

| Haraldsvang skole | | Årsplan i Kroppsøving | | 2011-2012 | 10kl. |
|-------------------|--|---------------------------------|---------------|-----------|-------|
| Uke | H.emner | Delemner | | HØST | |
| 34 | <u>IDRETT</u> | | | | |
| 35 | * Friidrett. | 60m,100m,1200m,2500m, | | | |
| 36 | 5km.,ballkast,kulestøt, | | lengde,høyde. | | |
| 37 | Aktivitetsdag på Stadion m/idr.m.taking | | | | |
| 38 | * Ballaktivitet. | Volleyball.Fingerslag og | | | |
| 39 | | baggerslag.Serving.Spill. | | | |
| 40 | | Håndballinstruksjon og | | | |
| 41 | | spill avhengig av salplass. | | | |
| 42 | | Fotball og innebandy blir | | | |
| 43 | | fyllaktiviteter. | | | |
| 44 | * Grunntrening.Stasjonstrening m/sikte | | | | |
| 45 | på fysiske tester.Stafetter,lek etc. | | | | |
| 46 | <u>FRILUFTSLIV</u> | | | | |
| 47 | <u>Orientering</u> | Gate-, vanlig og stjerneorient. | | | |
| 48 | | i Vangen og Djupadalen. | | | |
| 49 | Turgåing. | Eivinds-Krokavatn.Byheiene | | | |
| 50 | Jogging/bading. Løyper i Vangen/Dj.dalen | | | | |
| 51 | DANS | Internasj./norske folkedans . | | | |
| 51 | | Swing/rock.Aerobics. | | | |
| 52 | | Fri dans. | | | |

JST.

Haraldsvang skole.

| Haraldsvang skole. | | Årsplan i Kroppsøving | | 2011-2012 | 10kl. |
|--------------------|--|---|---|-----------|-------|
| Uke | H.emner | Delemner | | VÅR | |
| 1 | IDRETT. | Innebandy, fotball. | | | |
| 2 | *Basketball | Lære spill, regler-teknikk, l | l | | |
| 3 | *Håndball | Oppstilling, basisferdigheter. | | | |
| 4 | *Grunntrening | Styrke, kondisjon, teknikk, | | | |
| 5 | | bev.tren.som stasjon, hinderløype, stafett. | | | |
| 6 | Turnaktivitet. Et fast program av øvelser på matte, bom, | | | | |
| 7 | | kasse etc.Kan org. Som stasj,tren.Eksamen. | | | |
| 8 | FRILUFTSLIV | | | | |
| 9 | *Ski-og skøyteaktiv.Lek og tekn.trening. | | | | |
| 10 | *Kart og kompass.Orientering i Vangen og Djupadalen.Gateorient. | | | | |
| 11 | *Aktiv.dag Vigdarheim m/ev.overnatting.Båtliv, bålmatlaging, fiske, lavo, gapahuk. | | | | |
| 12 | *Turgåing, jogging i nærområdet. | | | | |
| 13 | *Båt-badeaktivitet i N.Skeisvann. | | | | |
| 14 | FYS.AKT/HELSE. | | | | |
| 15 | *Elevene skal lage og gjennomføre et treningsopplegg på ca.4 uker. Det skal | | | | |
| 16 | brukes 1.skoletime pr. uke på opplegget. | | | | |
| 17 | IDRETT. | | | | |
| 18 | *Ballaktivitet.Ballidretter som fotball,slåball,brentball,baseball etc. | | | | |
| 19 | *Løping. Intervalltrening for eksempel i Vangen.Flere intervalltyper bør utføres. | | | | |
| 20 | | | | | |
| 21 | | | | | |
| 22 | | | | | |
| 23 | | | | | |
| 24 | | | | | |
| 25 | | | | | |

