

Hovedområder / tverrfaglig temaer	Kompetansemål	Læringsmål	Lærestoff	Arbeidsmåter	Vurderingsform
Kjerneelement Bevegelse og kroppsleg læring Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar Tverrfaglig tema: Folkehelse og livsmeistring	utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar	Kunne utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom ulike former for aktiviteter som lek, dans, friluftsliv, ballspill og individuelle idrett. Kunne delta og gjøre sitt beste i ulike former for lek, dans og idrettsaktiviteter. Kunne forstå hvordan idrett og fysisk aktivitet påvirker vår helse.	Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere 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 innstas 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
Kjerneelement bevegelse og kroppsleg læring Tverrfaglig tema: Folkehelse og livsmeistring	trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktivitetar	Kunne trene de ulike basisferdighetene gjennom lek og ballspill. Kunne trene de ulike basisferdighetene gjennom individuell idrett. Kjenne til og kunne bruke de grunnleggende teknikker i basketball.	Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere 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 innstas menes: Løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet

		Kunne bruke de grunnleggende teknikkene i basketball i en kampsituasjon.			samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget
Kjerneelement deltaking og samspel i bevegelsesaktiviteter Tverrfaglig tema: Folkehelse og livsmeistring demokrati og medborgarskap	øve på og gjennomføre danseaktiviteter fra ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape og presentere dansekomposisjonar	Kjenne til ulike former for dans fra ungdomskulturer. Kunne skape og presentere en dansekomposisjon.	Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere 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 innstas 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
Kjerneelement bevegelse og kroppsleg læring Tverrfaglege tema Folkehelse og livsmeistring	reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilette	Kunne reflektere over hvordan kroppen blir fremstilt i media og i samfunnet påvirker vårt kroppsbylde og selvtillit.	Undervisning vil foregå ved en kritisk analyse av det vi ser i media og sosiale medier.	Dette vil foregå gjennom muntlig samtale og diskusjon i timene.	Elevene blir vurdert ut fra den kompetanse de viser gjennom muntlig aktivitet når vi berører disse temaene.
Kjerneelement bevegelse og kroppsleg læring Tverrfaglig tema: Folkehelse og livsmeistring	planleggje og gjennomføre bevegelsesaktiviteter som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom	Kunne planlegge en kroppsøvingstime ut fra egen sykdom eller skade. Kunne gjennomføre en kroppsøvingstime ut fra de tilpasningene som er blitt	Her kan det brukes et mal for planlegging av aktiviteter: hva-hvor-hvordan skjema.	Dette vil foregå ved at elevene skal finne en tilpasning eller alternativ til trening der skader eller sykdom har opptstått.	Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser. Med god innstas menes: løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp

		gjort ut fra egen skade eller sykdom.			viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet samarbeide med andre og bidra til at andre lærer i faget
Kjerneelement Bevegelse og kroppsleg læring Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar Tverrfaglige tema Demokrati og medborgarskap	bruke egne ferdigheter og kunnskaper på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre	Kunne bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å hjelpe og veilede medelever.	Undervisning foregår gjennom muntlig samtale / diskusjon om konkrete situasjoner der man kan bruke egne ferdigheter eller kunnskaper for å hjelpe andre.	Dette foregår ved at elevene skal kunne hjelpe hverandre under gruppearbeid og ved å veilede hverandre i de ulike aktivitetene vi gjør.	Eleven vil bli vurdert ut fra det de klarer å vise gjennom ulike former for aktiviteter og samarbeidsøvelser.
Kjerneelement Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar Tverrfaglege tema Folkehelse og livsmeistring Demokrati og medborgarskap	anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader	Kunne inkludere alle i lek og ballspill. Kunne se og anerkjenne de ulike egenskaper som deltagerne i en gruppe har.	Dette vil foregå gjennom muntlig informasjon / undervisning.	Dette er et kontinuerlig mål som skal prege hverdagen, særlig i de oppgavene som krever samarbeid i en gruppe.	Eleven vil bli vurdert ut fra det de klarer å vise gjennom ulike former for aktiviteter og samarbeidsøvelser.
Kjerneelement Uteaktivitetar og naturferdsel Tverrfaglege tema Folkehelse og livsmeistring	forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø	Kunne orientere seg i nærområde med hjelp av kart. Kunne orientere seg i nærområde med hjelp av kompass. Kjenne til hvordan digitalt verktøy kan brukes til å orientere seg.	Her vil det bli brukt kart av nærmiljøet.	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 innstas 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

