

Årsplan Valgfag i fysisk aktivitet og helse 9.trinn

Læringsmål som gjennomsyrrer faget

- Fysisk aktivitet handler om at elevene skal få forståelse av at fysisk aktivitet og bevegelsesglede kan bidra til en helsefremmende livsstil
- Fysisk aktivitet 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 handler om at elevene skal få forståelse av at en helsefremmende livsstil henger sammen med fysisk aktivitet og kosthold.
- Læringsmålene omfatter også kompetanse til å lage enkle og ernæringsmessig gode måltider som grunnlag for å velge et sunt og variert kosthold.

Læreplanmål som det jobbes med på 9.tr

- 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
- 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

Periodeplan fysisk aktivitet og helse:

1. [Aktivitet og bevegelsesglede, frem til høstferien](#)