



TRONDHEIM KOMMUNE

Selsbakk skole

07.september 2019

Års- og vurderingsplan – fysisk aktivitet og helse

Selsbakk skole 9-10.trinn

Kompetansemål etter 10.årssteget

Fysiske aktiviteter

Hovedområdet omfatter deltakelse i ulike aktiviteter. Gjennom å prøve nye aktiviteter, tøyne egne grenser og samhandle med andre når det er naturlig, skal elevene oppleve glede og mestring. Hovedområdet innebærer mulighet for fysisk aktivitet innenfor flere ulike bevegelsesmiljøer. Hovedområdet omfatter så vel friluftaktiviteter og alternative treningsformer som tradisjonelle lagidretter og individuelle idretts- og treningsaktiviteter.

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

1. delta i gruppeaktiviteter eller individuelle aktiviteter som utfordrer både koordinative og fysiske ferdigheter
2. gjøre sitt beste, samhandle med og oppmuntre medelever
3. samtale om sammenhengen mellom fysisk aktivitet, mestring og bevegelsesglede

Kosthold og helse

Hovedområdet omfatter kunnskap om og praktisk erfaring med sammenhengen mellom fysisk aktivitet og kosthold og den virkning dette har på egen helse. Sentralt i hovedområdet er personlig planlegging og refleksjon over sammenhengen mellom fysisk aktivitet, kosthold og helse.

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

4. utveksle synspunkter om aktuelle råd og anbefalinger om kosthold og fysisk aktivitet
5. planlegge og gjennomføre et eget aktivitets- og kostholdsopplegg
6. lage enkle og ernæringsmessige gode måltider

Mnd	Tema	Mål (fra Kunnskapsløftet)	Ressurser	Vurdering (hvordan)	Kjennetegn på høy måloppnåelse
A u g u s t S e p t e m b e r o k t o b e r	Fysisk aktivitet Tur Sykkeltur Gruppeoppgaver Friidrett Ballturnering	1. delta i gruppeaktiviteter eller individuelle aktiviteter som utfordrer både koordinative og fysiske ferdigheter 2. gjøre sitt beste, samhandle med og oppmuntre medelever 3. samtale om sammenhengen mellom fysisk aktivitet, mestring og bevegelsesglede 1. delta i gruppeaktiviteter eller individuelle aktiviteter som utfordrer både koordinative og fysiske ferdigheter	Tur i nærområdet Sykkeltur m/ gruppeoppgaver Olympiatoppen.no Ut.no Dalgård friidrettsbane Ulike ballaktiviteter på tvers av trinn	Vurdering skjer kontinuerlig ved: - observasjon - logg i arbeidsboka - arbeidsoppgaver - innsats - fair play - fysiske ferdigheter - innlevering classroom -fair play -observasjoner - fysiske ferdigheter	Fysisk aktivitet 1: - Eleven viser meget gode ferdigheter i utvalgte øvelser og aktiviteter. Disse ferdighetene omhandler blant annet utholdenhet, styrke og bevegelighet. - Eleven har meget god innsikt i egen styrke, og vet hvilke øvelser som trener de forskjellige muskelgruppene. - Eleven viser positiv innstilling - Eleven forstår og innretter seg etter regler Fysisk aktivitet 2: - Eleven gjør sitt beste og viser stor evne til fair play - Eleven samhandler positivt med andre Fysisk aktivitet 3: - Eleven viser stor innsikt og forståelse for sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse. - Eleven viser stor innsikt i hva som skal til for å oppnå mestring og bevegelsesglede.

		2.gjøre sitt beste, samhandle med og oppmuntre medelever			
--	--	--	--	--	--

Uke 41	Høstferie
--------	-----------

Mnd	Tema	Mål (fra Kunnskapsløftet)	Ressurser	Vurdering (hvordan)	Kjennetegn på høy måloppnåelse
Okt ob er / no ve mb er/ des em ber	Uke 42 - 51 Lage sunn mat Grunntrening Kosthold og aktivitetsprosjekt Egentrening Spinning/ Akrobatikk	Kosthold og helse: 4. utveksle synspunkter om aktuelle råd og anbefalinger om kosthold og fysisk aktivitet 6. lage enkle og ernæringsmessige gode måltider	http://www.helsedirektoratet.no/folkhelse/ernerings/kostholdsrad/ Rocka Mat Godfisk.no Matvaretabellen.no Matvareportalen.no	Vurdering skjer kontinuerlig ved: - Praktiske ferdigheter på kjøkkenet - Teoretiske kunnskaper om kosthold og helse - logg på Classroom (refleksjon)	Kosthold og helse 4: - Eleven kan tydelig forklare hvordan kroppen tar opp og avgir energi. - Eleven kan bruke aktuelle nettsider og tilegne seg kunnskap om kosthold og helse. Kosthold og helse 6: - Eleven jobber meget godt og effektivt på kjøkkenet, og holder god orden rundt seg. - Eleven viser god innsikt i bruk av arbeidsredskaper på kjøkkenet.

