

ÅRSPLAN FYSISK AKTIVITET OG HELSE 8., 9. og 10. TRINN 23/24

Periode	Uke	Kompetansemål	Konkrete læringsmål	Tema & Innhold	Vurdering
Demokrati & medborgerskap	34/ 35	Kompetansemål: - Øve på, og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter alene og sammen med andre. - Anerkjenner forskjeller mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter, inkludere alle, samarbeide og oppmuntre medelever til å delta i fysisk aktivitet.	Læringsmål: - Jeg kan delta i aktiviteter sammen med mine medelever. - Jeg vet hvordan man utfører livreddende førstehjelp. - Jeg har kunnskap om hvordan man utfører livberging ved og i vann. - Jeg forstår hvorfor fysisk aktivitet er viktig for min helse.	Tema: Livreddning og førstehjelp Tur til Hestevann	
	36/37 38/39	Kompetansemål: - Drøfte hvordan fysisk aktivitet og kosthold kan bidra til god fysisk og psykisk helse. - Tilberede enkle helsefremmende måltider og reflektere over verdien av å spise sammen med andre.	Læringsmål: - Jeg trener mine taktiske og tekniske ferdigheter i innebandy - Jeg trener på slag- og dragpasning. - Jeg trener forflytning og posisjonering. - Jeg kan ulike regler i innebandy. - Jeg viser god Fair Play-ånd og spiller andre gode.	Tema: <ul style="list-style-type: none"> Teori: Utholdenhet Aktivitet: Innebandy 	Vurdering: - Innebandy: Vurdering m/karakter og tilbakemelding - Kosthold: Fagsamtale med karakter
HØSTFERIE					
Bærekraftig Utvikling	41/42	Kompetansemål: - Øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter alene og sammen med andre. - Anerkjenner forskjeller mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter, inkludere alle, samarbeide og oppmuntre medelever til å delta i fysisk aktivitet.	Læringsmål: - Jeg kan planlegge og gjennomføre egne styrkeøkter. - Jeg vet hvorfor styrketrening er viktig i et helseaspekt. - Jeg vet noe om hvilke øvelser som trener ulike muskelgrupper. - Jeg trener på ulike pasning- og skuddvarianter. - Jeg jobber med posisjonering og flytning. - Jeg trener på overganger mellom spillets ulike faser. - Jeg spiller andre gode, og viser god Fair Play-ånd i timene. - Jeg kan sentrale regler i basket.	Tema: <ul style="list-style-type: none"> Teori: Styrke Aktivitet: Basketball 	Vurdering: - Volleyball: Vurdering m/karakter - Vurdering: Lage og gjennomføre en trening + egenvurdering av opplegg.
	43/44				
	45				
	46				
	47				
48					
Prøvemuntlig	49	Prøvemuntlig			
	50				
JULEFERIE					
	51				
	52				
Medier & teknologi	1 - 4	Kompetansemål: - Øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter alene og sammen med andre. - Anerkjenner forskjeller mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter, inkludere alle, samarbeide og oppmuntre medelever til å delta i fysisk aktivitet.	Læringsmål: -Jeg trener på mine tekniske og taktiske ferdigheter i volleyball. - Jeg trener på bagger- og fingerslag. - Jeg trener på blokk. - Jeg trener på underarm- og overarmserve. - Jeg kan diverse regler i volleyball, og kan forholde meg til ulike linjer og banen som helhet. - Jeg viser Fair Play og spiller andre gode. - Jeg kan de ulike næringsstoffene kroppen trenger, og vet	Tema: <ul style="list-style-type: none"> Teori: Kosthold Aktivitet: Volleyball 	Vurdering: - Vurdering: fagsamtale i grupper.

			hvilke matvarer man burde velge. - Jeg kan sette sammen et måltid som passer til etter trening. - Jeg kjenner til ulike kostråd. - Jeg har kunnskap om kosthold og trening.		
	8	VINTERFERIE			
Kulturskolen	9	Kompetansemål: - Øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter alene og sammen med andre. - Anerkjenner forskjeller mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter, inkludere alle, samarbeide og oppmuntre medelever til å delta i fysisk aktivitet.	Læringsmål: - Jeg trener mine tekniske og taktiske ferdigheter i håndball. - Jeg trener på ulike kast- og skuddvarianter (Hoppskudd, grunnskudd, posisjonsskudd) - Jeg trener på forflytning og posisjonering (forsvar og angrep) - Jeg trener og øver min taktiske forståelse av idretten. - Jeg øver på overganger mellom ulike spillfaser. - Jeg kan ulike regler i håndball (stuss, skritt, linjer og bane) - Jeg vet hvordan og hvorfor man trener spenst og hurtighet. - Jeg kan planlegge en spenst/hurtighetsøkt med utgangspunkt i mine forutsetninger.	Tema: <ul style="list-style-type: none"> • Håndball • Spenst/hurtighet (teori og praktisk) 	Vurdering: Karakter i håndball + Teoretisk prøve om spenst og hurtighet
	10				
	11				
	12				
	13				
	14	PÅSKEFERIE			
Aktivitetsskolen	15	Kompetansemål: - Øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter alene og sammen med andre. - Anerkjenner forskjeller mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter, inkludere alle, samarbeide og oppmuntre medelever til å delta i fysisk aktivitet.	Læringsmål: <ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan planlegge en tur i variert terreng. • Jeg kan lage mat ute. • Jeg kan planlegge og organisere en aktivitet (på tur) som inkluderer alle. • Jeg kan ferdes i naturen på en bærekraftig og hensynsfull måte. • Jeg har kunnskap om hvordan man ferdes omkring vann. 	Tema: <ul style="list-style-type: none"> • Tur og lekpregede aktiviteter (friminutt FA) 	Vurdering: Turplanlegging (L/M/H)
	16				
	17				
	18				
	19				
	20				
	21				
	22				
23					
	24				