

Årsplan: Fysisk aktivitet og helse

8. trinn Elin, Olav & Susanne

Skuleår: 2024/2025

Tidsrom	Tema	Kompetansemål	Kjelde	Vegen til mål	Vurdering for læring i forhold til kompetansemåla
			Kor finn me bakgrunnsstoff om emnet	Korleis arbeida for å nå målet. -CL strukturar som kan brukast. -Lesestrategiar.	Eleven skal: -Forstå kva dei skal læra og kva som er venta av dei -få tilbakemeldingar om arbeidet -få råd om korleis bli betre -vurdera eige arbeid
34-40	3-delning: Gruppe 1: Ballspill i Timehallen Gruppe 2: Løp i Sandtangen Gruppe 3: Ballspill i gymsalen på BUS	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 Drøfte hvordan fysisk aktivitet og kosthold kan bidra til god fysisk og psykisk helse		Første økt samles vi i hallen. Info, vise og gjennomføre noen aktivitet. De neste 6 ukene deles gruppen i tre, 2 uker løping- 2 uker i Timehallen og 2 uker i gymsalen.	Egenvurdering og muntlige tilbakemeldinger i timene.
42-51	Ny 3 deling, 3 uker på hver «stasjon».	Øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter alene og sammen med andre Anerkjenne forskjeller mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter,		Lager forms for å sjekke stemning for en periode med fotball for en gjeng. (8 uker) De andre er i hallen å driver	Undervegs vurdering midtveis i perioden.

		<p>inkludere alle, samarbeide og oppmuntre medelever til å delta i fysisk aktivitet</p> <p>Drøfte hvordan fysisk aktivitet og kosthold kan bidra til god fysisk og psykisk helse</p>		<p>diverse ball- og lagaktiviteter. Siste uken felles i hallen.</p>	
1-4	Tilbrede et sunt måltid sammen med andre. Spise i lag.	Tilberede enkle helsefremmende måltider og reflektere over verdien av å spise sammen med andre		<p>Dele i grupper. Teoritimene og praktisk oppgave. Smoothie? Sunt måltid – hjemmeoppgave.</p>	Halvtårsvurdering med karakter.
5-8	Styrke og utholdenhet	<p>Øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter alene og sammen med andre.</p> <p>Drøfte hvordan fysisk aktivitet og kosthold kan bidra til god fysisk og psykisk helse.</p> <p>Anerkjenne forskjeller mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter, inkludere alle, samarbeide og oppmuntre medelever til å delta i fysisk aktivitet</p>		Teoritime (delt i grupper). Aktiviteter der en får trent utholdenhet og styrke.	
9-13	Egentrening	<p>Øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter alene og sammen med andre.</p> <p>Drøfte hvordan fysisk aktivitet og kosthold kan bidra til god fysisk og psykisk helse.</p>		<p>Elevene lager egentreningsprogram og gjennomfører dette. Leveres på ON/Teams.</p>	Tilbakemelding etter perioden.

14-22	Nettspill – 3 deling, 3 uker på hver	<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>Badminton Padel Volleyball</p> <p>Frisbee, bading/strandtur, sykkeltur</p>	Egenvurdering
22-25	Uteaktiviteter				Sluttvurdering i faget