

Årsplan fysisk aktivitet og helse 2026/27

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 diverse fysiske aktiviteter, alene og sammen med andre, skal elevene kunne oppleve mestring.		Beachvolleyball/fotball/slå ball/friidrett/utholdenhet	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, badminton	Logg styrketrening
Uke 2-7	Faget skal fremme kritisk tenkning om kroppsideal		Egentrening med fokus på utholdenhet og styrke.	

9-25	som kan bidra positivt til selvfølelse, fysisk og psykisk helse, fysisk aktivitet og livsstil. Valgfagene henter innhold fra andre fag i grunnskolen.	Drøfte hvordan fysisk aktivitet og kosthold kan bidra til god fysisk og psykisk helse. Tilberede enkle helsefremmende måltider og reflektere over verdien av å spise sammen med andre. 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	Lage sunn mat etter gjennomført trening. Kostholdsteori - og praktisk gjennomføring. Mesternes mester, forskjellige øvelser som utfordrer elevene på flere bevegelsesaktiviteter mm Volleyball, fotball, basketball, lek, friidrett, styrketrening, turdag.	Tverrfaglig med mat og helse for 9. og 10trinn på skolekjøkken. Tilbakemelding underveis i aktiviteten og etter gjennomførte økter.
------	---	---	--	---

Glen Sundt
Anders Jacobsen