Årsplan .trinn 2025-2026

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Uke | Tverrfaglig periode | Emne | Kompetansemål | Delmål | Forslag til Vurdering |
| 34+37 | Meg selv og andre. | Uteaktiviteter og naturferdsel  Orientering, kart og kompass. Planlegge og gjennomføre overnattingstur til Stortjern - Trøgstad  Gjennomføres i uke 36 og 37. | * Forstå flere typer kart og digitale verktøy og bruke de til å orientere seg i kjente og ukjente miljø. * Gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, planlegge og gjennomføre med overnatting ute, reflektere over hva naturopplevelser kan ha å si for seg selv og andre. * vurdere risiko og sikkerhet ved ulike uteaktiviteter, forstå og gjennomføre sporløs og trygg ferdsel.. | * Kunne bruke kart og kompass. * Lage utstyrsliste som skal godkjennes av lærer. * Lage bål/Teoretisk gjennomgang om å lage bål (Hensyn til bålbrenningsregler, når det er lov og ikke) * Kunne sette opp telt/lage gapahuk. * Gjennomgang av regler om opphold i naturen. * Bekledning i variert værforhold. * Kunne utføre livbergende førstehjelp og forklare HLR forløpet. | Sluttvurdering |
| 37-39 | Meg selv og andre. | Bevegelse og kroppslig læring  – Utholdenhet – introdusere øktplanarbeid. | * Planlegge og gjennomføre bevegelsesaktiviteter som kan gjennomføres ved skader eller sykdom. * Anerkjenne forskjell mellom seg selv og andre i bevegelsesaktivitet og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger. * Utforske egne muligheter opp mot trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter. * trene på å utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter. * bruke egne ferdigheter og kunnskaper på en slik måte at det kan bidra til fremgang for andre | * Ha kunnskap om de grunnleggende prinsipper som gjelder for trening og utholdenhet, samt vite hvilke treningsmetoder man kan bruke for å trene utholdenhet innen de ulike idrettene. * Kunne definere aerob og anaerob utholdenhet. * Kjenne til de to viktigste treningsmetodene for aerob og anaerob utholdenhetstrening som langkjøring og intervalltrening. | Underveisvurdering/Sluttvurdering |
| 41-44 | Estetikk, uttrykk og skaperglede | Ballspill - Innebandy | * Utforske egne muligheter opp mot trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter * trene på å utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter. * bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å bidra til fremgang for andre. | * Pasning, mottak og føring * Skudd. * Angreps- forsvarsteknikker * Regler * Anvende lærte ferdigheter i spillsituasjoner | Sluttvurdering |
| 45+49 | Estetikk, uttrykk og skaperglede | Dans | * Utforske egne muligheter opp mot trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter. * Øve på og gjennomføre danseaktiviteter fra ungdomskulturer, og sammen med medelever skape og presentere dansekomposisjoner. | * Vise ferdigheter og innsats i og god forståelse for dansens grunnmomenter. * Kunne danse og vise et utvalg av dans fra norsk og andre kulturer. * Kunne skape, danse og vise dans ved å ta utgangspunkt i egne og andres ferdigheter og hente momenter fra ulike danser og komponere til en egen dans/framføring (individuelt/gruppevis). * Bruk av lek som et redskap i dans. | Sluttvurdering |
| 50 |  | FAGDAG - INNEBANDYTURNERING | * Innsats * Bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å bidra til fremgang for andre. | * Regler * Anvende lærte ferdigheter i spillsituasjoner | Sluttvurdering |
| 1+4 | Arven vår | Bevegelse og kroppslig læring  Basistrening, styrke, utholdenhet, spenst, hurtighet og koordinasjon  Elevstyrt undervisning | * Reflektere over hvordan ulike fremstillinger av kropp i media og samfunn påvirker bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og selvbilde. * Planlegge og gjennomføre bevegelsesaktiviteter som kan gjennomføres ved skader eller sykdom. * Anerkjenne forskjell mellom seg selv og andre i bevegelsesaktivitet og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger. | * Være selvstendig og strukturert av egentrening. * Planlegge trening over en periode, sette opp antall økter, tid pr økt og øvelser, antall serier, antall repetisjoner, intensitetsnivå i de ulike øvelsene og konkrete mål for øktene. * Skrive logg og gi en vurdering av hvordan gjennomføringen av egentreningsperioden. * Gjennomgang med førstehjelp ved idrettskader. | Underveisvurdering |
| 5+9 | Arven vår | Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter  Ballspill – Basket, m.m.  Elevstyrt undervisning + gjennomgang av treningslogg. | * Reflektere over hvordan ulike fremstillinger av kropp i media og samfunn påvirker bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og selvbilde. * Planlegge og gjennomføre bevegelsesaktiviteter som kan gjennomføres ved skader eller sykdom. * Anerkjenne forskjell mellom seg selv og andre i bevegelsesaktivitet og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger. | * Være selvstendig og strukturert av egentrening. * Planlegge trening over en periode, sette opp antall økter, tid pr økt og øvelser, antall serier, antall repetisjoner, intensitetsnivå i de ulike øvelsene og konkrete mål for øktene. * Skrive logg og gi en vurdering av hvordan gjennomføringen av egentreningsperioden. * Gjennomgang med førstehjelp ved idrettskader. | Underveisvurdering |
| 10+14 | Arven vår | Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter  Ballspill – Volleyball, m.m.  Elevstyrt undervisning + treningslogg. | * Reflektere over hvordan ulike fremstillinger av kropp i media og samfunn påvirker bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og selvbilde. * Planlegge og gjennomføre bevegelsesaktiviteter som kan gjennomføres ved skader eller sykdom. * Anerkjenne forskjell mellom seg selv og andre i bevegelsesaktivitet og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger. | * Være selvstendig og strukturert av egentrening. * Planlegge trening over en periode, sette opp antall økter, tid pr økt og øvelser, antall serier, antall repetisjoner, intensitetsnivå i de ulike øvelsene og konkrete mål for øktene. * Skrive logg og gi en vurdering av hvordan gjennomføringen av egentreningsperioden. * Gjennomgang med førstehjelp ved idrettskader. | Underveisvurdering |
| 16+20 | Framtiden vår | Bevegelse og kroppslig læring  Basistrening – Utholdenhet, 10 km.  Elevstyrt undervisning + treningslogg. | * Reflektere over hvordan ulike fremstillinger av kropp i media og samfunn påvirker bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og selvbilde. * Planlegge og gjennomføre bevegelsesaktiviteter som kan gjennomføres ved skader eller sykdom. * Anerkjenne forskjell mellom seg selv og andre i bevegelsesaktivitet og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger. | * Være selvstendig og strukturert av egentrening. * Planlegge trening over en periode, sette opp antall økter, tid pr økt og øvelser, antall serier, antall repetisjoner, intensitetsnivå i de ulike øvelsene og konkrete mål for øktene. * Skrive logg og gi en vurdering av hvordan gjennomføringen av egentreningsperioden. * Gjennomgang med førstehjelp ved idrettskader. | Sluttvurdering |
| 20+24 |  | EKSAMENSPERIODE |  |  |  |
| 24 |  | MUNTLIG EKSAMEN |  |  |  |

