

BREDDEIDRETT 1**5 TIMER****Totalt 180 undervisningstimer : ca 150 timer bredde 1 (tirsdag+torsdag)****(+ ca 30t til onsdager i egen klasse)**

Idrettsaktiviteter		Basistrening		Fysisk aktivitet og helse	
Læreplanmål:		Læreplanmål		Læreplanmål:	
<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrere ferdigheter i minst en lagidrett og en individuell idrett • Anvende regler og normer i idrettene • Gjennomføre ulike leikaktiviteter og akt til musikk • Samarbeid og fair play 		<ul style="list-style-type: none"> • Trene fysiske, psykiske og koordinative egenskaper • Planlegge, gjennomføre og vurdere egne basisøker 		<ul style="list-style-type: none"> • Gjennomføre skadeforebyggende trening • Forklare hvordan trening påvirker sirkulasjonssystemet og muskel-, skjelettsystemet 	
Praksis KKG vektet 50%		Praksis KKG vektet 25%		Praksis KKG vektet 25%	
7 idretter à 12t <ul style="list-style-type: none"> • Svømming • Klatring • Kampsport (bryting/boksing) • Fresbee • Volleyball-1 • Håndball -1 • Ishockey 		<ul style="list-style-type: none"> • Basismesterskap • Generell basistrening 		<ul style="list-style-type: none"> • Fitness-1 (turnhallen, teppefliser, aerobic, spinning) • Slynger 	
Organisering av uka					
Mandag Aktlære - emnekurs	Tirsdag bredde	Onsdag Praktisk treningslære i egen klasse (basistrening)	Torsdag bredde	Fredag Aktlære - emnekurs	
Eksamen - retningslinjer					
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Vise ferdigheter i en lagidrett og i en individuell idrett. Idrettene offentliggjøres 48t før.</i> 		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Vise basisferdigheter</i> • <i>Muntlig del</i> 		<ul style="list-style-type: none"> • <i>vise skadeforebyggende øvelser</i> • <i>muntlig del</i> 	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Vurdering : praktisk del vektet 3/4, muntlig del vektet 1/4</i> 					

BREDDEIDRETT 2 5 TIMER Totalt ca 180 undervisningstimer

Idrettsaktiviteter Læreplanmål: <ul style="list-style-type: none"> • Videreutvikle ferdigheter i to valgte idrettsaktiviteter • Anvende regler og normer i idrettene • Gjennomføre ulike leikaktiviteter og akt til musikk 		Basistrening Læreplanmål: <ul style="list-style-type: none"> • Utarbeide, gjennomføre og vurdere en periodeplan for å utvikle fysiske, psykiske og koordinative egenskaper 		Fysisk aktivitet og helse Læreplanmål: <ul style="list-style-type: none"> • Gjennomføre skadeforebyggende trening • Forklare hvordan trening påvirker sirkulasjonssystemet og muskel-, skjelettsystemet 	
Praksis ved KKG Vektes 50% 4 idretter à 18t + mangelkamp 18t <ul style="list-style-type: none"> • Fotball 1 • Håndball-2 • Volleyball-2 • Turn-1 (trosssturn-tumbling, trampett) • Mangelkamp 18t? 		Praksis ved KKG Vektes 25% <ul style="list-style-type: none"> • Basismesterskapet 12t • Generell basistrening (egentrening ift periodeplan) 		Praksis ved KKG Vektes 25% <ul style="list-style-type: none"> • Fitness-2 (Spinning, step/styrke, step, pilates, core bar, kick puls) 	
Organisering av uka					
Mandag Idretter		Tirsdag Basistrening/fitness		Onsdag idretter	
				Torsdag Basistrening/fitness	
				Fredag Idretter	
Eksamen – retningslinjer					
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Vise ferdigheter i en lagidrett og en individuell idrett. Idrettene velges ved årets start</i> 		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Vise basisferdigheter</i> • <i>Muntlig del</i> 		<ul style="list-style-type: none"> • <i>vise skadeforebyggende øvelser</i> • <i>muntlig del</i> 	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Vurdering : praktisk del vektet 3/4, muntlig del vektet 1/4</i> 					

