

ÅRSPLAN I KROPPSØVING 8 TRINN 2011/2012

Uke	Tema/innhold i undervisningen	Mål for perioden
35-39	<ul style="list-style-type: none">- Introduksjon med elevene- Utholdenhetstrening- Orientering- Friidrett- Friluftstur- Personlig test «Ask-runden»	<ul style="list-style-type: none">- Tilegne seg kunnskap og få erfaring med ulike måter å bruke nærmiljøet- Få erfaring med turer på barmark- Lære grunnleggende prinsipper i bruk av kart og kompass- Få erfaring med og utvikle kunnskap om en eller flere lagidretter og individuelle idretter- Lære om valg av funksjonelt utstyr og klær
HØSTFERIE UKE 40		
41-44	<ul style="list-style-type: none">- Ballspill Volleyball, Håndball- Svømme-og livredningstrening	<ul style="list-style-type: none">- Som perioden over- Lære livberging i vann- Lære grunnleggende svømmeteknikker- Kunne livbergingshopp, ilandføring, løft på land og hjerte-og lungeredning.
45-51	<ul style="list-style-type: none">- Dans- Styrketrening- Ballspill/leker- Evt. Uteleker i snø- Svømme-og livredningstrening	<ul style="list-style-type: none">- Gjennom fysisk aktivitet tilegne seg kunnskap om trening av de fysiske ressursene utholdenhet, styrke og bevegelighet.- Lære grunnleggende svømmeteknikker- Få erfaring med og utvikle kunnskap om minst to lagidretter og to individuelle idretter som motivasjon for videre arbeid.
JULEFERIE UKE 51 OG UKE 1		
2- 7	<ul style="list-style-type: none">- Turn- Skitur- Aktiviteter i snø- Ulike lek-aktiviteter	<ul style="list-style-type: none">- Tilegne seg kunnskap om bekledning og utstyr.

VINTERFERIE UKE 8

9-14	<ul style="list-style-type: none">- Skidag- Styrketrening-Lagidretter og individuelle idretter- Elev-valgte aktiviteter	<ul style="list-style-type: none">- Gjennom fysisk aktivitet tilegne seg kunnskap om trening av de fysiske ressursene utholdenhet, styrke og bevegelighet.- Få erfaring med og utvikle kunnskap om minst to lagidretter og to individuelle idretter som motivasjon for videre arbeid.
------	--	--

PÅSKEFERIE UKE 14

16-24	<ul style="list-style-type: none">- Fotball- Aktivitetsdag- Løpetest- Andre ballspill- Friidrett	
-------	--	--