



Periode	Uke	Kompetansemål	Konkrete læringsmål	Tema & Innhold	Vurdering
Demokrati & medborgerskap	33 - 36	Kompetansemål: - Utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter. - Anerkjenne ulikhet mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger. - Forstå og gjennomføre livreddende førstehjelp.	Læringsmål: - Jeg vet hvorfor fysisk aktivitet er viktig - Jeg deltar aktivt i kroppsøvingstimene - Jeg inkluderer mine medelever, og spiller andre gode. - Jeg bidrar til en ren og ryddig garderobe.	Tema: Lekpregede aktiviteter og tur	Vurdering: - L/M/H - Elevstyrt undervisning
	37 - 39	Kompetansemål: - Forstå og gjennomføre livredning i, på og ved vann ute i naturen. - Gjennomføre friluftslivsaktiviteter til ulike årstider, og med overnatting ute, og reflektere over hva naturopplevelser kan bety for seg selv og andre. - Vurdere risiko og sikkerhet ved ulike uteaktiviteter, og forstå og gjennomføre sporløs ferdsel.	Læringsmål: - Jeg vet hva livredning er, og hvordan man gjennomfører livredning ved vann. - Jeg kan drive trygg og sporløs ferdsel, og kan forklare hva dette betyr. - Jeg forstår hvordan naturopplevelser kan bidra til bedre helse, og kan forklare hvorfor det kan være viktig for meg.	Tema: Uteaktiviteter og livredning	Vurdering: - L/M/H - Elevstyrt undervisning
	40	HØSTFERIE			
Medie- og technoskole	41 - 44	Kompetansemål: - Trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter. - Bruke egne ferdigheter slik at det kan medvirke til framgang for andre. - Anerkjenne ulikhet mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger.	Læringsmål: - Jeg trener på tekniske og taktiske ferdigheter i håndball. - Jeg spiller andre gode. - Jeg viser god Fair Play ånd og er en god medelev.	Tema: Håndball og utholdenhet	Vurdering: - Vurdering m/karakter - Elevstyrt undervisning
	45 - 48	Kompetansemål: - Trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter. - Bruke egne ferdigheter slik at det kan medvirke til framgang for andre. - Anerkjenne ulikhet mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger.	Læringsmål: - Jeg trener mine tekniske og taktiske ferdigheter i volleyball. - Jeg viser god Fair Play ånd og er en god medelev. - Jeg spiller andre gode.	Tema: Volleyball	Vurdering: - Vurdering m/karakter - Elevstyrt undervisning
	49	Prøvemuntlig			
	50				
	51	JULEFERIE			
	52				



Kulturskole	1 - 4	Kompetansemål: - Planlegge og gjennomføre bevegelsesaktiviteter som kan gjennomføres ved sykdom og skader. - Anerkjenne ulikhet mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger.	Læringsmål: - Jeg forstår viktigheten av styrketrening. - Jeg forstår hva et tilpasset opplegg i ulike aktiviteter kan være. - Jeg kan planlegge og gjennomføre en time for mine medelever med utgangspunkt i gitte mål for faget. - Jeg er bevisst på min bruk av sosiale medier. - Jeg forstår hvordan samfunnet påvirker oss. - Jeg kan forklare hva som menes kroppspress. - Jeg kan reflektere omkring tiltak mot kroppspress i skolen.	Tema: Styrketrening, psykisk helse og livsmestring + livredning (Redningsselskapet – RS) - Styrketrening - «Uke Sex» - Elevstyrt undervisning Teori: Pubertet, kroppspress og sosiale medier. Opplegg: Sex & Politikk	Vurdering: Teoriprøve
	5 - 7	Kompetansemål: - Trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter. - Bruke egne ferdigheter slik at det kan medvirke til framgang for andre. - Anerkjenne ulikhet mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger.	Læringsmål: - Jeg øver på diverse turnbevegelser, og jobber med kroppskontroll. - Jeg kan sette sammen minst tre ulike turnelementer til en glidende, sammenhengende serie. - Jeg utfordrer meg selv på eget nivå, prøver nye øvelser og viser framgang i egen kroppsbekerskelse. - Jeg kan samarbeide med andre, gi konstruktive tilbakemeldinger og heie på medelever. - Jeg forstår viktigheten av styrketrening, og har kunnskap om hvordan man kan trene for å ivareta kroppen.	Tema: Turn	Vurdering: - L/M/H - Elevstyrt undervisning
	8	VINTERFERIE			
Bærekraftig skole	13 - 17	Kompetansemål: - Trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter. - Bruke egne ferdigheter slik at det kan medvirke til framgang for andre. - Anerkjenne ulikhet mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger.	Læringsmål: - Jeg kan stusse ballen kontrollert med begge hender, både i ro og i fart, uten å se på ballen hele tiden. - Jeg kan utføre brystpasning, stuss-pasning og overhode-pasning med god teknikk og presisjon. - Jeg kan gjennomføre en layup med riktig fotarbeid. - Jeg kjenner til de viktigste reglene i spillet, og følger disse i spill. - Jeg kan gjøre meg spillbar, skape rom for medspillere og passe ballen til den som er best plassert. - Jeg utfordrer meg selv på eget nivå, viser god sportsånd og bidrar til en positiv lagånd uavhengig av resultat.	Tema: Basketball	Vurdering:
	14	PÅSKEFERIE			

Aktivitetsskolen	18 – 22	Kompetansemål: - Trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter. - Bruke egne ferdigheter slik at det kan medvirke til framgang for andre. - Anerkjenne ulikhet mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger.	Læringsmål: - Jeg kan forklare hva fargene og de viktigste kartsymbolene på et orienteringskart betyr. - Jeg kan orientere kartet mot nord ved hjelp av terrenget eller kompass, slik at kartet stemmer overens med virkeligheten. - Jeg kan bruke kompass til å finne retning (ta ut en enkel kompasskurs) og holde kursen mot en post. - Jeg kan bruke kartets målestokk til å beregne omtrentlig avstand i terrenget. - Jeg kan lese høydekurver på kartet og gjenkjenne terrengformer som koller, stup og skrenter. - Jeg kan bruke tydelige ledelinjer i naturen (stier, veier, bekker, gjerder) til å navigere trygt fram mot en post. - Jeg kan planlegge og begrunne et sikkert og effektivt veivalg fra én post til en annen (f.eks. bruke stier, ledelinjer eller kompass retning). - Jeg kan samarbeide om å finne poster, og i etterkant evaluere egne veivalg og læring i terrenget.	Tema: Orientering + tur + fotball	Vurdering: Teoriprøve + praktisk prøve i orientering. 5
	23	Prøvemuntlig/muntlig eksamen			
	24				