Kjerneelement Uteaktivitetar og naturferdsel Tverrfaglege tema Berekraftig utvikling	forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp	Kunne gjennomføre HLR. Kunne sette en person i stabilsideleie.	Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere 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 innstas 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
Kjerneelement Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar Uteaktivitetar og naturferdsel Tverrfaglege tema Folkehelse og livsmeistring	gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting ute, og reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre	Kunne bruke naturen som treningsarena i de ulike årstidene. Kunne reflektere over hva nature har å si for seg selv og andre.	Undervisning foregår med at lærer viser øvingsbilde ved å vise selv eller instruere ved å bruke andre elever.	Dette vil foregå ved å ha diverse former for aktiviteter i naturen i de ulike årstidene.	Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser. Her vil elevene også kunne bli vurdert ut fra hva slags type klær og utstyr de velger å bruke ut fra aktivitet og årstid. Med god innstas 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

Kjerneelement Uteaktivitetar og naturferdsel Tverrfaglege tema Berekraftig utvikling	vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel	Kunne vurdere risiko og trygghet ved ulike uteaktiviteter. Forstå hva sporløs og trygg ferdsel er. Kunne gjennomføre hva sporløs og trygg ferdsel er.	Dette vil foregå gjennom muntlig informasjon / undervisning.	Dette vil foregå gjennom refleksjon i det vi utfører diverse former for aktiviteter i naturen i de ulike årstidene.	Eleven blir vurdert ut fra det de viser av innsats i timene, og de ferdighetene de viser. Her vil elevene også kunne bli vurdert ut fra hva slags type klær og utstyr de velger å bruke ut fra aktivitet og årstid. Med god innstas 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
---	---	---	--	---	--

I alle de forskjellige perioder vil vi drive med diverse form for lek, samarbeidsøvelser og ballspill.
Endringer i planen kan forekomme.

Fremdriftsplan 2025-2026

Periode	Tema	Aktivitet	Læringsmål
Aug–Okt	Oppstart: info, forventinger og planer. Uteaktiviteter. Tester Samarbeidsøvelser Friluftsliv.	Info om innsats, fair-play og holdninger Utholdenhets- og styrketrening med bruk av naturen, gjennom lek og ballspill Tester Samarbeidsøvelser Friluftsliv - Teori: Allemannsrett og ferdselskultur. Reflektere over hva naturopplevelser kan bety for seg selv og andre. Fotballkurs: - Regler - Spilleforståelse - Pasninger - Skudd	Kunne utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom ulike former for aktiviteter som lek, dans, friluftsliv, ballspill og individuelle idrett. Kunne delta og gjøre sitt beste i ulike former for lek, dans og idrettsaktiviteter. Kunne forstå hvordan idrett og fysisk aktivitet påvirker vår helse. Kunne trene de ulike basisferdighetene i fotball.
Nov–Des	Turn Dans Innebandy Teori: kropp, media, identitet, skader,	Turning og dans Innebandykurs: - Føring av ball - Pasninger - Regler - Skuddteknikk	Kjenne til ulike former for dans fra ungdomskulturer. Kunne skape og presentere en dansekomposisjon Kunne reflektere (logg/innlevering) over hvordan kroppen blir fremstilt i media og i samfunnet

		Teori: reflektere over hvordan ulike fremstillinger av kropp i media og samfunnet påvirker bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og selvbilde. Teori: Skadeforebygging og skadebehandling. Planlegge og gjennomføre bevegelsesaktiviteter som kan gjennomføres ved skader eller sykdom	påvirker vårt kroppsbilde og selvtillit. Kjenne til og kunne bruke de grunnleggende teknikker i Innebandy, og bruke de i spill. Kunne planlegge en kroppsøvingstime ut fra egen sykdom eller skade. Kunne gjennomføre en kroppsøvingstime ut fra de tilpasningene som er blitt gjort ut fra egen skade eller sykdom.
Nov–Des	Utholdenhets- og styrketrening gjennom lek og ballspill	Basketballkurs: - Regler - Teknikk i pasning, skudd og dribling. - Spilleforståelse Sirkeltrening og styrketrening.	Kunne inkludere alle i lek og ballspill. Kunne se og anerkjenne de ulike egenskaper som deltagerne i en gruppe har. Kunne trene de ulike basisferdighetene gjennom lek og ballspill, og individuell idrett. Kjenne til og kunne bruke de grunnleggende teknikker i basketball. Kunne bruke de grunnleggende teknikkene i basketball i en kampsituasjon.
Jan–Mar	Vinterfriluftsliv og Vinteraktiviteter	Uteleker Teori og kurs i førstehjelp og behandling av idrettsskader.	Kunne vurdere risiko og trygghet ved ulike uteaktiviteter.

