

Atrå barne- og ungdomsskole - årsplan

Fag: Fysisk aktivitet og helse

Skoleår: 2019 - 2020

Trinn: 8-9

Kompetansemålene i faget er veldig åpne og legger til rette for lokale tilpasninger. Vi har valgt å legge vekt på mye uteaktivitet og idretter som ikke har for stor del av konkurranseaspekt i seg. På slutten av skoleåret har elevene likevel mulighet for å fordype seg i idretter de er spesielt interessert i.

UKE	TEMA	MÅL	ARBEIDSMÅTER	VURDERING
34	Bli kjent med hverandre og mål for faget.	Elever og lærere blir kjent med hverandre og litt om innholdet i faget. Gå igjennom måla for faget.	Samtale. Eleven får utdelt ark der dem skriver om ønsker og forventninger til faget, og hva de er gode på.	
35-39	Kondisjonstrening og styrke, og aktiviteter i skogen.	Elevene blir kjent med ulike aktiviteter som kan gjøres i skogen og utholdenhet med styrke.	Jobber i grupper og enkeltvis.	Elevenes aktivitet, innsats og evne til samarbeid i timene
	Styrke og kondisjonstrening.	Elevene blir kjent med sin egen styrke og utholdenhet.		
40	Mat på bål	Båløpptenning	Jobbe i grupper	Elevenes aktivitet, innsats og evne til samarbeid i timene

HØSTFERIE

42-43	Inneøkt med løype med styrke- og kondisjonsøvelser Bålfyring med enkle retter.	Bli kjent med egne evner innen styrke og kondisjon. Elevene skal trene på å tenne på bål i skogen og lage mat over bålet.	Sette opp og gjennomføre hinderløype inne. Samarbeid om bål, tur og mat. Valgfagsdag	Elevenes aktivitet, innsats og evne til samarbeid i timene
44-45	Ulike former for styrketrening	Vi prøver ut ulike måter å trene styrke på	Aleine, i par eller flere sammen	Elevenes aktivitet, innsats og evne til samarbeid i timene

Atrå barne- og ungdomsskole - årsplan

46-47	Lek/stafetter	Har ulike leker og stafetter som går på lagsamarbeid, taktikker, styrke og utholdenhet. Sunn mat. Gode matvaner + oppgaver	Lagspill. Grupper på 3-4.	Elevenes aktivitet, innsats og evne til samarbeid i timene
48-51	Volleyball	Bli kjent med en ballidrett og øve på å forbedre egne prestasjoner og samspill	Lagspill og individuelt.	Elevenes aktivitet, innsats og evne til samarbeid i timene
1-2	"Uteaktiviteter"	Bruke vinteren til ulike aktiviteter med utholdenhet og styrke.	Lagspill og individuelt.	Elevenes aktivitet, innsats og evne til samarbeid i timene
3-4	Helse. Teori og undersøkelse.	Teori og praksis med avsluttende prøve	Dele gruppa i to.	Elevenes aktivitet, innsats og evne til samarbeid i timene
5- 7	"Uteaktiviteter"	Bruke vinteren til ulike aktiviteter med utholdenhet	Lagspill og individuelt.	Elevenes aktivitet, innsats og evne til samarbeid i timene

VINTERFERIE

9-15	Aktivitetssløype	Kunne få kunnskap om hvor man kan ha en løype og treningsøvelser.	Jobbe i grupper.	Elevenes aktivitet, innsats og evne til samarbeid i timene
-------------	------------------	---	------------------	--

PÅSKEFERIE

17-24	Egentrening	Treningsopplegg i noe de ønske å bli bedre i.	Individuelt.	Elevenes aktivitet og innsats
25	Avslutning			Karakterer.