

Årsplan for fysisk aktivitet og helse 9. trinn Oddemarka skole 2025-2026

Faglærer: Geir Berntsen & Olai Færnes Dahle

LK20 (mål etter 10.trinn):

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- 1 Øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter alene og sammen med andre
- 2 Anerkjenne forskjeller mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter, inkludere alle, samarbeide og oppmuntre medelever til å delta i fysisk aktivitet
- 3 Tilberede enkle helsefremmende måltider og reflektere over verdien av å spise sammen med andre
- 4 Drøfte hvordan fysisk aktivitet og kosthold kan bidra til god fysisk og psykisk helse

Uke:	Tema:	Innhold:	Vurdering:	LK 20
34-39	Lekpreget bevegelsesaktivitet Ballspill Styrke	Ballspill, samarbeidsøvelser, individuell trening styrke, badminton, orientering Instruksjon og innlæring av regler i spill, hinderløype,	Måloppnåelse i timer Tilbakemelding muntlig i timer	1,2
40	Høstferie			
41-50	Øve på varierte bevegelsesaktiviteter Utholdenhetsøvelser Styrke, spenst og hurtighet	Ulike ballspill- fremmer samarbeid og skaper utvikling Utholdenhet Styrke i sal og styrkerom Lekpregede samarbeidsøvelser Dans og rytme	Måloppnåelse i timer Tilbakemelding muntlig i timer Egenvurdering Underveisvurdering	1,2

1-8	Vinteraktivitet Helse og ernæring Elevinstruksjon	Matlaging/ ernæring, vinteraktiviteter, dans og rytme, styrke, drøfte fysisk aktivitet og kosthold, lekpreget bevegelsesaktivitet	Måloppnåelse i timer Vurdering av dans Vurdering av innsats og gjennomføring på kjøkken	1,2,3,4,
10-24	Orientering Friidrett Bevegelsesaktiviteter	Orientering, friidrett, spill og lek, samarbeidsøvelser kondisjonsløype, ballspill og lekpreget bevegelsesaktivitet	Måloppnåelse i timer Underveisvurdering	1,2