

# Årsplan for fysisk aktivitet og helse 9. trinn Oddemarka skole 2026-2027

**Faglærer: Geir Berntsen & Line Franck**

## 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 Anerkjennelse 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<br>Ballspill<br>Styrke                                        | Ballspill, samarbeidsøvelser, individuell trening styrke, badminton, orientering.<br>Instruksjon og innlæring av regler i spill, hinderløype,       | Måloppnåelse i timer<br><br>Tilbakemelding muntlig i timer                                                | 1,2   |
| 40    | Høstferie                                                                                   |                                                                                                                                                     |                                                                                                           |       |
| 41-50 | Øve på varierte bevegelsesaktiviteter<br>Utholdenhetsøvelser<br>Styrke, spenst og hurtighet | Ulike ballspill- fremmer samarbeid og skaper utvikling<br>Utholdenhet<br>Styrke i sal og styrkerom<br>Lekpregede samarbeidsøvelser<br>Dans og rytme | Måloppnåelse i timer<br><br>Tilbakemelding muntlig i timer<br><br>Egenvurdering<br><br>Underveisvurdering | 1,2   |

|       |                                                         |                                                                                                                                   |                                                                                                       |          |
|-------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1-8   | Vinteraktivitet<br>Helse og ernæring<br>Elevinstruksjon | Matlaging/ ernæring, vinteraktiviteter, dans og rytme, styrke, drøfte fysisk aktivitet og kosthold, lekpreget bevegelsesaktivitet | Måloppnåelse i timer<br><br>Vurdering av dans<br><br>Vurdering av innsats og gjennomføring på kjøkken | 1,2,3,4, |
| 10-24 | Orientering<br>Friidrett<br>Bevegelsesaktiviteter       | Orientering, friidrett, spill og lek, samarbeidsøvelser kondisjonsløype, ballspill og lekpreget bevegelsesaktivitet               | Måloppnåelse i timer<br><br>Underveisvurdering                                                        | 1,2      |