|  |
| --- |
| **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 samanIndividuelle aktivitetar | Individuelle øvingar, lagøvingar og spel mellom ulike lagGruppevis samarbeid med kartSamla gruppe til og frå aktivitetar. Samla gruppe på fjellturIndividuelle oppgåver aleine der ein må drive problemløysing og samstundes vere ansvarlig for eigen og andre sin innsats | Kontinuerleg vurdering av innsats, samarbeid, aktivitet og inkluderingSamtale med elevane undervegsundervegsvurdering (skriftleg og munnleg)EigenvurderingHalvårsvurdering 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 samanIndividuelle aktivitetarMatlaging/kosthald | Individuelle øvingar, lagøvingar og spel mellom ulike lagGruppevis samarbeid med kartSamla gruppe til og frå aktivitetar. Samla gruppe på fjellturIndividuelle oppgåver aleine der ein må drive problemløysing og samstundes vere ansvarlig for eigen og andre sin innsatsMatlplanlegging og matlaging i grupper. Individuell oppgåve kring kosthald | Kontinuerleg vurdering av innsats, samarbeid, aktivitet og inkluderingundervegsvurdering (skriftleg og munnleg)EigenvurderingSkriftleg innlevering |