Årsplan .trinn 2025-2026

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Uke | Tverrfaglig periode | Emne | Kompetansemål | Delmål |  Vurdering |
| 34 - 36 | Meg selv og andre | Friidrett | * 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 innsats, 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 utholdenhetstrening som langkjøring og intervalltrening.
* Kast, lengde, høyde og kulestøt.
 |  Underveisvurdering |
| 37-39 | Meg selv og andre | Orientering, kart og kompass | * Forstå flere typer kart og digitale verktøy og bruke de til å orientere seg i kjente og ukjente miljø
* Planlegge og gjennomføre naturferdsel i ulike årstider, også med overnatting ute, og reflektere over hva naturopplevelser kan ha 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 bål/Teoretisk gjennomgang om å lage bål (Hensyn til bålbrenningsregler, når det er lov og ikke)
* Gjennomgang av regler om opphold i naturen.
* Bekledning i variert værforhold.
* Kunne utføre livbergende førstehjelp og forklare HLR forløpet.
 | Underveisvurdering |
| 41-44 | 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.
 | Underveisvurdering |
| 44+49 | 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
 | * Innsats
* Ballkontroll, Pasning og mottak
* Skudd.
* Angreps- forsvarsteknikker
* Regler
* Anvende lærte ferdigheter i spillsituasjoner
 | Underveisvurdering |
| 50 |  | FAGDAG - INNEBANDYTURNERING | bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å bidra til fremgang for andre. | * Innsats.
* Anvende lærte ferdigheter i spillsituasjoner
* Fair play.
 | Underveisvurdering |
| 1+6 | Arven vår | Turn | * 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.
 | * Vise innsats og ferdigheter i en del sentrale elementer i turn som: Forlengs og baklengs rulle, håndstående, stå på hode, slå hjul.
* Vise ferdigheter innenfor balanse og koordinasjon.
* Akseptere egen og andres kropp gjennom fysisk kontaktarbeid.
 | Sluttvurdering |
| 7-9 | Arven vår | Basket | * 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
 | * Innsats
* Ballkontroll, Pasning og mottak
* Skudd.
* Angreps- forsvarsteknikker
* Regler
* Anvende lærte ferdigheter i spillsituasjoner
* Fair play.
 | Underveisvurdering |
| 10-14 | Arven vår | Volleyball | * 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
 | * Regler.
* Fingerslag og bagger slag.
* Serve og smash.
* Mottak
* Kunne utføre tekniske ferdigheter i spillsituasjon
 | Underveisvurdering |
| 14 |  | FAGDAG – VOLLEYBALL TURNERING | bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å bidra til fremgang for andre. | * Innsats.
* Anvende lærte ferdigheter i spillsituasjoner
* Fair play.
 | Underveisvurdering |
| 16-20 | Framtiden vår | Friidrett   | * 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
* Anerkjenne forskjell mellom seg selv og andre i bevegelsesaktivitet og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger.
 | * 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 utholdenhetstrening som langkjøring og intervalltrening.
 | Underveisvurdering |
| 24 | Framtiden vår | FAGDAG – BREDDEIDRETTSDAG | * bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å bidra til fremgang for andre
* Anerkjenne forskjell mellom seg selv og andre i bevegelsesaktivitet og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger.
* vurdere risiko og sikkerhet ved ulike uteaktiviteter, forstå og gjennomføre sporløs og trygg ferdsel.
* Utføre varierte svømmeteknikker og kunne svømme en lengre distanse basert på egen målsetting.
 | * Innsats.
* Fair play.
* Grunnleggende svømmeteknikk på mage og rygg i crawl.
* 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
 | Underveisvurdering |
| 21-25 |  | Ballspill – Fotball/Håndball | * 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
 | * Regler
* Pasning.
* Mottak og finter.
* Skudd.
* Kunne utføre de tekniske ferdighetene i en spillsituasjon.
* Taktikk. Laget i forsvar og angrep..
 | Underveisvurdering |

**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.