**Årsplan i fysisk aktivitet og helsefor 8./10. trinn ved Byremo ungdomsskole**

Årstall: 2022 - 23

**Kompetansemål**

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

* øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter alene og sammen med andre (K1)
* anerkjenne forskjeller mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter, inkludere alle, samarbeide og oppmuntre medelever til å delta i fysisk aktivitet (K2)
* tilberede enkle helsefremmende måltider og reflektere over verdien av å spise sammen med andre (K3)
* drøfte hvordan fysisk aktivitet og kosthold kan bidra til god fysisk og psykisk helse (K4)

**Valgfaget er strukturert i to kjerneelementer; Fysisk aktivitet og Helsefremmende kosthold. Kjerneelementene utfyller hverandre og må ses i sammenheng.**

**Kjerneelementer**

* Fysisk aktivitet
* Helsefremmende kosthold

**Grunnleggende ferdigheter** er integrert i kompetansemålene på fagets premisser

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Verdigrunnlag:** |
| **Kompetansemål:**  |
| **Kjerneelement:** |
|  | **Læringsmål, Tverrfaglige tema og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med  | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill)  | **Vurdering** |
| **Uke****33**  | **Informasjon om fagets innhold, kompetansemål og vurdering*** Elevene skal være kjent med vurderingskriteriene i faget
 | Lærerstyrt. PP – gjennomgangElevene fyller ut ark om egne styrker og ønsker i forhold til aktiviteter. |   |
|  | **Verdigrunnlag:** |
| **Kompetansemål:** **1, 2** |
| **Kjerneelement:****1** |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med  | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke****34** | **Valgfritt ballspill: Fotball, volleyball, håndball****Lekpreget oppvarming**Delta i valgt ballspill Utfordre seg selv Kunne opptre støttende overfor medelever i aktivitetenGjøre sitt beste i balløvelser, spill, aktiviteter og lek | Bruker kunstgressbanen og håndballbanen som utgangspunkt og deler inn i grupper og lag. Elevene velger selv ballspill: fotball, håndball eller volleyball. | ObservasjonInnsats, samarbeid, oppmuntring, evne til å ta ansvar i aktiviteten.Uformelle samtaler i treningssituasjoner |
|  | **Verdigrunnlag:** |
| **Kompetansemål:** **1,2** |
| **Kjerneelement:****1** |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med  | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke** **35 + 38** | **Frisbee**Delta i frisbee og øve på ulike kast og mottak. Utfordre seg selv i nye aktiviteterGi uttrykk for enkle reglerInkludere alle og oppmuntre medelever i aktivitetenGjøre sitt beste i aktiviteten | Kort gjennomgang av regler og teknikk – gjerne av elever.Øve kast og mottak i små grupper.Inndeling lag – spill. | ObservasjonInnsats, samarbeid, oppmuntring, evne til å utfordre seg selv og ta ansvar i aktiviteten.Uformelle samtaler i treningssituasjoner |
|  | **Verdigrunnlag:** |
| **Kompetansemål:** **1,2** |
| **Kjerneelement:****1** |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med  | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke****36** | **Rugby**Delta i aktiviteten Utfordre seg selv Inkludere alleOppmuntre og samarbeide med medelever i aktivitetenGjøre sitt beste i aktiviteten | Bruker kunstgressbanen og gressplenen som utgangspunkt og deler inn i grupper og lag. Trinnene mixes. | ObservasjonInnsats, samarbeid, oppmuntring, evne til å ta ansvar i aktiviteten.Uformelle samtaler i treningssituasjoner |
|  | **Verdigrunnlag:**  |
| **Kompetansemål:** **1,2** |
| **Kjerneelement:****1** |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med  | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke****37** | **Fotball (elevmedvirkning)****Lekpreget oppvarming i par**Delta i aktiviteten Utfordre seg selv Inkludere alleOppmuntre og samarbeide med medelever i aktivitetenGjøre sitt beste i aktiviteten | Bruker kunstgressbanen og håndballbanen som utgangspunkt og deler inn i grupper og lag. Trinnene mixes. | ObservasjonInnsats, samarbeid, oppmuntring, evne til å ta ansvar i aktiviteten.Uformelle samtaler i treningssituasjoner |
|  | **Verdigrunnlag:**  |
| **Kompetansemål:** **1, 2, 3** |
