

Årsplan for *fysisk aktivitet og helse* 8. trinn Oddemarka skole 2026-2027

Faglærere: Janicke Ropstad og Ole Henrik Mostad

LK20 (mål etter 10.trinn):

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- 1 *Øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter alene og sammen med andre*
- 2 *Anerkjenne forskjeller mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter, inkludere alle, samarbeide og oppmuntre medelever til å delta i fysisk aktivitet*
- 3 *Tilberede enkle helsefremmende måltider og reflektere over verdien av å spise sammen med andre*
- 4 *Drøfte hvordan fysisk aktivitet og kosthold kan bidra til god fysisk og psykisk helse*

Uke:	Tema:	Innhold:	Vurdering:	LK 20
34-39	Lekpregede bevegelsesaktiviteter Ballspill	Ballspill, samarbeidsøvelser, instruksjon og innlæring av regler i spill.	Måloppnåelse i timer Tilbakemelding muntlig i timer	1, 2
40	Høstferie			
41-50	Øve på varierte bevegelsesaktiviteter	Ulike ballspill - fremmer samarbeid og skaper utvikling Lekpregede samarbeidsøvelser	Måloppnåelse i timer Tilbakemelding muntlig i timer Egenvurdering	1, 2, 3, 4

1-7	Vinteraktivitet	Vinteraktiviteter (skøyter, ski, aking)	Underveisvurdering	1, 2, 4
	Lekpregede bevegelsesaktiviteter	Drøfte hvordan fysisk aktivitet påvirker vår fysiske- og psykiske helse. Elevene får øvd på deres samarbeidsevner, evne til å inkludere og oppmuntre medelever gjennom lekpregede bevegelsesaktiviteter.	Måloppnåelse i timer	
8	Vinterferie			
9-12	Bevegelsesaktiviteter	Spill og lek, samarbeidsøvelser, ballspill og lekpreget bevegelsesaktivitet	Måloppnåelse i timer	1,2
	Helse og ernæring	Matlaging på kjøkken. Elevene skal tilberede et helsefremmende måltid. Det blir snakk om hvordan kosthold kan påvirke vår fysiske- og psykiske helse.	Måloppnåelse på kjøkkenet	
12-13	Påskeferie			
14-24	Orientering Bevegelsesaktiviteter	Orientering, spill og lek, samarbeidsøvelser kondisjonsløype, ballspill og lekpreget bevegelsesaktivitet	Måloppnåelse i timer Underveisvurdering	1,2