

Årsplan fysisk aktivitet og helse 2024/25

Periode	Hvorfor skal elevene lære? -fagets relevans	Hva eleven skal lære -kjerneelement -gr.l. ferdigheter -tverrfaglige temaer <b>-kompetansemål</b>	Hvordan skal elevene lære?	
			-aktivitet -ressurser	Vurdering -underveis
Uke 35-39	Gjennom varierte fysiske aktiviteter, alene og sammen med andre, skal elevene kunne oppleve mestring.  Gjøre elevene kjent med aktiviteter som kan motivere dem til en fysisk aktiv livsstil og til å velge et helsefremmende kosthold også videre i livet.	Øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter alene og sammen med andre  Anerkjenne forskjeller mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter, inkludere alle, samarbeide og oppmuntre medelever til å delta i fysisk aktivitet	Beachvolleyball/fotball/slåball/friidrett	Tilbakemelding underveis i aktiviteten og etter gjennomførte økter.
41-51	Fysisk aktivitet og helse skal gjennom sosialt fellesskap i fysisk aktivitet og enkel matlaging bidra til å fremme samarbeid.		Innebandy, styrketrening, håndball, basketball, badminton	Logg styrketrening
Uke 2-7	Faget skal fremme kritisk tenkning om kroppsideal		Egentrening med fokus på utholdenhet og styrke.	Fagsamtale Skriftlig oppgave

9-25	<p>som kan bidra positivt til selvfølelse, fysisk og psykisk helse, fysisk aktivitet og livsstil.</p> <p>Valgfagene henter innhold fra andre fag i grunnskolen.</p>	<p>Drøfte hvordan fysisk aktivitet og kosthold kan bidra til god fysisk og psykisk helse.</p> <p>Tilberede enkle helsefremmende måltider og reflektere over verdien av å spise sammen med andre.</p> <p>Øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter alene og sammen med andre</p> <p>Anerkjenne forskjeller mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter, inkludere alle, samarbeide og oppmuntre medelever til å delta i fysisk aktivitet</p>	<p>Lage sunn mat etter gjennomført trening. Kostholdsteori - og praktisk gjennomføring.</p> <p>Mesternes mester, forskjellige øvelser som utfordrer elevene på flere bevegelsesaktiviteter mm</p> <p>Volleyball, fotball, basketball, lek, friidrett, styrketrening, turdag.</p>	<p>Tilbakemelding underveis i aktiviteten og etter gjennomførte økter.</p>
------	---	---	--	--

Glen Sundt  
Anders Jakobsen