

Årsplan: Fysisk aktivitet og helse

9. trinn, Susanne & Pål

Skuleår: 2024/2025

| Tidsrom | Tema | Kompetansemål | Vegen til mål | Vurdering for læring i forhold til kompetansemåla |
|----------|--|---|--|---|
| Oppstart | SUP & Utholdenhet | <ul style="list-style-type: none"> • 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 | SUP på Tjødna <ul style="list-style-type: none"> - Intervall rundt Tjødnå - Bakkeintervall på Sukkertoppen | |
| Veke | Todeling Orientering Ballspill Bonanza – to grupper Gymsal/ute | <ul style="list-style-type: none"> • 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 | Orientering Volleyball Basketball Fotball Innebandy | Eigenvurdering på Forms |

| | | | | |
|------------------------------|-------------------------------------|---|--|-------------------------------|
| Veke | Individuelle idrettar To grupper | <ul style="list-style-type: none"> • 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 | <p>Orientering Friidrett CrossFit? BMX Freesbee golf</p> | Samla tilbakemelding på Visma |
| 3 veker haust og 3 veker vår | Teori om kosthold og matlaging | <ul style="list-style-type: none"> • tilberede enkle helsefremmende måltider og reflektere over verdien av å spise sammen med andre • drøfte hvordan fysisk aktivitet og kosthold kan bidra til god fysisk og psykisk helse | <p>Teoritime Matlaging – mat og helse rommet? heimeoppgåve</p> | Innlevering av heimeoppgåve |
| Veke | Dans | <ul style="list-style-type: none"> • 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 | | Eigenvurdering på Forms |

| | | | | |
|------|--------------|--|---|--|
| Veke | Eigentrening | <ul style="list-style-type: none"> • 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 • tilberede enkle helsefremmende måltider og reflektere over verdien av å spise sammen med andre • drøfte hvordan fysisk aktivitet og kosthold kan bidra til god fysisk og psykisk helse | Elevane skal laga eige treningsprogram som dei skal gjennomføra og vurdere. | Innlevering av treningsprogram og logg |
| Veke | Nett-spill | <ul style="list-style-type: none"> • 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 | Tennis? Padel? Bordtennis Badminton | Eigenvurdering på Forms |
| Veke | Basis | <ul style="list-style-type: none"> • øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter alene og sammen med andre | Løpetur til Ormen Intervalltrening Bakkeintervall | |

| | | | | |
|------|-----------------------------|---|--|--------------------------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • anerkjenne forskjeller mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter, inkludere alle, samarbeide og oppmuntre medelever til å delta i fysisk aktivitet | <p>CroosFit/styrkesirkel Løp opp Høghuset?</p> | |
| Veke | Individuelle idrettar | <ul style="list-style-type: none"> • 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 | <p>Golf Friidrett Turn</p> | Samla vurdering på Visma |
| Veke | Vannsport og uteaktiviteter | <ul style="list-style-type: none"> • 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 | <p>SUP Triatlon Frisbeegolf Tur til standa</p> | Eigenvurdering på Forms |

Aktivitetar

Ji-jitzu