Terminplan skoleåret 2013/2014 1STH. Høsten 2013

Når det gjelder kompetansemålene i faget viser nr. i høyre kolonne til punktene helt til slutt i planen!

| uke | dato | onsdag | Dine forberedelser | Kompetansemål |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| 34 | 21.8 |  |  |  |
| 35 | 28.8. | Ultimate |  | 2 |
| 36 | 4.9. | Hudøy |  | 2 |
| 37 | 11.9. | Utholdenhet og fotball | Les om utholdenhet og fotball | 1,2,3,7 |
| 38 | 18.9. | Utholdenhet og fotball |  | 1,2,3,7 |
| 39 | 25.9. | Stjerneorientering | Les om kart og orientering | 3 |
| 40 | 2.10. | høstferie |  |  |
| 41 | 9.10 | Gøy i gymsal med jage-/fangeleker  utholdenhet |  | 2,3 |
| 42  6 time | 16.10 | Innebandy,  Lek og teknikk | Les om innebandy | 1,2,3 |
| 43  8 time | 23.10 | Innebandy,  Pasninger, skudd, spill | Les om innebandy | 1,2,3 |
| 44 | 30.10 | Oppvarming! Teori og øvelser |  | 8 |
| 45 | 6.11. | Deres oppvarmingsprogram, deretter lagspill | Lage oppvarming til en idrett | 8 |
| 46 | 13.11. | Styrketrening. Gjennomgang av styrkerom mm | Les om styrketrening | 7 |
| 47 | 20.11 | Styrketrening. Gjennomgang av styrkerom mm |  | 7 |
| 48 | 27.11 | Kreativ dans/bevegelse til musikk. Elevstyrt? | Les om dans i læreboka |  | 2,3,4 |
| 49 | 4.12. | Forberede fagdag | Klasserom? |  |
| 50 | 11.12. | **FAGDAG 4. og 5.økt** | UTE | bruke naturen til rekreasjon, trening og friluftsliv |
| 51 | 18.12 | **???????????????????** |  |  |
| 1 | 1.1. | juleferie |  |  |
| 2 | 8.1. |  |  |  |
| 3 | 15.1. |  |  |  |
| 4 | 22.1. |  |  |  |
| 5 | 29.1. |  |  |  |
| 6 | 5.2. |  |  |  |
| 7 | 12.2. |  |  |  |
| 8 | 19.2 | vinterferie |  |  |
| 9 | 26.2 |  |  |  |
| 10 | 5.3. |  |  |  |
| 11 | 12.3. |  |  |  |
| 12 | 19.3. |  |  |  |
| 13 | 26.3. |  |  |  |
| 14 | 2.4. |  |  |  |
| 15 | 9.4. |  |  |  |
| 16 | 16.4. | påskeferie |  |  |
| 17 | 23.4. |  |  |  |
| 18 | 30.4 |  |  |  |
| 19 | 7.5. |  |  |  |
| 20 | 14.5. |  |  |  |
| 21 | 21.5. |  |  |  |
| 22 | 28.5. |  |  |  |
| 23 | 4.6. |  |  |  |
| 24 | 8.6. – 12.6. |  |  |  |
| 25 | 19.6. |  |  |  |

1. Halvår august – desember 2012 (onsdag)

**Kompetansemål etter Vg 1**

**Idrettsaktivitet**

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

1. praktisere og gjere greie for sentrale reglar i utvalde idrettar og aktivitetar

2. praktisere fair play ved å inkludere andre, uavhengig av føresetnader, i utvalde idrettar og aktivitetar

3. gjere funksjonell bruk av ulike ferdigheiter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar

4. eksperimentere med ulike danseformer og skape dansekomposisjonar

**Friluftsliv**

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

5. praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø med lokal forankring

**Trening og livsstil**

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

6. gjere greie for faktorar som påverkar motivasjonen til aktivitet og trening

7. praktisere treningsmetodar og øvingar innanfor uthald, styrke og rørsleevne for å utvikle eigen kropp og  
 ivareta eiga helse

8 planleggje og gjennomføre oppvarming og uttøying før og etter ulike treningsaktivitetar