**Kroppsøving, 9.trinn**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Veke 34-40** |  **Emne: Friidrett og kondisjon** |
| **Tema/delmål**  | Elevane skal delta aktivt i ei rekke ulike bevegelsesferdigheter knytta til friidrett. Herunder løp, hopp kast.Det vil og vera fokus på å byggja opp den individuelle aerobe terskelen. En robust grunnleggjande kondisjon er viktig for helse og velvære |
| **Kompetansemål** | * utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar
* trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar
* bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre
* anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnade
 |
| **Læringsaktivitet og ressursar** | Langkjøring, kast av kule, lengde både stille og med fart. Vertikale hopp, test med sargent-test, Intervall trening på korte intensive løp. |
| **Vurdering** |  |
| **Vurderingskriterium** | LÅG | MIDDELS | HØG |
| **Tverrfaglege tema** | * Folkehelse og livsmeistring
* Demokrati og medborgarskap
* Berekraftig utvikling
 |
| **Kjerneelement** | * Bevegelse og kroppsleg læring
* Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar
* Uteaktivitetar og naturferdsel
 |
| **Grunnleggjande ferdigheiter** | * Munnlege ferdigheiter
* Å kunne skrive
* Å kunne lese
* Å kunne rekne
* Digitale ferdigheiter
 |