

TILVALGSFAG

VALGFAG 10. trinn 23-24

Fysisk aktivitet og helse

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. Faget er individrettet, men aktivitetene kan være gruppebaserte. Eksempel på aktiviteter: terrengsykling, ballspill, løp, turer, innebandy, OL (ulike øvelser) og overnattingstur (der noen timer i etterkant avspaseres).

Friluftsliv

Friluftsliv handler om at elevene skal utvikle turglede og respekt for naturen og naturressursene. Faget skal gi elevene forståelse av mangfoldet i naturen. Faget skal også bidra til å fremme fysisk og psykisk helse ved å gi elevene erfaring med å bruke naturen til rekreasjon og aktiviteter. Videre skal faget styrke elevenes evne til å ferdes på en trygg og sporløs måte, og kunne ta vare på seg selv og andre i naturen. Faget skal gi elevene trening i riktig bruk av utstyr og bekledning, og forstå og bruke teknikker knyttet til kart og kompass, bålpyring, knuter, førstehjelp og redskaper. Elevene skal også lære om allemannsretten og bestemmelser som regulerer ferdsel i og bruk av naturen. Eksempel på aktiviteter i faget: planlegge og gjennomføre turer til ulike årstider, også med overnatting, lære å lage bål, pakke sekk, bruke kart/kompass/GPS, trene praktisk på førstehjelp, aktiviteter og leker, badetur, fisking ol. Turene går ofte utover ordinær skoledag som i ettertid avspaseres.

Trafikk

Trafikk handler om hva det innebærer å ferdes trygt i trafikken. Faget skal bidra til å oppnå nullvisjonen, en visjon om at ingen skal dø eller bli hardt skadet i trafikken. Det handler om at elevene forstår at vi som trafikanter har ansvar for våre egne valg og vurderinger i trafikken.

Skolen tilrettelegger slik at elever på 10. trinn tar trafikalt grunnkurs i tråd med trafikkopplæringsforskriften og følger kravene som settes til opplæringen. Elevene vil få godkjent grunnkurset når hele valgfaget er fullført, på slutten av skoleåret 23/24. De vil da være klare for å ta sertifikat i de lette førerkortklassene.

Kulturarv

Hvordan laget folk det de trengte før alt kunne kjøpes i butikken? I valgfaget kulturarv skal vi lære om tradisjoner og kultur gjennom å lage mat og forskjellige håndverksprodukter. Hvordan kan vi for eksempel farge garn med planter vi finner i naturen? Hva kan vi lage av dette garnet? Kan vi lage mat av planter vi finner utenfor skolen? -Og er det egentlig så vanskelig å lage lefser? Om du liker å jobbe praktisk med å lage mat og andre ting du kan ha bruk for, er kulturarv valgfaget for deg!

Ideer og praktisk forskning

Ideer og praktisk forskning er valgfaget for deg som lurer på ting og tang og har lyst til å forske på det. Du kan forske på lokalhistorie, slektsgranskning, insekt, snegler, gamle ting, papirfly, mat og mye annet!

Praktisk håndverksfag

Faget skal gi elevene praktiske erfaringer med ett eller flere håndverk og bidra til at de opplever mestring i eget skapende arbeid. Forståelse av råmaterialer og verktøybruk skal gi elevene praktiske ferdigheter de trenger for å mestre dagligdagse oppgaver, som å vedlikeholde og reparere tingene de eier. Ved å prøve ut ulike sider av håndverksfag, skal elevene bli bedre i stand til å foreta gode valg for videregående opplæring og arbeidsliv.

Mål for opplæringen er at eleven blant annet skal kunne forstå og følge arbeidstegninger eller oppskrifter som skal brukes for å lage et produkt, velge og begrunne valg av hensiktsmessige verktøy, vedlikeholde og bruke disse på en trygg måte, ha kjennskap til grunnleggende regler for HMS og holde orden og oversikt i arbeidet og på arbeidsplassen

Alt dere trenger å vite om valgfagene finner dere på [Nye læreplaner for valgfag \(udir.no\)](https://www.udir.no)

