**Årsplan trinn 10. 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.  Drøfte hvordan fysisk aktivitet kan bidra til god fysisk og psykisk helse. | * Delta aktivt i utholdenhets- og styrkeøvelser. * Oppleve mestring og utvikling i egne ferdigheter. * Støtte og oppmuntre medelever under aktivitetene. * Reflektere over hvordan fysisk aktivitet påvirker fysisk og psykisk helse. | 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 grunnleggende regler og teknikk i ulike ballspill. * Samarbeide og kommunisere med medelever i spill. * Vise fair play og inkludering. * Reflektere over hvordan aktivitet og samspill påvirker helse og trivsel. | Lav/middels/høy  Kontinuerlig vurdering i undervisning |
| 46-51 | Estetikk, uttrykk og skaperglede | 16 ukers helvete  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 treningsprinsipper (styrke, utholdenhet, restitusjon). * Bruke kunnskap i praksisøkter. * Planlegge, gjennomføre og reflektere over egen aktivitet. * Lage eller reflektere over enkle helsefremmende måltider og betydningen av å spise sammen | Podcast / egenevaluering |
| 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 | Øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter.  Samarbeide og oppmuntre hverandre til deltakelse. | * Utvikle styrke og utholdenhet gjennom strukturert trening. * Samarbeide i ballspill og CrossFit-aktiviteter. * Oppmuntre og støtte medelever. * Reflektere over egen progresjon og innsats. | Lav/middels/høy  Kontinuerlig vurdering i undervisning |
| 17-21 | Fremtiden vår | Orientering | Øve på og gjennomføre varierte aktiviteter.  Samarbeide og oppmuntre andre. | * Lære å bruke kart og kompass. * Mestre ulike orienteringsformer (postløype, par-løp, tidsløp). * Utvikle utholdenhet og konsentrasjon. * Samarbeide og oppmuntre medelever. | Lav/middels/høy  Praktisk vurdering i undervisning |
| 22-25 | Fremtiden vår | Lek/samarbeid | Anerkjenne forskjeller, inkludere alle og samarbeide.  Øve på og gjennomføre varierte aktiviteter. | * Delta aktivt i samarbeidsleker og turneringer. * Inkludere alle og vise respekt. * Reflektere over hvordan fair play og samarbeid påvirker fellesskapet. * Oppmuntre og støtte elever | Lav/middels/høy  Kontinuerlig vurdering i undervisning |

**Kjerneelementene:**

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