**Halvårsplan Fysisk Aktivitet og Helse 9. trinn – Høst 2024**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Periode/uke** | **Tema** | **Kompetansemål** | **Aktiviteter** |
| Uke 34-39 | Utegym/bli kjent/diverse aktiviteter | * øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter alene og sammen med andre
* anerkjenne forskjeller mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter, inkludere alle, samarbeide og oppmuntre medelever til å delta i fysisk aktivitet
* drøfte hvordan fysisk aktivitet og kosthold kan bidra til god fysisk og psykisk helse
 | FotballUltimate FrisbeeStafetterTur |
| Uke 40 | Høstferie |  |  |
| Uke 41-44 | Kondisjon og utholdenhet  | * øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter alene og sammen med andre
* anerkjenne forskjeller mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter, inkludere alle, samarbeide og oppmuntre medelever til å delta i fysisk aktivitet
 | IntervallerJoggeturKondisjonstreningMelkesyre øvelser90-graderen |
| Uke 45-48 | Styrketrening og kroppsfokus | * øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter alene og sammen med andre
* anerkjenne forskjeller mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter, inkludere alle, samarbeide og oppmuntre medelever til å delta i fysisk aktivitet
* drøfte hvordan fysisk aktivitet og kosthold kan bidra til god fysisk og psykisk helse
 | TabataStasjonsarbeidStyrkeyogaYoga – hvor myk kan vi bli ila. en time? |
| Uke 49-51 | Matlaging/diverse | * tilberede enkle helsefremmende måltider og reflektere over verdien av å spise sammen med andre
* drøfte hvordan fysisk aktivitet og kosthold kan bidra til god fysisk og psykisk helse
 | Lage mat på skolekjøkkenetFysisk-quizKokkekamp? |