Årsplan i kroppsøving 9.klasse 2018 -2019

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Månad | Tid | Tema | Læringsmål | Arbeidsmåtar | Vurdering/testar |
| August, september | Veke 34-40 | Friidrettsøvingar, løpsøvingar, fotball, brent, basketball, touch rugby og testar i kondisjon, kast og hurtigheit | Løpsteknikkar for: Sprint, lengre løp. Lære grunnleggande spele-prinsipp. Øve på deløvingar som er sentrale i fotball. Lære om samhandlings-prinsipp og kva det vil seie å vere ein god lagspelar og forstå viktigheita av å gjere kvarandre gode. | Instruksjon. Øve på teknikkar gruppevis og individuelt. Instruksjon. Teknikktrening. Lagspel. | Vurdering av individuelle prestasjonar. Vurdering av innsats og framgang. Vurdere ferdigheiter i spel og øvings-situasjonar og evna til å gjere andre gode. |
| 41 |  |  | Haustferie |  |  |
| Oktober, november | Veke 42-47 | Test av spenst  Volleyball  Styrketrening  Innebandy  Basketball  Turn | Lære ulike slag og teknikkar. Samspeltrening.  Lære å trene viktige muskelgrupper. Tole belastning og føle framgang. Lære grunnreglane i basketball.  Lære enkle matteøvingar og litt apparat-turn | Trene to og to og gruppetrening. Betinge spelet. Legge inn spelekrav.  Sirkeltrening. Rettleiing.  Spele 3 mot 3. Følgje reglane.  Øve gruppevis.  Bruke elevar som instruktørar. | Vurdere individuelle ferdigheiter, innsats, framgang. Vurdere ferdigheiter i spel og øvingssituasjonar og evna til å gjere andre gode. Haldning til faget. |
| November, desember | Veke 48-50 | Turn  Høgdehopp  Styrke  Ballspel | Matteøvingar, apparat  Lære teknikk og bruke musklar for å forbetre spenst  Ulike styrkeøvingar | Jobbe gruppevis  Sirkeltrening | Vurdering av eigenferdigheit. Vilje, haldning og evne til å gjere andre gode. |
| Januar og februar | Veke 1-7 | Styrketrening  Dans/turn  Badminton/basketball  Volleyball | Lære å trene store muskelgrupper, auke styrken. Lære grunnstega i tradisjonelle dansar som vals og polka. Lære grunnleggande speleprinsipp. Lære om samhandlings-prinsipp og kva det vil seie å vere ein god lagspelar og forstå viktigheita av å gjere kvarandre gode. | Instruksjon  Køyre styrketrening ein gong i veka i heile perioden. Øve på teknikkar gruppevik og individuelt.  Dans  Instruksjon/korrigering- ein gong i veka 4-5 veker.  Teknikktrening.  Velje ut øvingsmoment som vi kan trene på. | Vurdering av individuelle prestasjonar. Vurdering av innsats og framgang. Vurdere ferdigheiter i spel og øvings-situasjonar og evna til å gjere andre gode. |
| 8 |  |  | Vinterferie |  |  |
| Mars, april | Veke 9-11 | Handball  Styrketrening  Basketball | Innføring i reglar, lære om skottekninkar og speleprinsipp. Samspelstrening. Vedlikehaldstrening  Skotteknikkar/ pasning bevegelse  Lære enkle matteøvingar og litt apparat-turn. | Trene to og to og gruppetrening. Betinge spelet. Legge inn spelekrav.  Gruppevis styrketrening ca. 10 min. Betinging/ fritt spel. Trene på skot/ferdig spel. Øve gruppevis. Bruke elevar som instruktørar. | Vurdere eigenferdigeiter, innsats. Vurdere ferdigheiter i spel og øvingssituasjonar og evna til å skape godfølelse i gruppa. Viktig å gjere ein innsats for at alle vert involverte i spelet. |
| 12 |  |  | Påskeferie |  |  |
|  | Veke 13-19 | Friidrettsøvingar, løpsøvingar, fotball, brent, basketball, touch rugby og testar i kondisjon, kast og hurtigheit | Løpsteknikkar for: Sprint, lengre løp. Lære grunnleggande spele-prinsipp. Øve på deløvingar som er sentrale i fotball. Lære om samhandlings-prinsipp og kva det vil seie å vere ein god lagspelar og forstå viktigheita av å gjere kvarandre gode. | Instruksjon. Øve på teknikkar gruppevis og individuelt. Instruksjon. Teknikktrening. Lagspel. | Vurdering av individuelle prestasjonar. Vurdering av innsats og framgang. Vurdere ferdigheiter i spel og øvings-situasjonar og evna til å gjere andre gode. |
|  | Veke 20-24 | Eigentrening. Ulike turar i nærområdet, (fjell og fjøre), orientering, sykkelturar, volleyball og bading. | Orientere seg ved bruk av kart og kompass i variert terreng og gjere greie for andre måtar å orientere seg på  Praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø og gjere greie for allemannsretten  Praktisere og forklare grunnleggjande prinsipp for trening | Instruksjon.  Planlegging og innlevering av eigentreningsskjema.  Felles turar og utflukter. | Vurdering av individuelle prestasjonar. Vurdering av innsats og framgang. Vurdere ferdigheiter i spel og øvings-situasjonar og evna til å gjere andre gode.  Vurdering av innleveringar. |