Okt ob er/ no ve mb er/ des em ber	Lage sunn mat	Fysisk aktivitet: 1. delta i gruppeaktiviteter eller individuelle aktiviteter som utfordrer både koordinative og fysiske ferdigheter 2. gjøre sitt beste, samhandle med og oppmuntre medelever	Matprat.no Olympiatoppen.no	<ul style="list-style-type: none"> - Innsats - Fair Play - Observasjon - ferdigheter 	<p>Fysisk aktivitet 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eleven viser meget gode ferdigheter i utvalgte øvelser og aktiviteter. Disse ferdighetene omhandler blant annet utholdenhet, styrke og bevegelighet. - Eleven har meget god innsikt i egen styrke, og vet hvilke øvelser som trener de forskjellige muskelgruppene. - Eleven viser positiv innstilling - Eleven forstår og innretter seg etter regler <p>Fysisk aktivitet 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eleven gjør sitt beste og viser stor evne til fair play - Eleven samhandler positivt med andre <p>Fysisk aktivitet 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eleven viser stor innsikt og forståelse for sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse. - Eleven viser stor innsikt i hva som skal til for å oppnå mestring og bevegelsesglede.
	Grunntrening				

Uke 52

Juleferie

Jan ua r/ Fe br ua r	Ballspill Turn Ski Skøyter Tur	1.delta i gruppeaktiviteter eller individuelle aktiviteter som utfordrer både koordinative og fysiske ferdigheter 2.gjøre sitt beste, samhandle med og oppmuntre medelever	Ishallen Bymarka	Vurdering skjer kontinuerlig ved: - observasjon - innsats - Fair Play - ferdigheter	<p>Fysisk aktivitet 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eleven viser meget gode ferdigheter i utvalgte øvelser og aktiviteter. Disse ferdighetene omhandler blant annet utholdenhet, styrke og bevegelighet. - Eleven har meget god innsikt i egen styrke, og vet hvilke øvelser som trener de forskjellige muskelgruppene. - Eleven viser positiv innstilling - Eleven forstår og innretter seg etter regler <p>Fysisk aktivitet 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eleven gjør sitt beste og viser stor evne til fair play - Eleven samhandler positivt med andre <p>Fysisk aktivitet 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eleven viser stor innsikt og forståelse for sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse. - Eleven viser stor innsikt i hva som skal til for å oppnå mestring og bevegelsesglede.
Uke 8	Vinterferie				

Februar/Mars	Elevstyrte aktiviteter	<p>1. delta i gruppeaktiviteter eller individuelle aktiviteter som utfordrer både koordinative og fysiske ferdigheter</p> <p>2. gjøre sitt beste, samhandle med og oppmuntre medelever</p> <p>3. samtale om sammenhengen mellom fysisk aktivitet, mestring og bevegelsesglede</p>	<p>Dalgård, fotballbane, håndballbane, nærmiljøet.</p> <p>Olympiatoppen.no</p>	<p>Vurdering skjer kontinuerlig ved:</p> <ul style="list-style-type: none"> - øktplan - observasjon - elevsamtaler - innsats - Fair Play 	<p>Fysisk aktivitet 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eleven viser meget gode ferdigheter i utvalgte øvelser og aktiviteter. Disse ferdighetene omhandler blant annet utholdenhet, styrke og bevegelighet. - Eleven har meget god innsikt i egen styrke, og vet hvilke øvelser som trener de forskjellige muskelgruppene. - Eleven viser positiv innstilling - Eleven forstår og innretter seg etter regler <p>Fysisk aktivitet 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eleven gjør sitt beste og viser stor evne til fair play - Eleven samhandler positivt med andre <p>Fysisk aktivitet 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eleven viser stor innsikt og forståelse for sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse. - Eleven viser stor innsikt i hva som skal til for å oppnå mestring og bevegelsesglede.
Mars/April	<p>Kosthold og helse:</p> <p>Lage sunne og ernæringsmessige måltider</p>	<p>4. utveksle synspunkter om aktuelle råd og anbefalinger om kosthold og fysisk aktivitet</p> <p>6. lage enkle og ernæringsmessige gode måltider</p>	<p>http://www.helseidirektoratet.no/folkehelse/ernering/kostholdsrad/</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Praktiske ferdigheter på kjøkkenet - Teoretiske kunnskaper om kosthold og helse 	<p>Kosthold og helse 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan tydelig forklare hvordan kroppen tar opp og avgir energi. - Eleven kan bruke aktuelle nettsider og tilegne seg kunnskap om kosthold og helse.

			Rocka mat Godfisk.no Matvaretabell.no Matvareportalen.no Matprat.no		Kosthold og helse 6 <ul style="list-style-type: none"> - Eleven jobber meget godt og effektivt på kjøkkenet, og holder god orden rundt seg. - Eleven viser god innsikt i bruk av arbeidsredskaper på kjøkkenet.
Uke 16	Påskeferie				
Ma i	Ballturnering Tur til Finalebanen	1.delta i gruppeaktiviteter eller individuelle aktiviteter som utfordrer både koordinative og fysiske ferdigheter 2.sitt beste, samhandle med og oppmuntre medelever	Munkvollhallen Finalebanen	<ul style="list-style-type: none"> - Ferdigheter - Observasjon - Innsats - Fair play - Sykkelferdighet i trafikk 	Fysisk aktivitet 1: -Eleven viser meget gode ferdigheter i utvalgte øvelser og aktiviteter. Disse ferdighetene omhandler blant annet utholdenhet, styrke og bevegelighet. - Eleven har meget god innsikt i egen styrke, og vet hvilke øvelser som trener de forskjellige muskelgruppene. - Eleven viser positiv innstilling - Eleven forstår og innretter seg etter regler Fysisk aktivitet 2: - Eleven gjør sitt beste og viser stor evne til fair

					<p>play</p> <ul style="list-style-type: none">- Eleven samhandler positivt med andre <p>Fysisk aktivitet 3:</p> <ul style="list-style-type: none">- Eleven viser stor innsikt og forståelse for sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse.- Eleven viser stor innsikt i hva som skal til for å oppnå mestring og bevegelsesglede.
--	--	--	--	--	---