svømme med høy teknisk ferdighet med pusteteknikk over 100 meter. Kan holde seg i ro i vann i over 3 minutter på mage/rygg.</p> <p>Middels: Kunne svømme 500 meter uten stans med valgfri svømme art (kan bruke flere svømmearter underveis). Crawl på rygg og mage: kunne svømme med god teknikk. Kan holde seg i ro i vann i over 1 minutt på mage/rygg.</p> <p>Lav: Kan svømme 200 meter uten stans</p> <p>Livberging</p> <p>Høy: Kan gjennomføre en "livbergingstest" med livbergingshopp, svømme 50 meter, dykke etter gjenstand og ilandføre en person 25 meter. Testen skal gjennomføres uten stans og uten svømmebriller og lignende.</p> <p>Middels: Kan gjennomføre en "livbergingstest" med livbergingshopp, svømme 50 meter, dykke etter gjenstand og ilandføre en person ca 15 meter. Kan trenge svømmebriller og pauser underveis.</p> <p>Lav</p>	<p>Hva skal elevene lære</p> <p>Side svømming Mage svømming Ryggsvømming Undervanns svømming Dykking Distanse 1000 meter Hvile på mage/rygg Livredning i vann Førstehjelp Utøve stafetter Utøve Ballspill/frilek Svømmetester</p> <p>Muntlig: Ta imot beskjeder, forklare om førstehjelp og HLR</p> <p>Skriftlig: Skrive ned med egen ord hva dette uttrykket betyr: Water Rescue: Reach, Throw, Row, but Don't Go!</p> <p>Lese: Lese om førstehjelp, svømmetekniske ferdigheter og kompetansemålene i faget</p> <p>Digitale ferdigheter: Finne svømmetekniske instruksjon filmer på YouTube om Crawl på mage og rygg</p>	<p>Svømming:</p> <p>1Svømmetest: Hopp/stup uti på dypt vann, svøm 100 m magen og 100 m rygg, flyte i 3 min, dykk ned til bunnen. Svøm 200 valgfritt ta seg opp på land.</p> <p>2 Distansetest 1000/500/200 meter</p> <p>3 Livbergingstest livbergingshopp, svømme 50 meter, dykke etter gjenstand og ilandføre en person 25 meter. Testen skal gjennomføres uten stans og uten svømmebriller og lignende.</p> <p>Kroppsøving: OL i Vestre Jakobselv. Elevene planlegger og</p>	<p>Svømming:</p> <p>Start evaluering og slutt evaluering etter testene som beskrevet.</p> <p>Kroppsøving:</p>

		<p>Kan gjennomføre deler av livbergingstesten.</p> <p>Forklare og utføre livbergende førstehjelp</p> <p>Høy: Kunne forklare og gjennomføre HLR etter gjeldende prinsipper</p> <p>Middels: Kunne forklare og gjennomføre deler av HLR etter gjeldende prinsipper</p> <p>Lav: Kan teorien om HLR</p> <p>Kroppsøving: Aktiv deltagelse. Gjennomføring av alle praktiske og teoretiske deler av faget.</p>	<p>Kroppsøving: Planlegge og gjennomføre en selvvalgt idrettsgren</p> <p>Muntlig: Lytte, samtale gjennom å beskrive ulike aktiviteter. Dette kan gjøres ved å gi elevene større ansvar. Skriftlig: Fordype seg i en idrett og levere skriftlig oppgave til vurdering. Lese: Tolke kart og ulike idretter. Regne: Forstå Lengde, føre statistikk på individuelt nivå i timene. Digitale ferdigheter: Hente inn informasjon knyttet til skriftlig oppgave.</p>	<p>gjennomfører OL-gren i grupper</p> <p>Enkeltelever planlegger og gjennomfører kroppsøvingstime og har ansvar. Lærer vil ha større mulighet til å vurdere både eleven som gjennomfører økta og elevene som deltar.</p>	
Februar	<p>Kroppsøving: «Trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktiviteter»</p>	<p>Kroppsøving: Aktiv deltagelse. Gjennomføring av alle praktiske og teoretiske deler av faget.</p>	<p>Kroppsøving: Håndball</p> <p>Muntlig: Lytte, samtale gjennom å beskrive ulike aktiviteter. Dette kan gjøres ved å gi elevene større ansvar.</p>	<p>Kroppsøving: Individuell oppgave knyttet til helse og trening. Velg en sport du tar utgangspunkt i.</p> <p>Enkeltelever planlegger og gjennomfører</p>	<p>Kroppsøving:</p>

