**Årsplan trinn 9. fysisk aktivitet og helse**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Uke  | Tverrfaglig periode  | Emne  | Kompetansemål  | Delmål  | Forslag til Vurdering  |
| 35-39  |  Meg selv og andre | Basistrening | Øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter alene og sammen med andre.  | * Trene utholdenhet og styrke gjennom varierte øvelser.
* Oppleve mestring gjennom egen innsats og utvikling.
* Støtte og oppmuntre medelever under aktivitetene.
 |   Egenvurdering |
| 41-45 |  Meg selv og andre |  Ulike ballspill | Øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter alene og sammen med andre.  | * Lære grunnleggende regler og ferdigheter i ballspill.
* Vise fair play, respekt og inkludering i spillsituasjoner.
* Samarbeide med laget og bidra til positiv lagånd.
 |  Lav/middels/høyKontinuerlig vurdering i undervisning |
| 46-51 |  Estetikk, uttrykk og skaperglede  | Treningslære light Kosthold | Øve på og gjennomføre varierte aktiviteter. Samarbeide og oppmuntre andre.Tilberede enkle helsefremmende måltider og reflektere over verdien av å spise sammen med andre | * Forstå enkle treningsbegreper og bruke dem i praksis.
* Kjenne til sammenhengen mellom fysisk aktivitet, restitusjon og helse.
* Lage/reflektere over enkle helsefremmende måltider og betydningen av å spise sammen.
 |  Egenvurdering (kort refleksjon) |
| 2-7 |  Arven vår  |  Uteaktiviteter | Øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter.Anerkjenne forskjeller, samarbeide og oppmuntre andre.  | * Beherske grunnleggende ferdigheter i uteaktiviteter (f.eks. ski, skøyter, friluftsliv).
* Samarbeide i grupper og bidra til fellesskapet i aktivitetene.
* Vise forståelse for sikkerhet og hensyn til natur og medmennesker
 |  Lav/middels/høyKontinuerlig vurdering i undervisning |
| 9-13 |  Arven vår  | Dans | Øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter.   | * Skape og framføre en dansekomposisjon i gruppe.
* Utvikle kreativitet og uttrykk gjennom bevegelse.
* Samarbeide om planlegging, øving og fremføring.
 |  Lav/middels/høyKontinuerlig vurdering i undervisning |
| 14-15 | Arven vår | Basistrening | Øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter. | * Videreutvikle ferdigheter innen utholdenhet og styrke.
* Reflektere over egen framgang.
* Støtte og oppmuntre medelever.
 | Kort refleksjon + praktisk vurdering |
| 17-21 | Fremtiden vår | Orientering/utholdenhet  | Øve på og gjennomføre varierte aktiviteter. Samarbeide og oppmuntre andre. | * Bruke kart og kompass til å finne poster.
* Mestre ulike orienteringsløp.
* Utvikle utholdenhet.
* Samarbeide og oppmuntre medelever.
 | Lav/middels/høyPraktisk vurdering i undervisning |
| 22-25 | Fremtiden vår | Lek/samarbeid | Anerkjenne forskjeller, inkludere alle og samarbeide. | * Delta aktivt i samarbeidsleker og turneringer.
* Inkludere alle og vise respekt.
* Reflektere over hvordan fair play og samarbeid påvirker fellesskapet.
 | Lav/middels/høyKontinuerlig vurdering i undervisning |

**Kjerneelementene:**

* Trening, livsstil og helse
* Bevegelse og kroppslig læring
* Deltakelse, samspill og samhandling