



TRONDHEIM KOMMUNE

Selsbakk skole

Høst 2017

# 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, tøye 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	<b>Fysisk aktivitet</b>  Oppstart: tur, lek, samarbeids-opp gaver, ball, friluftsliv og sykkel tur	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	Tur i nærområdet  Olympiatoppen.no  Mat på tur  Ut.no	Vurdering skjer kontinuerlig ved: <ul style="list-style-type: none"> <li>- observasjon</li> <li>- logg i arbeidsboka</li> <li>- arbeids-oppgaver</li> <li>- innsats</li> <li>- fair play</li> <li>- fysiske ferdigheter</li> </ul>	Fysisk aktivitet 1: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven viser meget gode ferdigheter i utvalgte øvelser og aktiviteter. Disse ferdighetene omhandler blant annet utholdenhet, styrke og bevegelighet.</li> <li>- Eleven har meget god innsikt i egen styrke, og vet hvilke øvelser som trener de forskjellige muskelgruppene.</li> <li>- Eleven viser positiv innstilling</li> <li>- Eleven forstår og innretter seg etter regler</li> </ul> Fysisk aktivitet 2: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven gjør sitt beste og viser stor evne til fair play</li> <li>- Eleven samhandler positivt med andre</li> </ul> Fysisk aktivitet 3:

---

					<ul style="list-style-type: none"><li>- Eleven viser stor innsikt og forståelse for sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse.</li><li>- Eleven viser stor innsikt i hva som skal til for å oppnå mestring og bevegelsesglede.</li></ul>
--	--	--	--	--	--

O kt ob er /n ov e m be r/ de se m be r	<b>Kosthold og helse</b> -teoriøkt om helse og kosthold -Lage sunn mat	Kosthold og helse: 4. utveksle synspunkter om aktuelle råd og anbefalinger om kosthold og fysisk aktivitet 6. lage enkle og ernæringsmessige gode måltider	<a href="http://www.helsedirektoratet.no/folkkehelse/ernevern/g/kostholdsrad/">http://www.helsedirektoratet.no/folkkehelse/ernevern/g/kostholdsrad/</a> Rocka Mat Godfisk.no Matvaretabellen.no Matvareportalen.no Matprat.no	Vurdering skjer kontinuerlig ved: - Praktiske ferdigheter på kjøkkenet - Teoretiske kunnskaper om kosthold og helse - logg på It's Learning (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. -
---	--	--	--	---	---

	<b>Fysisk aktivitet</b>  -anatomi i forbindelse med styrketrening  -Styrkesirkel (tabata), turn, dans,	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	Olympiatoppen.no	<ul style="list-style-type: none"> <li>- innsats</li> <li>- Fair Play</li> <li>- Observasjon</li> <li>- ferdigheter</li> </ul>	Fysisk aktivitet 1:  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven viser meget gode ferdigheter i utvalgte øvelser og aktiviteter. Disse ferdighetene omhandler blant annet utholdenhet, styrke og bevegelighet.</li> <li>- Eleven viser positiv innstilling</li> </ul> Fysisk aktivitet 2:  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven gjør sitt beste og viser stor evne til fair play</li> <li>- Eleven samhandler positivt med andre</li> </ul>

Fe br ua r	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:  <ul style="list-style-type: none"> <li>- observasjon</li> <li>- innsats</li> <li>- Fair Play</li> <li>- ferdigheter</li> </ul>	Fysisk aktivitet 1:  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven viser meget gode ferdigheter i utvalgte øvelser og aktiviteter. Disse ferdighetene omhandler blant annet utholdenhet, styrke og bevegelighet.</li> <li>- Eleven viser positiv innstilling</li> <li>- Eleven forstår og innretter seg etter regler</li> </ul>
---------------------	-------------------	---	-------------------	---	---

					<p>Fysisk aktivitet 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven gjør sitt beste og viser stor evne til fair play</li> </ul> <p>Eleven samhandler positivt med andre</p>
M ar s	<p>Fysisk aktivitet:</p> <p>Elevstyrte aktiviteter</p>	<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"> <li>- øktplan</li> <li>- observasjon</li> <li>- elevsamtaler</li> <li>- innsats</li> <li>- Fair Play</li> </ul>	<p>Fysisk aktivitet 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven viser meget gode ferdigheter i utvalgte øvelser og aktiviteter. Disse ferdighetene omhandler blant annet utholdenhet, styrke og bevegelighet.</li> <li>- Eleven viser positiv innstilling</li> <li>- Eleven forstår og innretter seg etter regler</li> </ul> <p>Fysisk aktivitet 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven gjør sitt beste og viser stor evne til fair play</li> <li>- Eleven samhandler positivt med andre</li> </ul> <p>Fysisk aktivitet 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven viser stor innsikt og forståelse for sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse.</li> <li>- Eleven viser stor innsikt i hva som skal til for å oppnå mestring og bevegelsesglede.</li> </ul>

M a r s	Kosthold og helse:  Lage sunne og ernæringsmessige måltider	4.utveksle synspunkter om aktuelle råd og anbefalinger om kosthold og fysisk aktivitet  6.lage enkle og ernæringsmessige gode måltider	<a href="http://www.helsedirektoratet.no/folkkehelse/ernevering/kostholdsrad/">http://www.helsedirektoratet.no/folkkehelse/ernevering/kostholdsrad/</a>  Rocka mat  Godfisk.no  Matvaretabellen.no  Matvareportalen.no  Matprat.no	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Praktiske ferdigheter på kjøkkenet</li> <li>- Teoretiske kunnskaper om kosthold og helse</li> </ul>	Kosthold og helse 4: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan tydelig forklare hvordan kroppen tar opp og avgir energi.</li> <li>- Eleven kan bruke aktuelle nettsider og tilegne seg kunnskap om kosthold og helse.</li> </ul> Kosthold og helse 6 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven jobber meget godt og effektivt på kjøkkenet, og holder god orden rundt seg.</li> <li>- Eleven viser god innsikt i bruk av arbeidsredskaper på kjøkkenet.</li> </ul>
A p r i l	Planlegge og gjennomføre besøk fra barnehagen	6.lage enkle og ernæringsmessige gode måltider		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evne til å planlegge økta, og lage tilpassa aktiviteter til aldersgruppa</li> <li>- Evne til å servere egnet mat</li> </ul>	Kosthold og helse 6: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven jobber meget godt og effektivt på kjøkkenet, og holder god orden rundt seg.</li> <li>- Eleven viser god innsikt i bruk av arbeidsredskaper på kjøkkenet.</li> </ul>



				- Evne til samhandling med barn	
M ai	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	Munkvoll-hallen	- 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 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