



<u>Uke</u>	<u>Emne</u>	<u>Kompetansemål</u>	<u>Læremål</u>	<u>Grunnleggende Ferdigheter</u>	<u>Metoder</u>	<u>Vurdering</u>
34 - 37	Basketball	Bruke grunnleggjande teknikkar og enkel taktikk i nokre utvalde lagidrettar og følgje reglar og prinsipp for samhandling og fair play			Pasningsteknikker og leker (21) Pasningsteknikker og spill mot 1 korg Dribletrening og spill mot 2 korgar	Deltakelse i timene.
38	Sirkeltrening	Utføre varierte aktivitetar som byggjer opp kroppen på ulike måtar			6 stasjoner: benk, ribbevegg, matter, ball. Stasjonstrening for å trene ulike muskelgrupper. Elevene arbeider i 50 sekunder til musikk. Det går i sit-ups, kneløft, armhevinger, heve kroppen etter armene i bom/hentre, løpe på tjukkas, ulike balanseøvelser.	Deltakelse i timene
39 – 42 Høsfere uke 39 og 41	Innebandy	Bruke grunnleggjande teknikkar og enkel taktikk i nokre utvalde lagidrettar og følgje reglar og prinsipp for samhandling og fair play			Vi varmer opp med pasninger og føring av ball. I spillet legger vi vekt på å spille i ”pyramideform” slik at en har dybde/sikring. Den ”mentale” biten består i at eleven skal våge å være rolig ved mottak av ball. Kose seg. Bruke begrepene trekant og vinkler.	Deltakelse i timen
43 - 48	Elevstyring	Elevstyrte timer.			Deler klassene inn i grupper på 2 og 3. Hver gruppe skal planlegge en	Samarbeidsevne Deltakelse i timen

Sørhåland Privatskole

					økt. Økter på 40 min pr. gruppe.	
49 - 51	Håndball	Bruke grunnleggjande teknikkar og enkel taktikk i nokre utvalde lagidrettar og følgje reglar og prinsipp for samhandling og fair play			Oppvarming med dabbe/kaste/hyste øvelser, samt skudd på mål. Spille håndball med regler. I idrettshall.	Deltakelse i timen.
1 - 4	Volleyball	Bruke grunnleggjande teknikkar og enkel taktikk i nokre utvalde lagidrettar og følgje reglar og prinsipp for samhandling og fair play			Oppvarming med dabbe/kaste/hyste øvelser, samt enkle slag. Spille Volleyball med regler.	Deltakelse i timen.
5 – 9 Vinterferie uke 9	Fotball	Bruke grunnleggjande teknikkar og enkel taktikk i nokre utvalde lagidrettar og følgje reglar og prinsipp for samhandling og fair play			Fokusere på føring av ball, pasning og skudd. Eksempler på forskjellige pasnings- og skuddtyper som drag og slag. Regler. Spill.	Deltakelse i timen.
10 – 12	Styrketrening				Stasjonstrening for å trene ulike muskelgrupper. Elevene arbeider i 45 sekunder til musikk. Det går i sit ups, kneløft, armhevinger, heve kroppen etter armene i bom/hentre, stupe kråke og sånt.	Deltakelse i timen
13 – 14 Påskeferie i uke 15	Utholdenhet	Utføre varierte aktivitetar som byggjer opp kroppen på ulike måtar			Hinderløype. Gruppen deles i to. Jogge løypa innendørs til musikk. 1 min intervaller.	Deltakelse i timen
16 - 17	Orientering	Beskrive lokale tradisjonar i friluftsliv Orienter seg ved hjelp av kart og kompass i kjent terreng			Vi bruker laminerte kart. Husk støvler og regntøy. Vi går opp v New Zealand og kommer ned ved Almannamyrr/hundremeterskogen. Former i naturen, skaperverket. Elevene jobber sammen i par eller grupper på tre.	Deltakelse i timen Samarbeidsevne
18 - 20	Turn	- Utføre varierte aktiviteter som byggjer opp kroppen på ulike måtar - Utføre basisferdigheter i individuelle idrettsaktiviteter, med og uten bruk av apparat og	- Eleven skal lære framlengs og baklengs rull - Eleven skal lære hvordan man	<i>Muntlige ferdigheter:</i> - Elevene gir muntlige tilbakemelding	- Forskjellige matteøvelser (alene og i par) - Matteoppvisning -	- Innsats - Samarbeid - Observasjon - Kameratvurdering underveis på

Sørhåland Privatskole

		småredskaper -	<ul style="list-style-type: none"> - slår hjul - Eleven skal lære å stå på hode - Eleven skal vite hvordan man står på hendene inntil en vegg og frittstående 	<ul style="list-style-type: none"> - er om teknikk til hverandre. - Elevene må kommunisere på en god måte når de skal sikre hverandre. 		<ul style="list-style-type: none"> - teknikker - Underveisvurdering <p>Matteoppvisning</p>
21 - 22	Jogge	Utføre varierte aktiviteter som bygger opp kroppen på ulike måtar			<p><i>Ta tiden.</i></p> <p>Jogge til Sandholmen eller rundt Allmannamyrr.</p> <p>Tradisjonelle leker som gi et lite vink, katten og musen, tikken og liknende.</p>	<p>Deltaking i timen</p> <p>Se på tiden. Noen forbedring i formen?</p>
23 - 25	Friidrett	<ul style="list-style-type: none"> - Utføre basisferdigheter i individuelle idrettsaktiviteter, med og uten bruk av apparat og småredskaper 	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven skal ha kjennskap til ulike friidrettsøvelser → lengdehopp, høydehopp, 60-meter osv. - Eleven skal lære om løpsteknikk - Eleven skal lære om ulike hoppeteknikker 	<p><i>Muntlige ferdigheter:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Komme med støttende kommentarer til hverandre <p><i>Skriftlige ferdigheter:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Skrive ned egne resultater <p><i>Leseferdigheter:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Lese av resultater <p><i>Regneferdigheter:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ta tiden - Bruke målebånd <p><i>Digitale ferdigheter:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bruke stoppeklokke 	<ul style="list-style-type: none"> - 60 m/ kortdistanse - Lengdehopp → stillestående og med fart - Kaste liten ball - Høydehopp - Stafett 	<ul style="list-style-type: none"> - Innsats - Samarbeid - Ferdigheter