**Årsplan trinn 8. fysisk aktivitet og helse**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Uke | Tverrfaglig periode | Emne | Kompetansemål | Delmål | Forslag til Vurdering |
| 35-39 | Meg selv og andre | Bli kjent Basistrening | Øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter alene og sammen med andre.  Drøfte hvordan fysisk aktivitet kan bidra til god fysisk og psykisk helse | * Bli kjent med medelever gjennom ulike aktiviteter og samarbeidsoppgaver. * Delta aktivt i øvelser som utvikler styrke, utholdenhet, bevegelighet og koordinasjon. * Reflektere over hvordan fysisk aktivitet påvirker egen helse og trivsel. | Egenvurdering |
| 41-45 | Meg selv og andre | Ulike ballspill | Øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter alene og sammen med andre.  Drøfte hvordan fysisk aktivitet kan bidra til god fysisk og psykisk helse | * Lære og anvende grunnleggende regler i ulike ballspill. * Trene på samarbeid, kommunikasjon og fair play i spillsituasjoner. * Utforske hvordan mestring og samspill i spill kan påvirke motivasjon og trivsel. | Lav/middels/høy  Kontinuerlig vurdering i undervisning |
| 46-51 | Estetikk, uttrykk og skaperglede | Utradisjonelle idretter | Øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter.  Anerkjenne forskjeller, samarbeide og oppmuntre andre | * Bli kjent med og prøve ut idretter/aktiviteter som er mindre tradisjonelle. * Øve på å vise respekt og inkludering i møte med nye utfordringer. * Støtte og motivere medelever under aktiviteter. | Lav/middels/høy  Kontinuerlig vurdering i undervisning |
| 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 |
| 9-15 | Arven vår | CrossFit Ulike ballspill  Kosthold | Øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter.  Anerkjenne forskjeller, samarbeide og oppmuntre andre.  Tilberede enkle helsefremmende måltider og reflektere over verdien av å spise sammen med andre | * Utvikle styrke og utholdenhet gjennom enkle CrossFit-inspirerte øvelser. * Videreutvikle ferdigheter i ballspill og vise evne til samarbeid og fair play. * Lære å tilberede enkle og sunne måltider. * Reflektere over hvordan kosthold og fellesskap rundt mat påvirker helse og trivsel. | Lav/middels/høy  Kontinuerlig vurdering i undervisning |
| 17-21 | Fremtiden vår | Orientering | Øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter.  Anerkjenne forskjeller, samarbeide og oppmuntre andre. | * Lære å bruke kart og kompass i praksis. * Beherske enkel ruteplanlegging og orientering i kjent og ukjent terreng. * Samarbeide i par eller grupper for å løse oppgaver underveis. * Oppmuntre og støtte medelever slik at alle opplever mestring. | Lav/middels/høy  Kontinuerlig vurdering i undervisning |
| 22-25 | Fremtiden vår | Lek/samarbeid | Anerkjenne forskjeller, inkludere alle og samarbeide. | * Delta aktivt i ulike samarbeidsleker og utfordringer. * Øve på å inkludere alle og vise respekt i aktivitetene. * Bidra til å skape positive opplevelser gjennom oppmuntring og samarbeid. * Reflektere over hvordan egne handlinger påvirker fellesskapet i aktivitetene. | Lav/middels/høy  Kontinuerlig vurdering i undervisning |

**Kjerneelementene:**

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