| **Kjerneelement:****1, 2** |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med  | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke****39** | **Valgfagsdag: Skogstur, myrrugby, bål**Delta på tur med positiv innstilling.Kle seg etter været og ha med nødvendig utstyrOrientere seg i terrengetDelta i myrrugby og utfordre seg selv ut fra egne forutsetningerVære samarbeidsvillig og ta initiativOpptre inkluderende og støttende overfor medelever underveis på turen og i aktivitetenSamtale om verdien med å spise sammen med de andre i gruppaSamtale om egen mestring og bevegelsesglede i forhold til dagens «aktiviteter» | Elevene får utdelt skriv i forkant av dagen med læringsmål.Skogstur til bestemt sted hvor elevene lager bål.Myrrugby – frivillig  | Observasjon, samtaler underveis og egenvurdering.Elevene får utdelt læringsmål / vurderingskriterier i forkant av ekskursjon. |
|  | **Verdigrunnlag:**  |
| **Kompetansemål:** **1, 2** |
| **Kjerneelement:****1** |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med  | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke****39** | **Valgfritt ballspill (elevmedvirkning)**Delta i aktiviteten Utfordre seg selv Inkludere alleOppmuntre og samarbeide med medelever i aktivitetenGjøre sitt beste i aktiviteten | Bruker kunstgressbanen og gressplenen som utgangspunkt og deler inn i grupper og lag. Trinnene mixes. | ObservasjonInnsats, samarbeid, oppmuntring, evne til å ta ansvar i aktiviteten.Uformelle samtaler i treningssituasjoner |
|  | **Verdigrunnlag:**  |
| **Kompetansemål:** **1, 2** |
| **Kjerneelement:****1** |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med  | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke****41 + 43** | **Gymsal: Hjørnefotball** **Ballhall: Innebandy**Deltar i øvelsene på en god måteUtfordrer seg selvKunne forholde seg til enkle regler Gjøre sitt besteSamhandle med medelever i ulike aktiviteterOppmuntre medeleverTa ansvar i aktiviteten, gjerne ved å være bidragsyter til at medelever mestrer øvelser / aktiviteten | Lekpreget oppvarmingAktivitet i gymsal /ballhall trinnvis. Veksler annenhver uke. | ObservasjonInnsats, samarbeid, oppmuntring, evne til å tøye grenserUformelle samtaler i treningssituasjoner |
|  | **Verdigrunnlag:**  |
| **Kompetansemål:** **1, 2** |
| **Kjerneelement:****1** |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med  | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke****44 + 45** | **Gymsal: styrke** **Ballhall: volleyball + lekpreget akt.**Deltar i øvelsene på en god måteUtfordrer seg selvKunne forholde seg til enkle regler Gjøre sitt besteSamhandle med medelever i ulike aktiviteterOppmuntre medeleverTa ansvar i aktiviteten, gjerne ved å være bidragsyter til at medelever mestrer øvelser / aktiviteten | Lekpreget oppvarmingAktivitet i gymsal /ballhall trinnvis. Veksler annenhver uke. | ObservasjonInnsats, samarbeid, oppmuntring, evne til å tøye grenserUformelle samtaler i treningssituasjoner |
| **Tirsd.****uke 45**  | **Verdigrunnlag:**  |
| **Valgfagsdag****Kompetansemål:** **1 - 3** |
| **Kjerneelement:****1 - 2** |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med  | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke****45****Torsd.****+ 51 (mand.)** | **Valgfagsdag (6 timer)****8. trinn: fotballturnering + dans og lekpregede aktiviteter****10. trinn: matlaging + dans og lekpregede aktiviteter****(Trinnene bytter i uke 51)****Felles lunsj**Delta på kjøkkenet og vise initiativ og interesseFølge regler og instrukser som gjelder derVise samarbeidsvilje og evne til å være støttende og ta ansvar på gruppa / overfor medeleverDelta i ulike lekpregede aktiviteter – både individuelle og i gruppe.Kunne utfordre seg selvReflektere over verdien av å spise sammen med andre | Lage enkel, sunn mat/lunsj på skolekjøkkenet. Turnering i ballhallen. Elever som ikke spiller kamp, har ansvar for dømming. Leker til oppvarming. Alle har en felles danseøkt på slutten av dagen på tvers av trinnene. Lærer viser – elevene hjelper og veileder hverandre. Felles lunsj. | ObservasjonSamarbeid, innsats, evne til å følge en oppskrift / følge veiledningEvne til å øve på og gjennomføre aktiviteteneSkriftlig egenvurderingUformelle samtaler i treningssituasjoner |
|  | **Verdigrunnlag:**  |
| **Kompetansemål:** **1, 2** |
