



# ÅRSPLAN I KROPPSØVING

## 9. klasse

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

	Linedance, Salsa) <b>Selvvalgt dans /moderne dans– elevstyrt, avhenger av elevgruppa</b>		
<b>Jevnlig hele året</b>	<b>Grunntrening</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sirkeltrening</li> <li>- Aerobic</li> <li>- Hinderløype</li> <li>- Styrkerommet /treningsenteret</li> <li>- Stabilitet- og styrketrening</li> <li>- Spenst</li> <li>- utholdenhet</li> </ul>	<b>Tester</b> *Styrketest *Nordlitest (utholdenhet) *Utholdenhetstest – tennisbanen/matter Sargenstest (spenst)	<b>Egen delkarakter</b> Teller med på karakteren utholdenhet, og karakteren spenst/styrke både vår og høst.
<b>Januar/februar</b>	<b>Håndball</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teknikk/taktikk</li> <li>- Regler</li> <li>- Spill</li> </ul>	<b>Tester</b> Øvelser til teknikkmerke <b>Turnering i friminuttene</b>	<b>Egen delkarakter</b> Teller på semesterkarakteren
<b>Jan/mars</b>	<b>Friidrett</b> - Høydehopp, ulike teknikker - Stille lengde  - Hinderløype	<b>Øvelse til idrettsmerke</b>  Test: Løpe på tid	<b>Egen delkarakter</b> Teller på semesterkarakteren
<b>Februar/mars</b>	<b>Innebandy</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teknikk/taktikk</li> <li>- Regler</li> <li>- Spill</li> </ul>	<b>Test: Ferdighetsløype</b> <b>Turnering i friminuttene</b>	<b>Egen delkarakter</b> Teller på semesterkarakteren
<b>Februar/mars</b>	<b>Volleyball</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teknikk /taktikk</li> <li>- Regler</li> <li>- Spill</li> <li>-</li> </ul>	<b>Turnering</b>	<b>Egen delkarakter</b> Teller på semesterkarakteren
<b>Utesesongen</b> April /mai og juni	<b>Fotball</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teknikk/taktikk</li> <li>- Regler</li> <li>- Spill</li> </ul>	<b>Tester</b> Øvelser til teknikkmerke <b>Turnering i friminuttene</b>	<b>Egen delkarakter</b> Teller på semesterkarakteren

Leirskole på Knaben våren 9.kl: Friluftsliv i vinterfjellet, Skiteknikk

Vurdering: Diverse skiferdigheter, kan telle med på terminkarakter samt st. pkt 10.kl.

#### **Underveisvurdering:**

**Løpende tilbakemeldinger til elevene i/etter gymtimene.**

**Delkarakterer legges ut på Its learning.**

