



ÅRSPLAN I KROPPSØVING

10. klasse

Tidsrom	Aktivitet	Merknader	Vurdering
Utesesongen aug. – okt. og april – juni	Friidrett Løp, hopp og kast Terrengløp(Basis) - Lysløypa - Hestehaven 2.5 km - Bakkeløp Herstøl	Øvelser til idrettsmerke	Egen delkarakter Friidrett teller med på karakteren i vårsemesteret, i 10 kl på standpunktkarakteren. Terrengløp regnes med under karakteren i utholdenhet (basis) høst og evt. vår.
Aug. – okt.	Orientering - Gateorient - Stjerne og linje - O -kart Herstøl	Skolemesterskap i orientering okt. (påmelding tur/konkurranse)	Egen delkarakter Teller på høst - semesterkarakteren og standpunktkarakteren
Innesesongen Okt – Des. evt. jan.	Badminton (hvis tid) - Teknikk/taktikk - Regler - Spill	Evt. Turnering i friminuttene	Egen delkarakter Teller på semesterkarakteren og standpunktkarakteren
Okt – Des.	Turn - Matte - Tau - Bom/benk - Kasse/bukk Parøvelser - Trygghet - og samarbeidsøvelser - Skulpturer og pyramider	Framvisning av øvelser (valg)	Egen delkarakter Teller på semesterkarakteren og standpunktkarakteren.
Okt. – des.	Dans - <u>kort repetisjon</u> av utvalgte nasjonale og utenlandske samværsdanser (Marsj, Vals, Jenka, Troika, All American, Jankie Doodle, Polka, Treklappspolka, Swing, Linedance, Salsa)	Juledans Desember (påmelding) Fremvisning av dansene	Egen delkarakter Teller på semesterkarakteren og standpunktkarakteren.

	danseprosjekt (gruppearbeid) - selvlaget/selvvalgt dans	Gruppe/Individuell karakter	
Jevnlig hele året	Grunntrening (basis) <ul style="list-style-type: none"> - Sirkeltrening - Lysløypa, hestehaven, masta - Intervall 4x4 - Hinderløype - Styrkerommet /treningscenteret - Stabilitet- og styrketrening - Spenst - utholdenhet 	Eventuelle tester for å dokumentere fremgang Styrketest Nordlitest (utholdenhet) Utholdenhetstest – tennisbanen/matter Sargenstest (spenst)	Egen delkarakter Teller med på karakteren Basis (utholdenhet, spenst/styrke), både vår og høst.
Januar/februar	Håndball <ul style="list-style-type: none"> - Teknikk/taktikk - Regler - Spill 	Mulige tester Øvelser til teknikkmerke Turnering i friminuttene	Delkarakter ballspill Teller på semesterkarakteren og standpunktkarakteren i 10. kl
Jan/mars	Friidrett - Høydehopp, ulike teknikker - Stille lengde - Hinderløype	Øvelse til idrettsmerke Test: Løpe på tid	Egen delkarakter Teller på semesterkarakteren og standpunktkarakteren i 10. kl
Innesesongen	Innebandy <ul style="list-style-type: none"> - Teknikk/taktikk - Regler - Spill 	Ferdighetsløype Turnering i friminuttene	Delkarakter ballspill Teller på semesterkarakteren og standpunktkarakteren i 10. kl
Februar/mars	Volleyball <ul style="list-style-type: none"> - Teknikk /taktikk - Regler - Spill 	Turnering	Delkarakter ballspill Teller på semesterkarakteren og standpunktkarakteren i 10. kl
Utesesongen April /mai og juni	Fotball <ul style="list-style-type: none"> - Teknikk/taktikk - Regler - Spill 	Øvelser til teknikkmerke Turnering i friminuttene	Delkarakter ballspill Teller på semesterkarakteren og standpunktkarakteren i 10. kl
Våren	Førstehjelp Vekt på praktiske øvelser <ul style="list-style-type: none"> - Plan blå - HLR -stabilt sideleie 	Praktisk test på Anne dukke	Kan gjøres i samarbeid med andre fag

Hele året	Div. leker, leker, ballspill og mosjonsaktiviteter		Innsats
------------------	--	--	----------------

**Opstart høst eller evt. avslutning: Overnattingstur til Tjøm (en overnatting)Ikke obl.
Slå leir (alle på første økt), kano, livredning, tur(rullerør økt 2,3 og 4).**

Vurdering:

Løpende tilbakemeldinger og fremovermeldinger til elevene i/etter gymtimene

Egenvurdering underveis i emnekursene

Delkarakterer kan legges ut på Its learning og/eller formidles muntlig

Karaktersamtale før underveisvurderingen blir gitt