| **Kjerneelement:****1** |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med  | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke****46 + 48** | **Gymsal: Den store muren****Ballhall: badminton**Deltar i øvelsene på en god måteUtfordrer egne forutsetningerKunne enkle regler Gjøre sitt besteSamhandle med medelever i ulike aktiviteterOppmuntre medeleverTa ansvar i aktiviteten, gjerne ved å være bidragsyter til at medelever mestrer øvelser / aktiviteten | Ulike aktiviteter inne. Lekpreget oppvarming. Aktivitet i gymsal /ballhall trinnvis. Veksler annenhver uke. | ObservasjonInnsats, samarbeid, oppmuntring, evne til å tøye grenserUformelle samtaler i treningssituasjoner |
|  | **Verdigrunnlag:**  |
| **Kompetansemål:** **1, 2** |
| **Kjerneelement:****1** |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med  | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke****49 - 50** | **Gymsalen: Pyramider****Ballhallen: Stafetter og leker**Deltar i øvelsene på en god måteUtfordrer egne forutsetningerGjøre sitt besteSamhandle med medelever i ulike aktiviteterOppmuntre medeleverTa ansvar i aktiviteten, gjerne ved å være bidragsyter til at medelever mestrer øvelser / aktiviteten | Ulike aktiviteter inne. Lekpreget oppvarming. Aktivitet i gymsal /ballhall trinnvis. Veksler annenhver uke. | ObservasjonInnsats, samarbeid, oppmuntring, evne til å tøye grenserUformelle samtaler i treningssituasjoner |
|  | **Verdigrunnlag:**  |
| **Kompetansemål:** **1, 2** |
| **Kjerneelement:****1** |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med  | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke****1 - 2** | **Ballhall: Rugby****Gymsal: hinderløype**Deltar i øvelsene på en god måteUtfordrer egne forutsetningerKunne enkle regler Gjøre sitt besteSamhandle med medelever i ulike aktiviteterOppmuntre medeleverTa ansvar i aktiviteten, gjerne ved å være bidragsyter til at medelever mestrer øvelser / aktiviteten | Aktivitet i gymsal/ballhall. Trinnvis. Trinnene veksler. Lekpreget oppvarming | ObservasjonInnsats, samarbeid, oppmuntring, evne til å tøye grenserUformelle samtaler i treningssituasjoner |
|  | **Verdigrunnlag:**  |
| **Kompetansemål:** **4** |
| **Kjerneelement:****2** |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med  | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke****3, 4** | **Gruppeoppgave om fysisk aktivitet og helse**Kunne fortelle hva som er et sunt kostholdDrøfte hvordan fysisk aktivitet og kostholdet påvirker den fysiske og psykiske helsa vår | GruppearbeidMuntlig framføring   | Samtaler underveis i prosessenKameratvurderingMuntlige tilbakemeldinger  |
|  | **Verdigrunnlag:**  |
| **Kompetansemål:** **1, 2** |
| **Kjerneelement:****1** |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med  | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke****5, 6** | **Ballhall: «Stolball»****Gymsal: Enmannskanonball + stafett**Utfordrer egne forutsetningerKunne enkle regler Gjøre sitt besteSamhandle med medelever i ulike aktiviteterOppmuntre medeleverTa ansvar i aktiviteten, gjerne ved å være bidragsyter til at medelever mestrer øvelser / aktiviteten | Aktivitet i gymsal/ballhall. Trinnvis. Trinnene veksler.Lekpreget oppvarming | ObservasjonInnsats, samarbeid, oppmuntring, evne til å tøye grenserUformelle samtaler i treningssituasjoner |
|  | **Verdigrunnlag:**  |
| **Kompetansemål:** **1, 2** |
| **Kjerneelement:****1** |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med  | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Torsd. Uke**? | **Valgfagsøkt (3 timer)****Skøyter**Deltar i øvelsene på en god måteUtfordrer seg selv Gjøre sitt besteSamhandle med medelever i ulike aktiviteterOppmuntre medeleverTa ansvar i aktiviteten, gjerne ved å være bidragsyter til at medelever mestrer øvelser / aktiviteten | Stafetter og ulike lekpregede aktiviteter ute på isen. Trinnene blandes.  | ObservasjonInnsats, samarbeid, oppmuntring, evne til å tøye grenserUformelle samtaler i treningssituasjoner |
|  | **Verdigrunnlag:**  |
| **Kompetansemål:** **1, 2** |
| **Kjerneelement:****1** |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med  | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke****7 + 9** | **Gymsal: Styrketrening****Ballhall: Fotball**Utfordrer egne forutsetningerKunne enkle regler Gjøre sitt besteSamhandle med medelever i ulike aktiviteterOppmuntre medeleverTa ansvar i aktiviteten, gjerne ved å være bidragsyter til at medelever mestrer øvelser / aktiviteten | Aktivitet i gymsal/ballhall. Trinnvis. Trinnene veksler. Lekpreget oppvarming. | ObservasjonInnsats, samarbeid, oppmuntring, evne til å tøye grenserUformelle samtaler i treningssituasjoner |
