

Årsplan: Fysisk aktivitet og helse

10. trinn

Skuleår: 2025/2026

Tidsrom	Tema	Kompetansemål	Vegen til mål	Vurdering for læring i forhold til kompetansemåla
Veke 34 (oppstart)	Frisbeegolf	• Øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter alene og sammen med andre	Oppmøte i Sandtangen. Elevene blir inndelt i grupper.	
Veke 35-40	Ballspill Bonanza	• 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	Fotball Volleyball Basketball Innebandy	Eigenvurdering
Veke 42-45	Individuelle idrettar	• 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	Orientering Friidrett CrossFit? BMX Golf Padel	Samla tilbakemelding på Visma

Veke 46-47	Teori om kosthold og matlaging	• tilberede enkle helsefremmende måltider og reflektere over verdien av å spise sammen med andre • drøfte hvordan fysisk aktivitet og kosthold kan bidra til god fysisk og psykisk helse	Teoritime Matlaging heimeoppgåve	Innlevering av heimeoppgåve
Veke 48-51	Dans	• 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	«Skal vi danse»-oppgåve	Eigenvurdering på Forms
Veke 1-4	Eigentrening	• 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 • tilberede enkle helsefremmende måltider og reflektere over verdien av å spise sammen med andre	Elevane skal laga eige treningsprogram som dei skal gjennomføra og vurdere.	Innlevering av treningsprogram og logg

		• drøfte hvordan fysisk aktivitet og kosthold kan bidra til god fysisk og psykisk helse		
Veke 5-8	Ballspel og lagspel	• 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	Tennis Badminton	Eigenvurdering på Forms
Veke 10-15	Basis	• 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	Løpetur til Ormen Intervalltrening Bakkeintervall CroosFit/styrkesirkel Løp opp Høgghuset?	
Veke 16-18	Individuelle idrettar	• 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	Golf? Friidrett Turn	Samla vurdering på Visma

		medelever til å delta i fysisk aktivitet		
Veke 19-25	Vannsport og uteaktiviteter	• 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	SUP Triatlon Frisbeegolf	Eigenvurdering på Forms

Underveisvurdering:

- Løse oppgaver i varierte bevegelsesaktiviteter, alene og sammen med andre, ut fra egne forutsetninger.
- Vise og utvikle kompetanse når de prøver å løse faglige oppgaver etter beste evne uten å gi opp, viser selvstendighet, utfordrer sin egen fysiske kapasitet og samarbeider med andre.
- Vise og utvikle kompetanse når de lager enkle måltider og reflekterer over hvordan fysisk aktivitet og kosthold påvirker helsen både fysisk og psykisk.