

Årsplan for fysisk aktivitet og helse 2024/2025

8. -10. klasse.

Faglærere: Marikken Riis og Katrine Sletten Haraldsen

Hovedområder / tverrfaglig temaer	Kompetansemål	Læringsmål	Lærestoff	Arbeidsmåter	Vurderingsform
Fysisk aktivitet	øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter alene og sammen med andre.	<ul style="list-style-type: none"> - Kunne trene på de ulike basisferdighetene gjennom lek og ballspill. - Kunne trene på de ulike basisferdighetene i samspill med andre. 	Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever.	<p>. Dette vil foregå ved undervisning og trening der vi jobber med ulike former for individuelle og gruppeoppgaver</p> <p>-Noen ganger hjemmeskole.</p>	<p>Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser.</p> <p>Med god innsats menes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp • viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet • samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget
Fysisk aktivitet	-Anerkjenne forskjeller mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter, inkludere alle, samarbeide og oppmuntre medelever til å delta i fysisk aktivitet.	<ul style="list-style-type: none"> - Kunne inkludere alle i lek og ballspill. - Kunne se og anerkjenne ulike egenskaper som deltagere i en gruppe har. 	-Muntlig informasjon.	Dette er et kontinuerlig mål som skal prege hverdagen, særlig i de oppgavene som krever samarbeid i en gruppe.	

Helsefremmende kosthold	tilberede enkle helsefremmende måltider og reflektere over verdien av å spise sammen med andre	<ul style="list-style-type: none"> - Lage enkle og ernæringsmessige gode måltider. - Utveksle synspunkter om aktuelle råd og anbefalinger om kosthold. 	Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever.		Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser. Med god innsats menes: <ul style="list-style-type: none"> • løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp • viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet • samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget
Fysisk aktivitet Helsefremmende kosthold	Drøfte hvordan fysisk aktivitet og kosthold kan bidra til god fysisk og psykisk helse	<ul style="list-style-type: none"> - Vite hva som er god fysisk og psykisk helse og kunne gi gode eksempler på råd for å bedre dette. 	Fysisk og psykisk helse hefte fra olympiatoppen.	-Muntlig samtale med elevene. -Gruppearbeid	

Måned	Uke	Hovedtema	
August	34	<ul style="list-style-type: none"> • Bruk av naturen som treningsarena. • De forskjellige basisferdighetene. • Grunnteknikk volleyball og spill. • Test av egen styrke og utholdenhet. 	
	35		
September	36	<ul style="list-style-type: none"> • Bruk av naturen som treningsarena. • De forskjellige basisferdighetene. • Grunnteknikk volleyball og spill. 	
	37		
	38		
	39	<ul style="list-style-type: none"> • Styrke • Fotball og håndball 	
	40		
Oktober	41	Høstferie	
	42	<ul style="list-style-type: none"> • Trening ute (så langt det går) av utholdenhet gjennom intervalløvelser, joggerunder og diverse ballspill. • Ballspill/lagspill • Lagidrett. Fokus på samarbeid. • Lage noe på kjøkkenet – sunn snacks/energibarer. • Orientering 	
	43		
	44		
November	45	<ul style="list-style-type: none"> • Teori inne om kosthold: <ul style="list-style-type: none"> • Hva er energi? • De forskjellige energikildene • Tallerkenmodellen • Diverse lagidretter som fremmer god kommunikasjon og samarbeid, stafetter. • Sirkeltrening 	
	46		
	47		
Desember	48	<ul style="list-style-type: none"> • Teori inne om kosthold: <ul style="list-style-type: none"> • Hva er energi? • De forskjellige energikildene • Tallerkenmodellen • Diverse lagidretter som fremmer god kommunikasjon og samarbeid, stafetter. • Sirkeltrening 	
	49		
	50		
Januar	51	<ul style="list-style-type: none"> • Diverse lagidretter som fremmer god kommunikasjon og samarbeid, stafetter. • Sirkeltrening 	
	52		
	1		Juleferie
	2		Juleferie
	3		<ul style="list-style-type: none"> • Vinterfriluftsliv • Ski, teknikk og skilek • Aking
4			

