**Kroppsøving, 9.trinn**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Veke 34-40** | **Emne: Friidrett og kondisjon** | | |
| **Tema/delmål** | Elevane skal delta aktivt i ei rekke ulike bevegelsesferdigheter knytta til friidrett. Herunder løp, hopp kast.  Det vil og vera fokus på å byggja opp den individuelle aerobe terskelen. En robust grunnleggjande kondisjon er viktig for helse og velvære | | |
| **Kompetansemål** | * utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar * trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar * bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre * anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnade | | |
| **Læringsaktivitet og ressursar** | Langkjøring, kast av kule, lengde både stille og med fart. Vertikale hopp, test med sargent-test, Intervall trening på korte intensive løp. | | |
| **Vurdering** |  | | |
| **Vurderingskriterium** | LÅG | MIDDELS | HØG |
| **Tverrfaglege tema** | * Folkehelse og livsmeistring * Demokrati og medborgarskap * Berekraftig utvikling | | |
| **Kjerneelement** | * Bevegelse og kroppsleg læring * Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar * Uteaktivitetar og naturferdsel | | |
| **Grunnleggjande ferdigheiter** | * Munnlege ferdigheiter * Å kunne skrive * Å kunne lese * Å kunne rekne * Digitale ferdigheiter | | |