|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 | | | |
| **Tidsbruk** | **Innhald og tema** | **Arbeidsmåtar** | **Vurdering** |
| 8 veker | Ballspel   * Aleine og saman med andre   Orientering   * Gruppevis   Turar saman  Individuelle aktivitetar | Individuelle øvingar, lagøvingar og spel mellom ulike lag  Gruppevis samarbeid med kart  Samla gruppe til og frå aktivitetar. Samla gruppe på fjelltur  Individuelle oppgåver aleine der ein må drive problemløysing og samstundes vere ansvarlig for eigen og andre sin innsats | 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** |
| 10 veker | Ballspel   * Aleine og saman med andre   Orientering   * Gruppevis   Turar saman  Individuelle aktivitetar  Matlaging/kosthald | Individuelle øvingar, lagøvingar og spel mellom ulike lag  Gruppevis samarbeid med kart  Samla gruppe til og frå aktivitetar. Samla gruppe på fjelltur  Individuelle oppgåver aleine der ein må drive problemløysing og samstundes vere ansvarlig for eigen og andre sin innsats  Matlplanlegging og matlaging i grupper. Individuell oppgåve kring kosthald | Kontinuerleg vurdering av innsats, samarbeid, aktivitet og inkludering  undervegsvurdering (skriftleg og munnleg)  Eigenvurdering  Skriftleg innlevering |