

Periode 1			
Kompetansemål: • Øve på og gjennomføre bevegelseaktiviteter aleine og saman med andre • Anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelseaktiviteter, inkludere alle, samarbeide og oppmuntre medelevar til å delta i fysisk aktivitet • Drøfte korleis fysisk aktivitet og kosthald kan bidra til god fysisk og psykisk helse • Tilberede enkle helsefremmande måltid og reflektere over verdien av å spise saman med andre			
Tidsbruk	Innhald og tema	Arbeidsmåtar	Vurdering
7 veker	Ballspel Orientering Friidrett Basistrening Kosthald + Matlaging	Individuelle øvingar, lagøvingar og spel mellom ulike lag Gruppevis samarbeid med kart Individuelle øvingar Ulike øvingar, både aleine og saman med andre Teori om kosthald Lage helsefremjande måltid i grupper og ete mat saman med andre.	Kontinuerleg vurdering av innsats, samarbeid, aktivitet og inkludering Samtale med elevane undervegs Undervegsvurdering (skriftleg og munnleg) Eigenvurdering Halvårsvurdering med karakter

Periode 2			
Kompetansemål: • Øve på og gjennomføre bevegelseaktiviteter aleine og saman med andre • Anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelseaktiviteter, inkludere alle, samarbeide og oppmuntre medelevar til å delta i fysisk aktivitet • Drøfte korleis fysisk aktivitet og kosthald kan bidra til god fysisk og psykisk helse • Tilberede enkle helsefremmande måltid og reflektere over verdien av å spise saman med andre			
Tidsbruk	Innhald og tema	Arbeidsmåtar	Vurdering
8 veker	Individuelle aktivitetar Lagaktivitetar Overnattingstur Matlaging/kosthald	Øvingar ein skal løyse individuelt Lagøvingar og spel mellom ulike lag. Samarbeid med andre. Ulike aktivitetar på ski Matplanlegging i grupper Lage helsefremjande mat i grupper Skriftleg oppgåve	Kontinuerleg vurdering av innsats, samarbeid, aktivitet og inkludering undervegsvurdering (skriftleg og munnleg) Eigenvurdering Skriftleg innlevering