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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Uke  | Tverrfaglig periode  | Emne  | Kompetansemål  | Delmål  | Forslag til Vurdering  |
| 35-39  |  Meg selv og andre | Bli kjentBasistrening | 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/høyKontinuerlig 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/høyKontinuerlig 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/høyKontinuerlig vurdering i undervisning |
| 9-15 |  Arven vår  | CrossFitUlike ballspillKosthold | 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/høyKontinuerlig 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/høyKontinuerlig 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/høyKontinuerlig vurdering i undervisning |

**Kjerneelementene:**

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