**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 | Fotball  Ultimate Frisbee  Stafetter  Tur |
| 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 | Intervaller  Joggetur  Kondisjonstrening  Melkesyre øvelser  90-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 | Tabata  Stasjonsarbeid  Styrkeyoga  Yoga – 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 skolekjøkkenet  Fysisk-quiz  Kokkekamp? |