



Lokal læreplan i Fysisk aktivitet og helse

Antall uker 4 * 3 dager i året	Tema: Ulike individuelle og lagidretter Friluftsliv Alternative treningsformer	Læringsstrategi Learning by doing and reflection	Lærebok. Annet lærestoff.
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	<u>Fysiske aktiviteter</u> Hovedområdet omfatter deltakelse i ulike aktiviteter. Gjennom å prøve nye aktiviteter, tøyne 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 Delta i gruppeaktiviteter eller individuelle aktiviteter som utfordrer både koordinative og fysiske ferdigheter Gjøre sitt beste, samhandle med og oppmuntre medelever Samtale om sammenhengen mellom fysisk aktivitet, mestring og bevegelsesglede		
Læringsmål	Lære å kjenne ulike individuelle idretter som: golf, tennis, badminton, frisbeegolf, sykling (terreng og landevei), svømming, triatlon, orientering, alpint, langrenn, skøyter Lære å kjenne ulike lagidretter som: håndball, volleyball, fotball Lære å kjenne ulike alternative treningsaktiviteter som: ulike utholdenhetstreningsformer, basistrening, step,		

	Lære å kjenne ulike friluftslivsformer: kanopadling, klatring, overnatting og planlegging av turer, orientering, toppturer, Kunne samtale om sammenhengen mellom ulike fysiske aktiviteter, mestring og bevegelsesglede
Vurdering og egenvurdering: (VFL)	
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	Utfordrer seg selv i stor grad, tøyser sine grenser. Mestrer fort nye idretter. Gjør alltid sitt beste, samhandler med og oppmuntrer medelever Reflekterer og vurderer og sammenhengen mellom ulike fysiske aktiviteter, mestring og bevegelsesglede.
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse	Utfordrer seg selv i noen aktiviteter, tøyser av og til sine grenser. Mestrer noen nye idretter. Gjør stort sett sitt beste, samhandler med og oppmuntrer medelever Deltar i samtaler om sammenhengen mellom ulike fysiske aktiviteter, mestring og bevegelsesglede.
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse	Utfordrer seg selv sjelden eller aldri i aktiviteter, tøyser sjelden eller aldri sine grenser. Mestrer i liten grad nye idretter. Gjør av og til sitt beste, samhandler med og oppmuntrer medelever Deltar lite i samtaler om sammenhengen mellom ulike fysiske aktiviteter, mestring og bevegelsesglede.

Antall uker 4 * 3 dager i året	Tema:	Læringsstrategi Learning by doing and reflection	Lærebok. Annet lærestoff.
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	<u>Kosthold og helse</u> 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 utveksle synspunkter om aktuelle råd og anbefalinger om kosthold og fysisk aktivitet planlegge og gjennomføre et eget aktivitets- og kostholdsopplegg lage enkle og ernæringsmessige gode måltider		
Læringsmål	Lære å lage enkle og ernæringsmessige gode måltider. Kunne utveksle synspunkter om aktuelle råd og anbefalinger om kosthold og fysisk aktivitet. Kunne planlegge og gjennomføre et eget aktivitets- og kostholdsopplegg.		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	Mestrer det å lage enkle og ernæringsmessige gode måltider. Og kan forklare hvordan og hvorfor de er ernæringsmessige gode måltider. Kunne utveksle og reflektere om synspunkter om aktuelle råd og anbefalinger om kosthold og fysisk aktivitet. Kunne planlegge og gjennomføre et eget aktivitets- og kostholdsopplegg som er hensiktsmessig og gjennomførbart.		
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse	Mestrer delvis det å lage enkle og ernæringsmessige gode måltider. Og kan forklare noe om hvordan og hvorfor de er ernæringsmessige gode måltider.		

	Kunne utveksle og reflektere om synspunkter om aktuelle råd og anbefalinger om kosthold og fysisk aktivitet. Kunne planlegge og gjennomføre et eget aktivitets- og kostholdsopplegg.
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse	Klarer delvis å lage enkle og ernæringsmessige gode måltider. Kunne utveksle litt synspunkter om aktuelle råd og anbefalinger om kosthold og fysisk aktivitet. Kan delvis planlegge og gjennomføre et eget aktivitets- og kostholdsopplegg.
Fra bibliotekplan	
Fra IKT plan	