



Idrett og dans – Aktivitet livsstil

Elevene skal kunne

- vere med i eit breitt utval av idrettar (Her: TURN)
- praktisere nokre individuelle idrettar og gjere greie for treningsprinsipp for desse idrettane (Her:TURN)
- planleggje, gjennomføre og vurdere eigentrening over ein periode og nytte digitale reiskapar i arbeidet
- gjere greie for samanhengar mellom ulike fysiske aktivitetar (Her: TURN), livsstil og helse
- skape dans og delta i dansar som andre har laga
- planleggje og leie idretts- og danseaktivitetar saman med medelevar
- vurdere erfaringar frå aktivitetar i idrett(HER:TURN) og dans

Delmål:

Eleven skal

- vise ferdighet i en del sentrale turnelementer og basisøvinger
- kunne sette sammen og fremføre en serie **og** et program/dans med minimum fem turnelementer i hver – individuelt eller i gruppe. Musikk skal benyttes i en framføring.
- kunne vise samarbeidsevne, aksept og respekt for seg selv og medelever gjennom kroppsnært kontaktarbeid i parøvelser, dans og akrobatikk

Arbeidsmåter:

- Systematisk arbeid med turnelementer gjennom tre år basert på materialet Idrettens Grunnstige 2 og SALTO supplert med annen relevant litteratur.
- Elever som ønsker og trenger større utfordringer, skal tilbys øvelser og arbeid med mer sammensatte elementer (jmf. IG2)
- Arbeidet loggføres og registreres digitalt gjennom årstrinnene

Rammefaktorer:

- Tidsbruk:
 - 4 – 6 uker pr år; dobbelttime samt hjemmearbeid

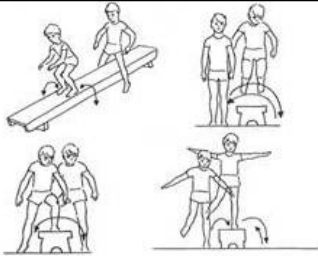
NB! Elementer og øvinger legges inn i lek/spill og som pauseaktivitet gjennom hele perioden

Vurderingsform:

- Observasjoner underveis i egentrening av elementer og kombinasjoner
- Framføring og presentasjon av elementer og dans/oppvisning
- Egevaluering og registrering gjennom elevhefte og digital loggføring

Områder	Målsetting	Øvelser/aktiviteter
KOORDINASJON	<p>Kunne vise og beherske god rytme og flyt i valgte sammensatte bevegelser</p> <p>Sette til musikk og lage som en del av et oppvisningsprogram</p>	Lage en egen kombinasjon av trinn 8-10 (benk) fra IG m/ god bevegelseskvalitet



		
STYRKE OG BEVEGELIGHET	Egentreningsprogram - gjøre greie for treningsprinsipp	Kunne vise forøvelser og godkjenningskrav fra 6 av 10 utvalgte trinn innen området fra IG2
BALL/RING/TAU	Planlegge, gjennomføre og vurdere eigentrening over ein periode Oppvisning til musikk- alene eller sammen med andre.	Gjøre et utvalg av øvelser og forøvelser fra IG2 – kapittel; Ball/Ring Dobbelttau – trening og oppvisning i gruppe til musikk
BALANSE	<p>Kunne sette sammen og fremføre en serie med minimum tre elementer</p> <p>Kunne sette sammen og fremføre et program/dans med elementer fra tre av disse områdene – individuelt eller i gruppe.</p>	Bli bevisst på tyngdepunkt og fotarbeid i balansering
MATTE		Vise minimum tre elementer i serie på matte
HOPP/TRAMPETT		<p>EKS.</p> <p>Trinn 5(IG2): Kroppert salto u/tilløp til stående i tjukkass</p> <p>Trinn 6 (IG2): Kroppert salto m/tilløp til stående i tjukkass</p>
AKROBATIKK	<p>Musikk skal benyttes i èn framføring.</p>	<p>EKS.</p> <p>Min 3 elementer fra IG2: (trinn 1 – 7) Akrobatikk</p> <p>Pyramide i 3 høyder</p>
RYTME/DANS/OPPVISNING		<p>Lag en aerobicserie – som gruppearbeid</p> <p>Sett sammen et oppvisningsprogram m/koreografi</p> <p>Oppvisning til musikk</p>



VÅRT FORSLAG TIL

Kjennetegn på måloppnåelse

LAV måloppnåelse	GOD måloppnåelse	MEGET GOD måloppnåelse
<p>Eleven kan bruke basisferdigheter enkeltvis og med bruk av redskaper alene</p> <p>EKS.</p>	<p>Eleven kan bruke basisferdighetene med og uten redskaper i ulike sammenheng og i sammensatte aktiviteter - alene og sammen med andre</p> <p>EKS.</p>	<p>Eleven kan bruke basisferdighetene, med og uten redskaper i sammensatte aktiviteter. God bevegelseskvalitet, rytme, fly og samarbeidsevne vises i gjennomføring</p> <p>EKS.</p>

