**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/høy  Kontinuerlig 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/høy  Kontinuerlig 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/høy  Kontinuerlig 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/høy  Praktisk 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/høy  Kontinuerlig vurdering i undervisning |

**Kjerneelementene:**

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