**KROPPSØVING** - ÅRSPLANER FOR ASKIM UNGDOMSSKOLE

Carl-Fredrik & Ole Kristian Maren & Rune Carl-Fredrik & Maren

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| UKE | 8. TRINN | 9. TRINN | 10. TRINN |
| 34 - 25 | Svømming |  |  |
| 34 - 37 | **Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter:**  Inkluderende læringsaktiviteter, lek, samarbeid. Sosial kompetanse – bygge klasserelasjoner | **Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter:**  Friidrett – Utholdenhet. | **Uteaktiviteter og naturferdsel:**  Orientering, kart og kompass. Planlegge og gjennomføre overnattingstur til Trømborgfjella. Gjennomføres i uke 36 og 37. |
| 38 - 39 | **Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter:**  Friidrett – Utholdenhet, basistrening. | **Uteaktiviteter og naturferdsel:**  Orientering, kanotur m/overnatting Lysern? Gjennomføres i uke 38 og 39. | **Kroppslig læring og bevegelse:**  Utholdenhet – introdusere øktplanarbeid. |
| 40 | Høstferien | Høstferie | Høstferie |
| 41 - 44 | **Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter:**  DANS | **Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter:**  DANS | **Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter:**  Ballspill – Innebandy, m.m. |
| 45 - 49 | **Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter:**  Ballspill – Innebandy, m.m. basisferdigheter og spill. | **Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter:**  Ballspill – Innebandy, basisferdigheter og spill. | **Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter:**  DANS |
| 50 | FAGDAG - Innebandyturnering | FAGDAG - Innebandyturnering | FAGDAG – Innebandyturnering |
| 1 - 4 | **Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter:**  TURN | **Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter:**  TURN (t.o.m. uke 6) | **Kroppslig læring og bevegelse:**  Basistrening, styrke, utholdenhet, spenst, hurtighet og koordinasjon  Elevstyrt undervisning |
| 5 - 9 | **Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter:**  Ballspill – Basket, m.m. basisferdigheter og spill | **Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter:**  Ballspill – Basket, basisferdigheter og spill | **Kroppslig læring og bevegelse:**  Ballspill – Basket, m.m.  Elevstyrt undervisning + gjennomgang av treningslogg. |
| 10 - 13 | **Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter:**  Ballspill – Volleyball, m.m. basisferdigheter og spill | **Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter:**  Ballspill – Volleyball, basisferdigheter og spill | **Kroppslig læring og bevegelse:**  Ballspill – Volleyball, m.m.  Elevstyrt undervisning + treningslogg. |
| 14 | FAGDAG - Volleyballturnering | FAGDAG – Basketturnering |  |
| 15 | PÅSKEFERIE | PÅSKEFERIE | PÅSKEFERIE |
| 16 - 19 | **Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter:**  Friidrett – Utholdenhet, lengde, kast liten ball, høyde, sprint, basistrening, | **Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter:**  Friidrett – Friidrett – Utholdenhet, lengde, kast liten ball, høyde, sprint, basistrening,. | **Kroppslig læring og bevegelse:**  Basistrening – Utholdenhet.  Elevstyrt undervisning + treningslogg. |
| 20 - 24 | **Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter:**  Ballspill - fotball/håndball, basisferdigheter og spill. | **Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter:**  Ballspill fotball/håndball, basisferdigheter og spill. | **EKSAMENSPERIODE** |
| 22 | FAGDAG – BREDDEIDRETTSDAG | FAGDAG – BREDDEIDRETTSDAG | Muntlig eksamen |
| 24 | **Uteaktiviteter og naturferdsel:**  Svømming ute – Solbergfoss. |  |  |