

ÅRSPLAN I KROPPSØVING 9. TRINN 2011/2012

Uke	Tema/innhold i undervisningen	Mål for perioden
35-39	<ul style="list-style-type: none"> - Utholdenhetstrening - Orientering - Friidrett (løp, hopp, kast) - Personlig test: ASK eller 10-min. løpetest. - Ulike lek-aktiviteter 	<ul style="list-style-type: none"> - Tilegne seg kunnskap og få erfaring med ulike måter å bruke nærmiljøet - 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"> - Dans - Styrketrening - Ballspill/leker - Evt. Uteleker - Evt. Svømming. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gjennom fysisk aktivitet tilegne seg kunnskap om trening av de fysiske ressursene utholdenhet, styrke og bevegelse. - Lære grunnleggende svømmeteknikker - Få erfaring med og utvikle kunnskap om minst to lagidretter og to individuelle idretter som motivasjon for videre arbeid.
45-51	<ul style="list-style-type: none"> - Ballspill. Vi gjennomgår 2 lagidretter. Volleyball, basketball, innebandy. Evt. ski 	<ul style="list-style-type: none"> - Få erfaring med og utvikle kunnskap om minst to lagidretter og to individuelle idretter som motivasjon for videre arbeid.
JULEFERIE UKE 52 OG UKE 1		
2- 7	<ul style="list-style-type: none"> - Turn - Bevegelsestrening - Skitur - Aktiviteter i snø - Ulike lek-aktiviteter 	<ul style="list-style-type: none"> - 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
9-14	<ul style="list-style-type: none"> - Skidag - Styrketrening -Lagidretter og individuelle idretter 	<ul style="list-style-type: none"> - Gjennom fysisk aktivitet tilegne seg kunnskap om trening av de fysiske ressursene utholdenhet, styrke og bevegelse.

	- Elev-valgte aktiviteter	- Få erfaring med og utvikle kunnskap om minst to lagidretter og to individuelle idretter som motivasjon for videre arbeid.
16-24	- Fotball - Aktivitetsdag - Løpetest - Andre ballspill - Friidrett	