	<p>«Praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskapar til å gjere andre gode»</p> <p>«Praktisere og forklare grunnleggjande prinsipp for trening</p> <p>«Forklare samanhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse»</p> <p>«Forklare korleis ulike kroppsideal og ulik rørslekultur påverkar trening, ernæring, livsstil og helse»</p> <p>«Førebyggje og gje førstehjelp ved idrettsskadar»</p>		<p>Skriftlig: Fordype seg i en idrett og levere skriftlig oppgave til vurdering.</p> <p>Lese: Tolke kart og ulike idretter.</p> <p>Regne: Forstå Lengde, føre statistikk på individuelt nivå i timene.</p> <p>Digitale ferdigheter: Hente inn informasjon knyttet til skriftlig oppgave.</p>	<p>kroppsøvingstime og har ansvar. Lærer vil ha større mulighet til å vurdere både eleven som gjennomfører økta og elevene som deltar.</p>	
Mars	<p>Kroppsøving:</p> <p>«Trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar»</p> <p>«Praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskapar til å gjere andre gode»</p> <p>«Praktisere og forklare grunnleggjande prinsipp for trening</p> <p>«Forklare samanhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse»</p> <p>«Forklare korleis ulike kroppsideal og ulik rørslekultur påverkar trening, ernæring, livsstil og helse»</p> <p>«Førebyggje og gje førstehjelp ved idrettsskadar»</p>	<p>Kroppsøving:</p> <p>Aktiv deltagelse.</p> <p>Gjennomføring av alle praktiske og teoretiske deler av faget</p>	<p>Kroppsøving:</p> <p>Innebandy</p> <p>Muntlig: Lytte, samtale gjennom å beskrive ulike aktiviteter. Dette kan gjøres ved å gi elevene større ansvar.</p> <p>Skriftlig: Fordype seg i en idrett og levere skriftlig oppgave til vurdering.</p> <p>Lese: Tolke kart og ulike idretter.</p> <p>Regne: Forstå Lengde, føre statistikk på individuelt nivå i timene.</p> <p>Digitale ferdigheter: Hente inn informasjon knyttet til skriftlig oppgave.</p>	<p>Kroppsøving:</p> <p>Individuell oppgave knyttet til hele og trening. Velg en sport du tar utgangpunkt i.</p> <p>Enkeltelever planlegger og gjennomfører kroppsøvingstime og har ansvar. Lærer vil ha større mulighet til å vurdere både eleven som gjennomfører økta og elevene som deltar.</p>	<p>Kroppsøving:</p>
April					

	<p>Kroppsøving: «Trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar»</p> <p>«Bruke leik og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse»</p> <p>«Praktisere fair play ved å bruke eigne ferdigheter og kunnskapar til å gjere andre gode»</p>	<p>Kroppsøving: Aktiv deltagelse. Gjennomføring av alle praktiske og teoretiske deler av faget</p>	<p>Kroppsøving: Individuelle øvelser</p> <p>Muntlig: Lytte, samtale gjennom å beskrive ulike aktiviteter. Dette kan gjøres ved å gi elevene større ansvar. Skriftlig: Fordype seg i en idrett og levere skriftlig oppgave til vurdering. Lese: Tolke kart og ulike idretter. Regne: Forstå Lengde, føre statistikk på individuelt nivå i timene. Digitale ferdigheter: Hente inn informasjon knyttet til skriftlig oppgave.</p>	<p>Kroppsøving: Enkeltelever planlegger og gjennomfører kroppsøvingstime og har ansvar. Lærer vil ha større mulighet til å vurdere både eleven som gjennomfører økta og elevene som deltar.</p>	<p>Kroppsøving:</p>
<p>Mai</p> <p>Samarbeid med naturfag: helse</p>	<p>Kroppsøving: «forklare og utføre livbergande førstehjelp»</p> <p>«Orienter seg ved bruk av kart og kompass i variert terreng og gjere greie for andre måtar å orientere seg på»</p> <p>«Praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø og gjere greie for allemannsretten</p> <p>«Planleggje og gjennomføre turar til ulike årstider, også med overnatting ute»</p>	<p>Kroppsøving: Aktiv deltagelse. Gjennomføring av alle praktiske og teoretiske deler av faget</p>	<p>Kroppsøving: Friluftsliv</p> <p>Muntlig: Lytte, samtale gjennom å beskrive ulike aktiviteter. Dette kan gjøres ved å gi elevene større ansvar. Skriftlig: Fordype seg i en idrett og levere skriftlig oppgave til vurdering. Lese: Tolke kart og ulike idretter. Regne: Forstå Lengde, føre statistikk på individuelt nivå i timene. Digitale ferdigheter: Hente inn informasjon knyttet til skriftlig oppgave.</p>	<p>Kroppsøving: Volleyball</p>	<p>Kroppsøving:</p>

	Oppgaver: Planlegg og gjennomfør overnattingstur.				
Juni	<p>Kroppsøving: «forklare og utføre livbergande førstehjelp»</p> <p>«Orienter seg ved bruk av kart og kompass i variert terreng og gjere greie for andre måtar å orientere seg på»</p> <p>«Praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø og gjere greie for allemannsretten</p> <p>«Planleggje og gjennomføre turar til ulike årstider, også med overnatting ute»</p> <p>Oppgaver: Planlegg og gjennomfør overnattingstur.</p>	<p>Kroppsøving: Aktiv deltagelse. Gjennomføring av alle praktiske og teoretiske deler av faget</p>	<p>Kroppsøving: Friluftsliv</p> <p>Muntlig: Lytte, samtale gjennom å beskrive ulike aktiviteter. Dette kan gjøres ved å gi elevene større ansvar.</p> <p>Skriftlig: Fordype seg i en idrett og levere skriftlig oppgave til vurdering.</p> <p>Lese: Tolke kart og ulike idretter.</p> <p>Regne: Forstå Lengde, føre statistikk på individuelt nivå i timene.</p> <p>Digitale ferdigheter: Hente inn informasjon knyttet til skriftlig oppgave.</p>	<p>Kroppsøving: Orientering med tekniske spørsmål om tidligere idretter (Håndball, volleyball, livredning og førstehjelp)</p>	<p>Kroppsøving:</p>

Årsplanen er veiledende. Rekkefølgen emnene blir tatt opp i kan variere. Enkelte emner kan bli gjennomgått i samarbeid med andre fag.