BREDDEIDRETT 3 5 TIMER Totalt 180 undervisningstimer

Idrettsaktiviteter Læreplanmål:		Basistrening Læreplanmål:		Fysisk aktivitet og helse Læreplanmål:	
<ul style="list-style-type: none"> Mestre ferdigheter i to valgte idrettsaktiviteter Anvende regler og normer i idrettene Skape egne kombinasjoner av rytmiske aktiviteter Praktisere ulike former for uteaktiviteter 		<ul style="list-style-type: none"> Utarbeide en årsplan mtp egenutvikling av fysiske, psykiske og koordinative egenskaper Gjennomføre og vurdere basistrening med utgpunkt i årsplanen 		<ul style="list-style-type: none"> Anvende grunnleggende treningsprinsipper og gjøre rede for betydning av restitusjon Planlegge, gjennomføre og vurdere lek og helsefremmende akt rettet mot ulike målgrupper 	
Praksis KKG vektet 50%		Praksis KKG vektet 25%		Praksis KKG vektet 25%	
4 idretter fra B2 fortsetter à 18t Inkl. dommerkurs og konk./kamperfaring. <ul style="list-style-type: none"> Fotball -2 Håndball-3 Volleyball-3 Turn-2 		<ul style="list-style-type: none"> Basismesterskapet Generell basistrening (egentrening ift årsplan) Triathlon 		<ul style="list-style-type: none"> "tradisjonelle barneleker" Fitness-3 (Spinning, step/styrke, step, pilates, core bar, kick puls) 	
Organisering av uka					
Mandag idretter	Tirsdag basistrening	Onsdag idretter	Torsdag basistrening	Fredag idretter	
Eksamen - retningslinjer					
<ul style="list-style-type: none"> <i>Vise ferdigheter i en lagidrett og en individuell idrett. Idrettene er en fortsettelse fra VG2</i> 		<ul style="list-style-type: none"> <i>Vise basisferdigheter</i> <i>Muntlig del</i> 		<ul style="list-style-type: none"> <i>Muntlig del</i> 	
<ul style="list-style-type: none"> <i>Vurdering : praktisk del vektet 3/4, muntlig del vektet 1/4</i> 					

BREDDE 1-2-3

Idrettsaktiviteter	Basistrening	Fysisk aktivitet og helse
<p>BREDDE 1 7 idretter à 12t</p> <ul style="list-style-type: none"> • Svømming • Klatring • Kampsport (bryting/boksing) • Fresbee • Volleyball-1 • Håndball -1 • Ishockey 	<ul style="list-style-type: none"> • Basismesterskap • Generell basistrening 	<ul style="list-style-type: none"> • Fitness-1 (turnhallen, teppefliser, aerobic, spinning) • Slynger
<p>BREDDE 2 4 idretter à 18t + mangekamp 18t</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fotball 1 • Håndball-2 • Volleyball-2 • Turn-1 (troppsturn-tumbling, trampett) • Mangekamp 18t? 	<ul style="list-style-type: none"> • Basismesterskapet 12t • Generell basistrening (egentrening ift periodeplan) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fitness-2 (Spinning, step/styrke, step, pilates, core bar, kick puls)
<p>BREDDE 3 4 idretter fra B2 fortsetter à 18t Inkl. dommerkurs og konk./kamperfaring.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fotball -2 • Håndball-3 • Volleyball-3 • Turn-2 	<ul style="list-style-type: none"> • Basismesterskapet • Generell basistrening (egentrening ift årsplan) • Triathlon 	<ul style="list-style-type: none"> • Fitness-3 (Spinning, step/styrke, step, pilates, core bar, kick puls) • "tradisjonelle barneleker"