

Årsplan for fysisk aktivitet og helse 2024/2025

Felles for 8. -10. klasse.

Faglærere: Jørgen Grytnes og Marikken Riis

Hovedområder / tverrfaglig temaer	Kompetansemål	Læringsmål	Lærestoff	Arbeidsmåter	Vurderingsform
Fysisk aktivitet	- Øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter alene og sammen med andre.	- Kunne trene på ulike basisferdigheter gjennom lek, aktiviteter og ballspill. - Kunne trene på de ulike basisferdighetene i samspill med andre.	- Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å instruere/ vise selv eller ved å bruke andre elever.	- Dette vil foregå ved undervisning og trening der vi jobber med ulike former for individuelle og gruppeoppgaver	- Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser. Med god innsats menes: - 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.	- 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 refleksjoner og samarbeid i en gruppe.	

Helsefremmende kosthold	- Tilberede enkle helsefremmende måltider og reflektere over verdien av å spise sammen med andre	- 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: • 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	- 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	• Bruk av naturen som treningsarena. • De forskjellige basisferdighetene. • Grunnteknikk volleyball og spill. • Test av egen styrke, hurtighet og utholdenhet. • Styrkeøvelser • Fotball og håndball
	35	
September	36	
	37	
	38	
	39	
	40	
Oktober	41	Høstferie
	42	• Trening ute (så langt det går) av utholdenhet gjennom intervalløvelser, joggerunder og diverse ballspill. • Ballspill/lagspill
	43	
	44	
November	45	• Lagidrett. Fokus på samarbeid. • Lage noe på kjøkkenet – sunn snacks/energibarer. • Orientering
	46	
	47	
	48	• Diverse lagidretter som fremmer god kommunikasjon og samarbeid, stafetter. • Sirkeltrening
Desember	49	
	50	
	51	
	52	Juleferie
Januar	1	Juleferie
	2	• Kosthold - teori og prosjekt: • Hva er energi? • De forskjellige energikildene • Tallerkenmodellen • Kostholdsrådene • Gruppeoppgave. • Vinterfriluftsliv og bruk av naturen om vinteren som treningsarena
	3	
	4	
	5	
Februar	6	
	7	

		• Ski, teknikk og skilek • Aking • Repetisjon av teori gjennom lek ute • Styrke: test (til egentreningsprosjekt)
	8	Vinterferie
	9	
Mars	10	• Værforbeholdt undervisning. • Snøvær: vi er ute og utnytter naturen. • Eventuelt er vi inne i gymsal med gruppearbeid; treningsledelse. • Teori: muskelgrupper, utholdenhet og oppvarming. • Prosjekt i egentrening. Planlegge, gjennomføre og vurdere en egentreningsperiode. Innlevering.
	11	
	12	
	13	
	14	
	15	
	16 og 17	Påskeferie
	18	• Test av egen styrke og utholdenhet. • Utholdenhets- og styrketrening med bruk av naturen • Utholdenhets- og styrketrening gjennom lek og ballspill • Refleksjoner rundt søvn og restitusjon • Samarbeidsøvelser • Uteaktiviteter
Mai	19	
	20	
	21	
	22	
Juni	23	

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 lek 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.