Årsplan Vg2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Uke** | **Hovedområder** | **Tema** | **Aktivitet** | **Teori**  **lærebok** | **Ferie, prøver, etc.** |
| 34 | Trening og livsstil | Sammenhengen mellom treningsutbytte, helse og livsstil | Leikaktivitet  Fylle ut skjema side 83 i boka  Treningsplanlegging | Side 78-83  Side 118-123 |  |
| 35 | Friluftsliv  Trening og livsstil | Bruk av naturen som treningsarena | Løpe/joggetur | Friluftsliv (allemannsretten side 161-162) |  |
| 36 | Trening og livsstil | -Utholdenhet og treningsmetoder | Løpe/joggetur,  evt. intervall og kontinuerlig arbeid | Repetere om utholdenhet fra Vg1, side 29 -41 |  |
| 37 | Trening og livsstil  Idrettsaktivitet | Oppvarming og uttøyning | Ballspill med spesielt fokus på oppvarming og uttøyning | Repetere om oppvarming fra Vg1 side 24-27 og side 65-68.  Side 222-243 |  |
| 38 | Trening og livsstil | Grunntrening - basistrening | Aktiviteter som har spesielt fokus på stabilisering av mage, rygg og koordinasjon | Side 84-87 |  |
| 39 | Idrettsaktivitet  Friluftsliv | Fairplay  Bruke naturen til rekreasjon | Prinsipper for fairplay  Friluftstur | Side 156-160  Side 161-168 |  |
| 40 |  |  |  |  | Høstferie |
| 41 | Trening og livsstil  Idrettsaktivitet | Koordinasjon og teknikk | Aktivitet som krever høy grad av teknikk og koordinasjon, f.eks. dans, fotball, håndball | Side 88-96  Aktivitet fra *Aktivitet*s*delen* i læreboka, se oversikt side 155 |  |
| 42 | Trening og livsstil  Idrettsaktivitet | Hurtighet og spenst  Friidrett | Friidrett | Side 97-103  Side 183-189 |  |
| 43 | Trening og livsstil | Styrke og bevegelighet | Styrketrening | Repetere fra styrke og bevegelighet fra Vg1, side 42-68 |  |
| 44 | Trening og livsstil | Styrke og bevegelighet | Styrketrening | Repetere fra styrke og bevegelighet fra Vg1, side 42-68 |  |
| 45 | Idrettsaktivitet | -Innebandy  -Teknikk, taktikk og samspill Fairplay | Innebandy | Side 156-160 |  |
| 46 | Idrettsaktivitet | -Ishockey og bandy  - -Teknikk, taktikk og samspill  -Fairplay | Ishockey og bandy | Side 197-201  Side 156-160 |  |
| 47 | Idrettsaktivitet | -Lagidrett  -Teknikk, taktikk og samspill  -Fairplay | Ballspill | Side 222-243  Side156-160 |  |
| 48 | Idrettsaktivitet |  |  |  |  |
| 49 | Idrettsaktivitet | Dans | Dans | Side 210-215 |  |
| 50 | Idrettsaktivitet | Dans | Dans | Side 210-215 |  |
| 51 |  |  |  |  | Juleferie |
| 52 |  |  |  |  | Juleferie |
| 1 | Trening og livsstil | Livsstilsfaktorer  Planlegge trening | Lage personlige mål for trening  Treningsplanlegging: | Side 78-83  Side 118-127  Oversikt over aktiviteter side 155 |  |
| 2 | Trening og livsstil  Idrettsaktivitet | Gjennomføre trening | Selvvalgt aktivitet |  | Gjennomføre egen plan for trening |
| 3 | Trening og livsstil  Idrettsaktivitet | Gjennomføre trening | Selvvalgt aktivitet |  | Gjennomføre egen plan for trening |
| 4 | Trening og livsstil  Idrettsaktivitet | Gjennomføre trening | Selvvalgt aktivitet |  | Gjennomføre egen plan for trening |
| 5 | Idrettsaktivitet | Individuell idrett | Svømming | Side 177-182 |  |
| 6 | Idrettsaktivitet | Individuell idrett | Ski | Side 190-196 | Levere rapport fra egentrenings-perioden |
|  | Friluftsliv | Bruke naturen til rekreasjon, trening og friluftsliv | Vinteraktivitet | Side161-168 |  |
| 7 | Idrettsaktivitet | -Lagidrett  -Teknikk, taktikk og samspill  -Fairplay | Ballspill | Side 222-243  Side156-160 | Idrettsaktivitet |
| 8 |  |  |  |  | Vinterferie |
| 9 | Trening og livsstil | Kroppsbruk  Belastnings-lidelser | Øvelser for mage, rygg og nakke. | Side 105-117 |  |
| 10 |  |  |  |  | Teoriprøve |
| 11 | Idrettsaktivitet | -Lagidrett  -Teknikk, taktikk og samspill  -Fairplay | Ballspill | Side 222-243  Side156-160 |  |
| 12 | Idrettsaktivitet | -Lagidrett  -Teknikk, taktikk og samspill  -Fairplay | Ballspill | Side 222-243  Side156-160 |  |
| 13 |  |  |  |  | Påske |
| 14 | Idrettsaktivitet | Turn | Turn | Side 202-215 |  |
| 15 | Idrettsaktivitet | Turn | Turn | Side 202-215 |  |
| 16 | Idrettsaktivitet | Alternative bevegelses-aktiviteter | Valgt etter interesse og lokale forhold | Idrettsaktivitet |  |
| 17 | Idrettsaktivitet | Friidrett | Friidrett | Side 183-189 |  |
| 18 | Idrettsaktivitet | Friidrett | Friidrett | Side 183-189 |  |
| 19 | Trening og livsstil | Grunnleggende prinsipper for trening av utholdenhet, styrke og bevegelsesevne |  | Repetere fra side29-68 |  |
| 20 | Idrettsaktivitet | Orientering | Orientering | Side 169-176 |  |
| 21 | Idrettsaktivitet | Orientering | Orientering | Side 169-176 |  |
| 22 | Friluftsliv | Bruke naturen til trening | Løpetur evt.  frisbee | Side 250-254 |  |
| 23 | Friluftsliv | friluftsliv | Friluftstur med matlaging og andre aktiviteter som f.eks. volleyball, badminton og frisbee | Side 161- 168  Side 239-243  Side 216-221  Side 250-254 |  |
| 24 |  |  |  |  | Eksamen |
| 25 |  |  |  |  | Sommerferie |