

## HALV-ÅRSPLAN FOR FYSISK AKTIVTET OG HELSE , 8/9./10. TRINN 2024

Lærere: Øystein Bringsvor

Oddetallsuker er 1 time, partallsuker er 2 timer.

Uker	Tema	Arbeidsmåter	Kompetansemål	Grunnleggende ferdighet
5	Lek, fotball, basketball	Forskjellige lystbetonte øvelser knyttet opp mot fotball og basketball.	-delta i gruppeaktiviteter eller individuelle aktiviteter som utfordrer både koordinative og fysiske ferdigheter -gjøre sitt beste, samhandle med og oppmuntre medelever	Muntlig
6	Styrke og intervalltrening.	Vi har flere småøvelser hvor vi arbeider med ulike muskelgrupper. Instruksjon og stasjonsarbeid, Stor-sirkel-trening Lærer leder	-delta i gruppeaktiviteter eller individuelle aktiviteter som utfordrer både koordinative og fysiske ferdigheter -samtale om sammenhengen mellom fysisk aktivitet, mestring og bevegelsesglede	Muntlig
7	Planlegging av elevstyrt undervisning	Dere skal planlegge en time der dere styrer undervisningen. Dere blir da lærere for de andre.	delta i gruppeaktiviteter eller individuelle aktiviteter som utfordrer både koordinative og fysiske ferdigheter -samtale om sammenhengen mellom fysisk aktivitet, mestring og bevegelsesglede	Lese/muntlig
8	Kanonball, hjørnefotball og basketball.	Vi har flere småøvelser hvor vi arbeider med ulike muskelgrupper. Instruksjon og stasjonsarbeid, Stor-sirkel-trening. Gjennom varierte styrke og bevegelsesøvelser setter vi fokus på styrke, koordinasjon og balanse. Her skal elevene også reflektere over hvilke øvelser som kan være gode, givende og fremme fysisk aktivitet i forskjellige sammenhenger.	-delta i gruppeaktiviteter eller individuelle aktiviteter som utfordrer både koordinative og fysiske ferdigheter -samtale om sammenhengen mellom fysisk aktivitet, mestring og bevegelsesglede	Muntlig
10	Innebandy-cup.	Her blir det cup over hele banen.	-delta i gruppeaktiviteter eller individuelle aktiviteter som utfordrer både koordinative og fysiske ferdigheter -gjøre sitt beste, samhandle med og oppmuntre medelever	Muntlig
11	Lav terskel aktivitet i gymsal.	Diverse lavterskel ballspill	-delta i gruppeaktiviteter eller individuelle aktiviteter som utfordrer både koordinative og fysiske ferdigheter -gjøre sitt beste, samhandle med og oppmuntre medelever	Muntlig
12	Elevstyrt undervisning.	En gruppe elever styrer timen.	-delta i gruppeaktiviteter eller individuelle aktiviteter som utfordrer både koordinative og fysiske ferdigheter -gjøre sitt beste, samhandle med og oppmuntre medelever	Muntlig
14	Volleyball	Hovedaktivitet er volleyball cup med faste lag.	-delta i gruppeaktiviteter eller individuelle aktiviteter som utfordrer både koordinative og fysiske ferdigheter  -gjøre sitt beste, samhandle med og oppmuntre medelever	Muntlig
15	Lav terskel aktivitet	Vi gjør litt lett aktivitet i gymsal.	-utveksle synspunkter om aktuelle råd og anbefalinger om kosthold og fysisk aktivitet  -lage enkle og ernæringsmessige gode måltider	Muntlig,
16	Elevstyrt undervisning	En gruppe elever styrer timen.	-delta i gruppeaktiviteter eller individuelle aktiviteter som utfordrer både koordinative og fysiske ferdigheter -gjøre sitt beste,	Muntlig

			<p>samhandle med og oppmuntre medelever</p>	
17	Diverse lek	Diverse leker.	<p>delta i gruppeaktiviteter eller individuelle aktiviteter som utfordrer både koordinative og fysiske ferdigheter</p> <p>-gjøre sitt beste, samhandle med og oppmuntre medelever</p>	Muntlig
18	3-delt ballspill.	Ballspill i hallen.	<p>-delta i gruppeaktiviteter eller individuelle aktiviteter som utfordrer både koordinative og fysiske ferdigheter</p> <p>-gjøre sitt beste, samhandle med og oppmuntre medelever</p> <p>-planlegge og gjennomføre et eget aktivitets- og kostholdsopplegg</p>	Muntlig

HUSK TØY OG SKO!!!!:)