	5	<ul style="list-style-type: none"> • Bruk av naturen om vinteren som treningsarena • Repetisjon av teori gjennom lek ute
Februar	6	
	7	
	8	
	9	<ul style="list-style-type: none"> • Værforbeholdt: <ul style="list-style-type: none"> • Snøvær: vi er ute og utnytter naturen. • Eventuelt er vi inne i gymsal med gruppearbeid; treningsledelse. • Teori: muskelgrupper, utholdenhet, oppvarming.
Mars	10	
	11	
	12	
	13	
	14	
	15	
	16 og 17	Påskeferie
	18	<ul style="list-style-type: none"> • Prosjekt i egentrening. Planlegge, gjennomføre og vurdere en egentreningsperiode. Innlevering. • Test av egen styrke og utholdenhet. • Uteaktiviteter • Utholdenhets- og styrketrening med bruk av naturen • Utholdenhets- og styrketrening gjennom lek og ballspill • Samarbeidsøvelser
Mai	19	
	20	
	21	<ul style="list-style-type: none"> • Uteaktiviteter • Utholdenhets- og styrketrening med bruk av naturen
	22	
Juni	23	<ul style="list-style-type: none"> • Utholdenhets- og styrketrening gjennom lek og ballspill • Samarbeidsøvelser

Endringer vil forekomme.

Fra læreplanen:

- Fysisk aktivitet og helse handler om å stimulere til bevegelsesglede og interesse for fysisk aktivitet og kosthold som grunnlag for en helsefremmende livsstil. Gjennom varierte fysiske aktiviteter, alene og sammen med andre, skal elevene kunne oppleve mestring. Faget skal gjøre elevene kjent med aktiviteter som kan motivere dem til en fysisk aktiv livsstil og til å velge et helsefremmende kosthold også videre i livet.
- Få lyst til å være i aktivitet og oppleve de positive sidene ved det.
- Bli kjent med hva som er et helsefremmende kosthold og hvilke matvarer som er sunne for kroppen vår.

Hva sier Bibelen om Fysisk aktivitet og helse:

- **Hvorfor skulle jeg tenke på å leve sunt?** Det står i Bibelen, 1. Korinterne 6,19-20. Vet dere ikke at deres legemer er et tempel for Den Hellige Ånd som er i dere, og som dere har fått av Gud? Dere tilhører ikke lenger dere selv: Dere er kjøpt, og prisen betalt. Bruk da legemet til Guds ære!
- **Hva ønsker Gud for oss når det gjelder vår helse?** Det står i Bibelen, 3. Johannes 2. Min kjære, først og fremst ønsker jeg at du får være frisk og ha det godt, like godt som du har det åndelig.
- **Gud** har skapt **deg** slik som han ønsker at **du** skal være. **Du** har ansvar for å ta vare på det **Gud** har skapt.

«Mennesket er skapt av Gud som ein integrert heilskap av ånd, sjel og kropp. Menneska er ulike, men alle har same verdi. I kroppsøvningsfaget vert likeverdet utfordra på ein særskilt måte, faget skal motivere elevane til å sjå at deira verdi er uavhengig av prestasjonar og funksjonsevne. Elevane skal lære å setje pris på seg sjølve, med den kroppen dei har, og å ta vare på kroppen som ein del av skaparverket. Faget skal fremje positiv livsutfalding og innsats ut frå eigne føresetnader, og motverke det seksualfikserte og marknadsstyrte fokuset på kroppen som er utbreidd i samfunnet.

Samspel i leik og idrett legg til rette for gode fellesopplevingar. Faget skal gje elevane høve til å vise omsorg for kvarandre og oppmuntre kvarandre slik at rørsleglede og sjølvkjensle vert styrkt. Friluftsliv skal gje elevane glede gjennom naturopplevingar og aktivt motivere til forvaltaransvar for alt Guds skaparverk.»

Vurdering:

- Du blir vurdert ut fra det du viser av innsats i timene og de ferdighetene du viser.
- Med god innsats menes:
 - Løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp.
 - Vise selvstendighet og utfordre egen fysisk aktivitet.
 - Samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget.
- Vise forståelse av at en helsefremmende livsstil henger sammen med fysisk aktivitet og kosthold.