

Årsplan fysisk aktivitet og helse 2023/24

Periode	Hvorfor skal elevene lære? -fagets relevans	Hva eleven skal lære -kjerneelement -gr.l. ferdigheter -tverrfaglige temaer -kompetansemål	Hvordan skal elevene lære?	
			-aktivitet -ressurser	Vurdering -underveis
Uke 35-39	Gjennom varierte fysiske aktiviteter, alene og sammen med andre, skal elevene kunne oppleve mestring.		Beachvolleyball/fotball/slåball/friidrett	Tilbakemelding underveis i aktiviteten og etter gjennomførte økter.
41-51	Gjøre elevene kjent med aktiviteter som kan motivere dem til en fysisk aktiv livsstil og til å velge et helsefremmende kosthold også videre i livet. Fysisk aktivitet og helse skal gjennom sosialt fellesskap i fysisk aktivitet og enkel matlaging bidra til å fremme samarbeid.	Øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter alene og sammen med andre Anerkjenne forskjeller mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter, inkludere alle, samarbeide og oppmuntre medelever til å delta i fysisk aktivitet	Innebandy, styrketrening, håndball, basketball	Logg styrketrening
Uke 1-9	Faget skal fremme kritisk tenkning om kroppsideal		Egentrening med fokus på utholdenhet og styrke.	Fagsamtale Skriftlig oppgave

11-23	<p>som kan bidra positivt til selvfølelse, fysisk og psykisk helse, fysisk aktivitet og livsstil.</p> <p>Valgfagene henter innhold fra andre fag i grunnskolen.</p>	<p>Drøfte hvordan fysisk aktivitet og kosthold kan bidra til god fysisk og psykisk helse.</p> <p>Tilberede enkle helsefremmende måltider og reflektere over verdien av å spise sammen med andre.</p> <p>Øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter alene og sammen med andre</p> <p>Anerkjenne forskjeller mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter, inkludere alle, samarbeide og oppmuntre medelever til å delta i fysisk aktivitet</p>	<p>Lage sunn mat etter gjennomført trening</p> <p>Mesternes mester, forskjellige øvelser som utfordrer elevene på flere bevegelsesaktiviteter mm</p> <p>Volleyball, fotball, basketball, lek, friidrett, styrketrening, turdag.</p>	<p>Tilbakemelding underveis i aktiviteten og etter gjennomførte økter.</p>
-------	---	---	---	--