|  | **Verdigrunnlag:**  |
| **Kompetansemål:**  |
| **Kjerneelement:** |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med  | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke****10 - 13** | **Gymsal: Innebandy** **Kanonball****Ballhall: Basket + trampett**Utfordrer egne forutsetningerGjøre sitt besteGjøre andre godeSamhandle med medelever i ulike aktiviteterOppmuntre medeleverTa ansvar i aktiviteten, gjerne ved å være bidragsyter til at medelever mestrer øvelser / aktiviteten | Aktivitet i gymsal/ballhall trinnvis. Denne gangen to uker på hver plass før bytte.Lekpreget oppvarming | ObservasjonInnsats, samarbeid, oppmuntring, evne til å tøye grenserUformelle samtaler i treningssituasjoner |
|  | **Verdigrunnlag:**  |
| **Kompetansemål:** **1 – 3** |
| **Kjerneelement:****1, 2** |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med  | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke****?** | **Valgfagsdag (6 timer): Ski på Verdal + mat på bål**Delta på tur med positiv innstilling.Kle seg etter været og ha med nødvendig utstyrKunne opptre støttende overfor medelever i aktivitetenVære samarbeidsvillig og ta initiativOpptre inkluderende og støttende overfor medelever underveis på turen og i aktivitetenSamtale om egen mestring og bevegelsesglede i forhold til dagens «aktiviteter»Lage enkelt måltid på stormkjøkkenKjenne på glede over å spise sammen | Bruke nærområdet til ulike fysiske utfordringer i naturen.Langrenn. Skileik. Stafetter. Lage mat på bål.  | Observasjon og egenvurdering.Elevene får utdelt læringsmål / vurderingskriterier i forkant av ekskursjon. |
|  | **Verdigrunnlag:**  |
| **Kompetansemål:** **1, 2** |
| **Kjerneelement:****1** |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med  | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke****14** | **Volleyball** Utfordre egne forutsetningerGjøre sitt besteInkludere alle i aktivitetenSamhandle med medelever i ulike aktiviteterOppmuntre medeleverTa ansvar i aktiviteten, gjerne ved å være bidragsyter til at medelever mestrer øvelser / aktiviteten | lekpreget oppvarming og tilnærmingTrinnene blandes.  | ObservasjonInnsats, samarbeid, oppmuntring, evne til å tøye grenserUformelle samtaler i treningssituasjoner |
|  | **Verdigrunnlag:**  |
| **Kompetansemål:** **1, 2** |
| **Kjerneelement:****1** |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med  | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke****16**  | **Dans**Utfordre seg selvGjøre sitt besteSamhandle med medelever i ulike aktiviteterOppmuntre medeleverTa ansvar i aktiviteten, gjerne ved å være bidragsyter til at medelever mestrer øvelser / aktiviteten | BallhallenTrinnene blandes.Lærerstyrt | ObservasjonInnsats, samarbeid, oppmuntring, evne til å tøye grenserUformelle samtaler i treningssituasjoner |
|  | **Verdigrunnlag:**  |
| **Kompetansemål:** **1, 2** |
| **Kjerneelement:****1** |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med  | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke****18 - 23** | **Ballspill og stafetter**Delta i aktiviteten Utfordre seg selv Inkludere alleOppmuntre og samarbeide med medelever i aktivitetenGjøre sitt beste i aktiviteten | Ute på banene – og i nærmiljøet  | ObservasjonInnsats, samarbeid, oppmuntring, evne til å tøye grenserUformelle samtaler i treningssituasjoner |
|  | **Verdigrunnlag:**  |
| **Kompetansemål:** **1, 2, 3** |
| **Kjerneelement:****1, 2** |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med  | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke****24?** | **Valgfagsdag (6 timer): Mesternes mester på Byremosanden + matlaging**Delta på tur med positiv innstilling.Kle seg etter været og ha med nødvendig utstyrKunne opptre støttende overfor medelever i aktivitetenVære samarbeidsvillig og ta initiativOpptre inkluderende og støttende overfor medelever underveis på turen og i aktivitetenSamtale om egen mestring og bevegelsesglede i forhold til dagens «aktiviteter»Lage sunt og enkelt måltid | Bruke nærområdet.Lage «Havets skattekiste» - stekes på grill. Praktiske og fysiske samarbeidsøvelser (Mesternes mester – inspirert).Elevene deles inn i lag som konkurrerer mot hverandre .  | Observasjon og egenvurdering.Elevene får utdelt læringsmål / vurderingskriterier i forkant av ekskursjon. |