

Fag: Fysisk aktivitet og helse

Faglærer: Stine Nymo

Uke	Tema	Kompetansemål	Underveisvurdering
34-36	Diverse uteaktiviteter i nærområdet Orientering	• 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	Aktiv deltakelse i timene
37-39	Planlegge timer for 8. trinn og/eller 9. trinn Lagsport	• anerkjenne forskjeller mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter, inkludere alle, samarbeide og oppmuntre medelever til å delta i fysisk aktivitet	Aktiv deltakelse i timene
40	Høstferie		
41-46	Elevstyrte økter	• 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	Planlegge undervisning Aktiv deltakelse i timene
47-51	Styrketrening, kondisjon og utholdenhet	• øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter alene og sammen med andre	Aktiv deltakelse i timene

Kjerneelementer:

Fysisk aktivitet

Kjerneelementet fysisk aktivitet handler om at elevene skal få forståelse av at fysisk aktivitet og bevegelsesglede kan bidra til en helsefremmende livsstil. Kjerneelementet omfatter også å få erfaring med hva egen innsats har å si for å oppnå mål, og å reflektere over sin egen faglige utvikling. Fysisk aktivitet legger til rette for at elevene opplever verdien av å være i bevegelse, alene og sammen med andre.

Helsefremmende kosthold

Kjerneelementet helsefremmende kosthold handler om at elevene skal få forståelse av at en helsefremmende livsstil henger sammen med fysisk aktivitet og kosthold. Kjerneelementet omfatter også kompetanse til å lage enkle og ernæringsmessig gode måltider som grunnlag for å velge et sunt og variert kosthold. Gjennom praktisk matlaging skal elevene få mulighet til å utvikle gode relasjoner til andre.

Fagets relevans og sentrale verdier:

Fysisk aktivitet og helse handler om å stimulere til bevegelsesglede og interesse for fysisk aktivitet og kosthold som grunnlag for en helsefremmende livsstil. Gjennom varierte fysiske aktiviteter, alene og sammen med andre, skal elevene kunne oppleve mestring. Faget skal gjøre elevene kjent med aktiviteter som kan motivere dem til en fysisk aktiv livsstil og til å velge et helsefremmende kosthold også videre i livet.

Alle fag skal bidra til å realisere verdigrunnlaget for opplæringen. Valgfaget fysisk aktivitet og helse skal gjennom sosialt fellesskap i fysisk aktivitet og enkel matlaging bidra til å fremme samarbeid, forståelse, omsorg og respekt for hverandre, og gi grunnlag for likestilling og likeverd. Faget skal fremme kritisk tenkning om kroppsideal som kan bidra positivt til selvfølelse, fysisk og psykisk helse, fysisk aktivitet og livsstil. Valgfagene henter innhold fra andre fag i grunnskolen.