Årsplan Vg3

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Uke** | **Hovedområder** | **Tema** | **Aktivitet** | **Teori**  **lærebok** | **Ferie, prøver, etc.** |
| 34 |  | Egentrening | Gjennomgang årsplan, læreplan og planlegging av trening  +Leikaktivitet | Side 129 og 154  Side 130-135 |  |
| 35 | Trening og livsstil | Sammenheng mellom regelmessig fysisk aktivitet, livsstil og helse | Uteaktivitet/ballspill | Side 147-153  Repetere fra vg1 side 8-14 og vg2 side79-83 |  |
| 36 | Idrettsaktivitet | Fairplay  Planlegge tur | Planlegge tur/gruppearbeid | Side 156-160  Side 161-168  Side 222-243 |  |
| 37 | Friluftsliv | Kart og kompass, gps | Friluftstur | Side 161-168 |  |
| 38 | Idrettsaktivitet | Orientering | Orientering | Side 169-176 |  |
| 39 | Idrettsaktivitet | Orientering | Orientering | Side 169-176 |  |
| 40 |  |  |  |  | Høstferie |
| 41 | Trening og livstil | Egentrening  Oppvarming og  bevegelighet | Gjennomfør periodeplan | Side 130-137  Repetere fra vg1 side25-27 og 59-68 |  |
| 42 | Trening og livstil | Egentrening  Utholdenhet | Gjennomfør periodeplan | Side 130-137  Repetere fra vg1 side 29-41 |  |
| 43 | Trening og livstil | Egentrening  Styrke | Gjennomfør periodeplan | Side 130-137  Repetere fra vg1 side 42-58 |  |
| 44 | Trening og livstil | Egentrening | Gjennomfør periodeplan | Side 130-137 |  |
| 45 | Idrettsaktivitet | Svømming | Svømming | Side 177-182 | Levere rapport fra egentrening |
| 46 | Idrettsaktivitet | Svømming | Svømming | Side 177-182 |  |
| 47 | Idrettsaktivitet | Dans | Dans | Side 210-215 |  |
| 48 | Idrettsaktivitet | Dans | Dans | Side 210-215 |  |
| 49 | Idrettsaktivitet | Dans | Dans | Side 210-215 |  |
| 50 |  |  |  |  | Heldagsprøver |
| 51 |  |  |  |  | Juleferie/  heldagsprøver |
| 52 |  |  |  |  | Juleferie |
| 1 | Trening og livsstil | Uheldige sider ved trening og idrett | Ballspill og fairplay | Side 138-146  Repetere idrettsskader fra vg1 side 68-73 |  |
| 2 | Idrettsaktivitet |  | Fotball | Side 222-227 |  |
| 3 | Idrettsaktivitet |  | Håndball | Side 228-232 |  |
| 4 | Idrettsaktivitet |  | Basketball | Side 223-238 |  |
| 5 | Idrettsaktivitet |  | Volleyball | Side 239-243 |  |
| 6 | Idrettsaktivitet |  | Ski | Side 190-196 |  |
| 7 | Idrettsaktivitet |  | Ski | Side 190-196 |  |
| 8 |  |  |  |  | Vinterferie |
| 9 | Idrettsaktivitet |  | Ishockey og bandy | Side 197-201 |  |
| 10 | Idrettsaktivitet |  | Badminton | Side 216-221 |  |
| 11 | Idrettsaktivitet |  | Turn | Side 202-209 |  |
| 12 | Trening og livsstil | Egentrening etter periodeplan | Gjennomføre periodeplan |  |  |
| 13 | Trening og livsstil | Egentrening etter periodeplan | Gjennomføre periodeplan |  |  |
| 14 | Trening og livsstil | Egentrening etter periodeplan | Gjennomføre periodeplan |  |  |
| 15 | Idrettsaktivitet | Andre bevegelses-aktiviteter | Valg av aktivitet etter innspill fra elevene |  | Levere rapport fra egentrening |
| 16 | Friluftsliv | Turplanlegging | Planlegge tur | Side 161-168 |  |
| 17 |  | Gjennomføre og vurdere turopplegg | Friluftstur | Side 161-168 |  |
| 18 | Idrettsaktivitet | Friidrett |  | Side 183-189 |  |
| 19 | Idrettsaktivitet | Friidrett |  | Side 183-189 |  |
| 20 | Idrettsaktivitet | Frisbee |  | Side 250-254 |  |
| 21 | Trening og livsstil | Ansvar for egen helse | Prosjekt Livsstil og helse | Side 147-153  Repetere fra vg1 side 8-14 og vg2 side79-83 |  |
| 22 | Trening og livsstil | Ansvar for egen helse | Prosjekt Livsstil og helse | Side 147-153  Repetere fra vg1 side 8-14 og vg2 side79-83 |  |
| 23 |  |  |  |  | Eksamen |
| 24 |  |  |  |  | Eksamen |
| 25 |  |  |  |  | Sommerferie |