

Haraldsvang skole		Årsplan i Kroppsøving		2011-2012	9.KL
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	9.KL
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					

