

Årsplan for fysisk aktivitet og helse 10. trinn Oddemarka skole 2026-2027

Faglærer: Olai 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 Orientering	Ballspill, samarbeidsøvelser, orientering badminton, instruksjon og innlæring av regler i spill, hinderløype,	Måloppnåelse i timer Tilbakemelding muntlig i timer	1, 2
40	Høstferie			
41-51	Øve på varierte bevegelsesaktiviteter Utholdenhetsøvelser Styrke	Ulike ballspill- fremmer samarbeid og skaper utvikling Utholdenhet Styrke i sal og styrkerom Lekpregede samarbeidsøvelser Elevinstruksjon	Måloppnåelse i timer Tilbakemelding muntlig i timer Egenvurdering Underveisvurdering	1, 2
52-1	Juleferie			

2-9	Vinteraktivitet Helse og ernæring Elevinstruksjon	Matlaging/ ernæring, vinteraktiviteter, elevinstruksjon, styrke, drøfte fysisk aktivitet og kosthold	Måloppnåelse i timer Vurdering av elevinstruksjon Vurdering av innsats og gjennomføring på kjøkken	1, 2, 3, 4,
8/12	Vinterferie/Påskeferie			
10-24	Friidrett Bevegelsesaktiviteter Styrke	Egentrening styrke, friidrett, spill og lek, samarbeidsøvelser, kondisjonsløype, ballspill	Måloppnåelse i timer Underveisvurdering	1, 2