	Kurs i førstehjelp og behandling av idrettsskader.		Forstå hva sporløs og trygg ferdsel er, og gjennomføre hva sporløs og trygg ferdsel er. Kunne gjennomføre HLR. Kunne sette en person i stabilsideleie.
Apr–Mai	Utholdenhets- og styrketrening gjennom lek og ballspill Tester	Uteaktiviteter Utholdenhets- og styrketrening med bruk av naturen Lagspill, diskusjon om regler og rettferdighet, turnering Tester: joggetur, 3000meteren, spurt, styrke	Kunne inkludere alle i lek og ballspill. Kunne se og anerkjenne de ulike egenskaper som deltagerne i en gruppe har.
Juni	Samarbeid, konkurranse og fair play	Egenvalg aktivitet i gruppe, samarbeid og planlegging	Kunne inkludere alle i lek og ballspill. Kunne se og anerkjenne de ulike egenskaper som deltagerne i en gruppe har.

Lav kompetanse i faget, karakter 2	God kompetanse i faget, karakter 4	Framifrå kompetanse i faget, karakter 6
Eleven utforsker kroppslig læring gjennom å delta i bevegelsesaktiviteter.	Eleven utforsker kroppslig læring gjennom å delta i, og arbeide for å utvikle egne ferdigheter i bevegelsesaktiviteter.	Eleven utforsker kroppslig læring gjennom å delta i, og arbeider målbevisst for å utvikle egne ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter.
Eleven beskriver arbeid med kroppslig læring ut fra egne erfaringer. Eleven øver og utfordrer seg selv i bevegelsesaktiviteter.	Eleven beskriver og forklarer arbeid med kroppslig læring ut fra egne erfaringer og faglig kunnskap. Eleven øver og utfordrer seg selv på ulike måter i bevegelsesaktiviteter.	Eleven beskriver og reflekterer over arbeid med kroppslig læring og utvikling ut fra egne og andres erfaringer og faglig kunnskap. Eleven øver og utfordrer seg selv, søker etter utfordringer i bevegelsesaktiviteter og bruker ulike metoder for å løse disse.
Eleven reflekterer over egen læring og samarbeid med andre på en enkel måte. Eleven beskriver sammenhenger mellom bevegelse, kropp, trening og helse ut fra egne erfaringer.	Eleven reflekterer saklig over egen læring og samarbeid med andre. Eleven beskriver sammenhenger mellom bevegelse, kropp, trening og helse ut fra egne og andres erfaringer, faglig teori og metode.	Eleven reflekterer over egen læring og samarbeid med andre på en selvstendig måte. Eleven beskriver sammenhenger mellom bevegelse, kropp, trening og helse ved å sammenstille erfaringer, faglig teori og metode.

Eleven samarbeider med andre og deltar i fellesskapet.	Eleven samarbeider med andre for å oppnå felles mål, og bidrar i fellesskapet med å komme med egne ideer og forslag.	Eleven samarbeider med andre for å oppnå felles mål, og bidrar i fellesskapet med nye ideer, kunnskap og forslag, og anerkjenner medelevers forslag.
Eleven utforsker naturen til en viss grad natur både i bevegelsesaktiviteter og som kilde til naturopplevelser. I uteaktiviteter og friluftsliv bidrar eleven i noen grad til trygg og bærekraftig ferdsel.	Eleven utforsker naturen både i bevegelsesaktiviteter og som kilde til naturopplevelser. I uteaktiviteter og friluftsliv praktiserer eleven trygg og bærekraftig ferdsel.	Eleven utforsker naturen på en selvstendig måte både i bevegelsesaktiviteter og som kilde til naturopplevelser. I uteaktiviteter og friluftsliv praktiserer og videreformidler eleven trygg og bærekraftig ferdsel.