

Årsplan St. Sunniva skole

Fag: Fysisk aktivitet og helse

Trinn: Ungdomstrinnet

Lærere: Marius Wathne

Periode	Hovedområde/ Kompetansemål	Læremål	Tverrfaglige temaer/ lærestoff	Arbeidsmåter	Vurderingsformer
Gjennomgående hele året.	<p>Øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter alene og sammen med andre.</p> <p>Anerkjenne forskjeller mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter, inkludere alle, samarbeide og oppmuntre medelever til å delta i fysisk aktivitet.</p>	<p>Øve på og gjennomføre forskjellige bevegelsesaktiviteter alene og sammen med andre.</p> <p>Anerkjenne hverandres styrker og svakheter og på bakgrunn av disse inkludere, samarbeide og oppmuntre med elever.</p>		<p>Lærerinstruksjon/egentrening i kjente og nye aktiviteter.</p> <p>Lærer tilrettelegger for at elevene, alene og sammen med andre, får øve på og gjennomføre aktiviteter som: Turn, styrketrening, utholdenhet, koordinasjon, idretts- og varierte bevegelsesaktiviteter.</p> <p>Hjemmeoppgave</p> <p>Legge til rette for samtale og refleksjon rundt tema i timene. Diskutere hvordan man på bakgrunn av forskjeller kan inkludere, samarbeide og oppmuntre medelever.</p>	<p>Observasjon fra lærer basert på elevenes evne til å ikke gi opp, selvstendighet, samarbeid og evne til å utfordre sin egne fysiske kapasitet.</p> <p>Skriftlig innlevering med vurderingsfokus rundt refleksjon.</p> <p>Observasjon fra lærer rundt elevenes evne til å inkludere, samarbeide og oppmuntre medelever er gjennomgående hele året.</p>

	<p>Tilberede enkle helsefremmende måltider og reflektere over verdien av å spise sammen med andre</p>	<p>Lage enkel og helsefremmende mat.</p> <p>Kunne reflektere over verdien av å spise med andre.</p>	<p>https://www.kostholdsplanleggeren.no/</p> <p>Mat og helse lærebok</p>	<p>Gjennom lærerinstruksjon og gruppearbeid lage enkle og sunne måltider.</p> <p>Hjemmeoppgave: Kartlegge hva man spiser i løpet av en dag. Reflektere over hvordan dette påvirker hverdagen. Og hvilken verdi det å spise har for seg selv og andre.</p> <p>Lærer legger til rette for teoriundervisning med fokus på refleksjon og toveiskommunikasjon, både mellom lærer og elever, rundt tema fysisk aktivitet og kosthold sin innvirkning på god fysisk og psykisk helse.</p> <p>Hjemmeoppgave</p>	<p>Observasjons fra lærer.</p> <p>Ser på elevenes evne til å bidra og samarbeide i gruppe og hvordan eleven reflekterer rundt verdien av å spise med andre.</p> <p>Lærer vurderer elevenes muntlige evne til å drøfte og reflektere rundt tema i timen.</p>
	<p>Drøfte hvordan fysisk aktivitet og kosthold kan bidra til god fysisk og psykisk helse.</p>	<p>Drøfte hvilken innvirkning fysisk aktivitet og kosthold har på fysisk og psykisk helse.</p>			