

**Arbeidsplan i: Kroppsøving****Uke: 35 - 40**

<b>Tema:</b>	Friidrett
<b>Kompetansemål:</b>	praktisere noen individuelle idretter og gjøre greie for treningsprinsipp for disse idrettene
<b>Vurdering:</b>	Tester
<b>Uke</b>	<b>Aktivitet</b>
<b>35</b>	<b>Sprint, start og staffett trening</b>
<b>36</b>	<b>Kondisjon</b>
<b>37</b>	<b>Lengde, kule støt og spenst</b>
<b>38</b>	<b>Lengde, kule støt og spenst</b>
<b>39</b>	<b>Kondisjons Test (Jåttå nuten)</b>
<b>40</b>	<b>Tester Lengde, kule støt og 60 meter</b>
5-6 HØY	Ha meget høy teknisk ferdighet i friidrett. Oppnå meget gode resultater på tester. Vite hvordan man bør trene for å forbedre seg i disse idrettene. Ha meget gode basisferdigheter som styrke, utholdenhet og hurtighet.
3-4 MIDDELS	Ha middels teknisk ferdighet i friidrett. Oppnå middels gode resultater på tester. Vite noe om hvordan man bør trene for å forbedre seg i disse idrettene. Ha middels basisferdigheter som styrke, utholdenhet og hurtighet.
1-2 LAV	Klarer basisøvelser med enkel utførelse innen friidrett. Deltar i tester.

