**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 ferdigheter  Gjøre 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 | Tur  Frisk luft i friluft -klær etter vær |
| 38 | Ballspill og ballsprell |
| 39 | Parkour |