**Fysisk aktivitet og helse**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hovedområde** | **Kompetansemål** | **Lærestoff****Kilder** | **Grunnleggende ferdigheter** | **Kjennetegn på måloppnåelse** |
| Fysiske aktiviteter | Delta i gruppeaktiviteter eller individuelle aktiviteter som utfordrer både koordinative og fysiske ferdigheterGjøre sitt beste, samhandle med og oppmuntre medelever | Internett | **Muntlig**Forklarer og veileder andre **Skriftlig**Egenevaluering**Lesing**Forstår og tolker fagspesifikke tekster**Regning**Tolker og vurderer faglige tema**Digital** Bruker digitale verktøy og medium for å tilegne seg faglig kunnskap | **Analyserer og reflekterer*** Deltar aktivt og viser et positivt engasjement i et bredt utvalg av aktiviteter
* Viser god evne og innsats til å utfordre egne fysiske ferdigheter
* Mestrer treningsformer knyttet til utvikling av kooordinative ferdigheter
* Samhandler, veileder og motiverer andre elever i utvalgte aktiviteter

**Forstår og tolker*** Samhandler, veileder og viser i noen grad medelever i utvalgte aktiviteter
* Trener på, og utfordrer egne fysiske ferdigheter
* Trener på og utfører treningsformer knyttet til utvikling av koordinative ferdigheter

**Finner og henter ut informasjon*** Deltar og samhandler med andre elever i ulike aktiviteter
* Deltar på ulike aktiviteter knyttet til utvikling av koordinative ferdigheter
 |

**Arbeidsplan i Fysisk aktivitet og helse**

|  |  |
| --- | --- |
| **Uke** |  |
| 35 | Samarbeidsøvelser/ lek/ uteaktiviteter |
| 36 | Crosstraining - ute |
| 37 | TurFrisk luft i friluft -klær etter vær |
| 38 | Ballspill og ballsprell |
| 39 | Parkour |