

Årsplan for fysisk aktivitet og helse 10. trinn Oddemarka skole 2024-2025

Faglærer:

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 | Lekpreget bevegelsesaktivitet Ballspill Styrke | Ballspill, samarbeidsøvelser, individuell trening styrke, badminton, instruksjon og innlæring av regler i spill, hinderløype, | Måloppnåelse i timer Tilbakemelding muntlig i timer | 1, 2 |
| 40 | Høstferie | | | |
| 41-51 | Øve på varierte bevegelsesaktiviteter Utholdenhetsøvelser Styrke | Ulike ballspill- fremmer samarbeid og skaper utvikling Utholdenhet Styrke i sal og styrkerom Lekpregede samarbeidsøvelser Elevinstruksjon | Måloppnåelse i timer Tilbakemelding muntlig i timer Egenvurdering Underveisvurdering | 1, 2 |
| 52-1 | Juleferie | | | |

| | | | | |
|--------------|---|--|--|-------------|
| 2-9 | Vinteraktivitet Helse og ernæring Elevinstruksjon | Matlaging/ ernæring, vinteraktiviteter, elevinstruksjon, styrke, drøfte fysisk aktivitet og kosthold | Måloppnåelse i timer Vurdering av elevinstruksjon Vurdering av innsats og gjennomføring på kjøkken | 1, 2, 3, 4, |
| 8/16 | Vinterferie/Påskeferie | | | |
| 10-24 | Orientering Friidrett Bevegelsesaktiviteter | Orientering, friidrett, spill og lek, samarbeidsøvelser, kondisjonsløype, ballspill | Måloppnåelse i timer Underveisvurdering | 1, 2 |