Årsplan Vg1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Uke** | **Hovedområder** | **Tema** | **Aktivitet** | **Teori**  **lærebok** | **Ferie, prøver, etc.** |
| 34 | Trening og livsstil | -Fysisk aktivitet og trening  -Motivasjon for trening | Bli kjent-opplegg;  -Leikaktivitet  -Ballspill | Side 9-14 |  |
| 35 | Idrettsaktivitet | Individuelle idretter | Orientering | Side 169-176 |  |
| 36 | Trening og livsstil | Oppvarming, | Aktivitet med spesielt fokus på ulike oppvarmings-øvelser | Side 24-27 |  |
| 37 | Idrettsaktivitet | Individuelle idretter | Orientering | Side 169-176 |  |
| 38 | Friluftsliv | Friluftsliv med lokal forankring | Bruke nærmiljøet | Side 161-168 |  |
| 39 | Trening og livsstil  Idrettsaktivitet | Utholdenhet | Orientering som utholdenhetsidrett | Side 28-36 Side 244-249 |  |
| 40 |  |  |  |  | Høstferie |
| 41 | Trening og livsstil | Styrketrening | Styrketrening | Side 42-57 |  |
| 42 | Trening og livsstil | -Bevegelighet  -Idrettsskader | Aktivitet med spesielt fokus på tøyningsøvelser | Side 58-73 |  |
| 43 | Idrettsaktivitet | Prinsipper for fairplay | Lagspill, f. eks fotball, håndball, basketball eller volleyball | Side 156-160  Side222--243 |  |
| 44 | Idrettsaktivitet | Alternative bevegelses-aktiviteter | Alternative bevegelses-aktiviteter |  |  |
| 45 | Idrettsaktivitet | Lagidrett | Lagidrett | Idretter fra *Aktiviteter* i læreboka. |  |
| 46 | Idrettsaktivitet | Lagidrett | Elevstyrt oppvarming  Lagidrett | Side 25-27 |  |
| 47 | Idrettsaktivitet | Lagidrett | Elevstyrt aktivitet |  |  |
| 48 |  |  |  |  | Teoriprøve |
| 49 | Idrettsaktivitet | Dans | Ulike danseformer | Side 210-215  Se ulike dansefilmer på Lokus.no/  spinn |  |
| 50 | Idrettsaktivitet | Dans | Ulike danseformer | Side 210-215  Se ulike dansefilmer på Lokus.no/  spinn |  |
| 51 |  |  |  |  | Juleferie |
| 52 |  |  |  |  | Juleferie |
| 1 | Trening og livsstil  Idrettsaktivitet | -Fysisk aktivitet og trening  -Motivasjon for trening  -Individuelle idretter | Nytt år- Nye muligheter: Komme--gang-råd.  Individuell trening | Side 9-14 |  |
| 2 | Trening og livsstil | Livsstilsfaktorer | Fyll ut selvangivelse, se Lokus.no/spinn | Side 15-23 |  |
| 3 | Trening og livsstil  Idrettsaktivitet | -Utholdenhet  -Ski | Ski | Side 29-41  Side 190-196 |  |
| 4 | Trening og livsstil  Idrettsaktivitet | -Utholdenhet  -Styrke  -Svømming | Svømming | Side 29-41  Side 42-57  Side 177-182 |  |
| 5 | Trening og livsstil  Idrettsaktivitet | Lagidrett | -Elevstyrt individuell oppvarming  -Lagidrett | Side 24-28  Idretter fra *Aktiviteter* i læreboka. |  |
| 6 | Idrettsaktivitet | Lagidrett | Lagidrett | Idretter fra *Aktiviteter* i læreboka. |  |
| 7 | Idrettsaktivitet | Lagidrett | Lagidrett | Idretter fra *Aktiviteter* i læreboka. |  |
| 8 |  |  |  |  | Vinterferie |
| 9 | Idrettsaktivitet | Dans | Eksperimentere og skape danse-komposisjoner | Side 213-214 |  |
| 10 | Idrettsaktivitet | Dans | Eksperimentere og skape danse-komposisjoner | Side 213-214 |  |
| 11 | Idrettsaktivitet | Turn | Øvelser i turn | Side 202-209 |  |
| 12 | Idrettsaktivitet | Turn | Øvelser i turn | Side 202-209 |  |
| 13 |  |  |  |  | Påskeferie |
| 14 | Trening og livsstil | Bevegelighet og forebygging av idrettsskader | Aktivitet med spesielt fokus på bevegelighetstrening | Side 58-73 |  |
| 15 | Trening og livsstil  Idrettsaktivitet | Utholdenhet | Utholdenhetstrening | Side 29-41  Idretter fra *Aktiviteter* i læreboka |  |
| 16 | Idrettsaktivitet | Lagidrett | Ballspill | Side 222-243 |  |
| 17 | Idrettsaktivitet | Lagidrett | Ballspill | Side 222-243 |  |
| 18 |  |  |  |  | Teoriprøve |
| 19 | Idrettsaktivitet | Alternative bevegelses-aktiviteter |  |  |  |
| 20 | Trening og livsstil  Idrettsaktivitet | Styrke  Friidrett | Friidrett | Side 42-57  Side 183-189 |  |
| 21 | Idrettsaktivitet | Friidrett | Friidrett | Side 183-189 |  |
| 22 | Idrettsaktivitet | Frisbee  Badminton |  | Side 216-221  Side 250-254 |  |
| 23 | Friluftsliv | Nærmiljøet | Friluftstur | Side 161-168 |  |
| 24 |  |  |  |  | Eksamen |
| 25 |  |  |  |  | Sommerferie |