**Kjerneelementene:**

**Bevegelse og kroppslig læring:**

Elevene skal bli kjent med å være i bevegelse aleine og sammen med andre ut fra egne interesser, intensjoner og forutsetninger. Elevene utforsker egen identitet og eige selvbilde, og reflekterer over og tenker kritisk om sammenhengene mellom bevegelse, kropp, trening og helse. Kroppsøving gir rom for kroppslig læring gjennom leik og øving i friluftsliv, dans, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter. Kroppslig læring handler om allsidig motorisk læring, utvikling av kroppsbevissthet og stimulering til bevegelsesglede.

**Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter:**

Elevene skal løse utfordringer og oppgaver i et læringsfellesskap og kunne reflektere over samspill, samhandling og likeverd. I mange bevegelsesaktiviteter er deltaking, medvirkning og samarbeid nødvendig for å fremme læring hos seg selv og andre. Det innebærer å anerkjenne ulikskap og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger.

**Uteaktiviteter og naturferdsel:**

Elevene skal bruke nærområdet og utforske naturen gjennom varierte uteaktiviteter under vekslende årstider. Naturopplevinger og trygg og bærekraftig ferdsel er sentralt. I kroppsøving skal elevene få oppleve ulike kulturer innenfor friluftsliv, inkludert aktiviteter knytte til samisk kultur.