

Skole:
Adresse:
Postadr.:

Telefon:
Fax:
e-post:

Årsplan			
FAG	Kroppsøving		
Læreverk			
Faglærer	Eskil Nerheim og Ingrid Nafstad Lyftingsmo		
Klasse/gruppe	9. trinn	Elevtal	38
Tal på sider:	Vedlegg:	Dato/underskrift	

Fag:			Kompetansemål Vis evt. til vedlegg	Andre kjelder Bøker, internett, filmar, aviser/tidsskrift etc.	Arbeidsmåtar og grunnleggande dugleikar Konkret beskriving	Vurdering
Veker	Emne/fagstoff	Evt. sidetal				
Fire veker om hausten Kan bli spreia utover ift veret	Friidrett		<ul style="list-style-type: none"> • trene på og bruke ulike ferdigheiter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar • praktisere og forklare grunnleggjande prinsipp for trening 		Individuelle idrettar: <ul style="list-style-type: none"> • høgde • lengdehopp • mellomdistanse • coopertest 	
Mai to veker	Førstehjelp Treningslære		<ul style="list-style-type: none"> • forklare og utføre livbergande førstehjelp • førebyggje og gje førstehjelp ved idrettsskadar 		Fyrstehjelpskurs med Røde kors Aktivitets- og treningslære. Kosthald, helse.	
5-7 Tre veker	Dans		<ul style="list-style-type: none"> • trene på og utøve dansar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape enkle dansekomposisjonar 		FRIKAR-opplegget? Gammaldans. Kreativ dans. Elevane trekkjer inn eigen ungdomskultur i kroppsøvingfaget.	
April/mai 3 veker	Orientering	3 veker	<ul style="list-style-type: none"> • orientere seg ved bruk av kart og kompass i variert terreng og gjere greie for andre måtar å orientere seg på 		Stjerneorientering i skog og mark. Orienteringsopplegg i samband med overnattingstur til Buarkvelven	

Året rundt. Om lag 2 veker	Friluftsliv		<ul style="list-style-type: none"> • praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø og gjere greie for allemannsretten • planleggje og gjennomføre turar til ulike årstider, også med overnatting ute 		Tur Stegåsen (kun gymt.) Overnattingstur til Buarkvelven Skidag. (Mars)	
Haust 4 veker Vinter 4 veker Vår 4 veker	Ballidrett		<ul style="list-style-type: none"> • praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskapar til å gjere andre gode • bruke leik og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse 		Ymse ballaktivitetar <ul style="list-style-type: none"> • fotball • volleyball • basketball • handball • rugby • kanonball • innebandy • badminton • balleik 	
Året rundt. Går inn i mange av dei andre aktivitetane. 4 veker	Grunntrening		<ul style="list-style-type: none"> • bruke leik og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse • praktisere og forklare grunnleggjande prinsipp for trening • forklare samanhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse • forklare korleis ulike kroppsideal og ulik rørslekultur påverkar trening, ernæring, 		<ul style="list-style-type: none"> • kondisjon • styrke • koordinasjon • spenst • balanse • 	

			livsstil og helse			
Totalt 30 veker 6 veker forsvinn fort til andre ting.						