

# Læreplan i valgfaget fysisk aktivitet og helse

Fastsatt som forskrift av Kunnskapsdepartementet 8. juni 2012.

Gjelder fra 01.08.2012

Gjelder til 31.07.2020



Utgått

## Formål

Valgfagene skal bidra til at elevene, hver for seg og i fellesskap, styrker lysten til å lære og opplever mestring gjennom praktisk og variert arbeid. Valgfagene er tverrfaglige og skal bidra til helhet og sammenheng i opplæringen.

Mennesker kan være fysisk aktive gjennom hele livet, og grunnlaget for gode aktivitetsvaner og helse gjennom hele livsløpet legges i barne- og ungdomsårene. Det er av stor samfunnsmessig betydning å ha en befolkning som er fysisk aktiv, og som har et reflektert og bevisst forhold til sammenhenger mellom fysisk aktivitet, kosthold og helse. Kompetanse knyttet til disse sammenhengene kan fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer og skader.

Opplæringen i valgfaget fysisk aktivitet og helse skal bidra til bedre helse og trivsel for den enkelte elev. Elevene skal kunne delta i varierte aktiviteter som er egnet til å motivere den enkelte. I valgfaget skal elevene få innsikt i betydningen av god balanse mellom energiinntak og energiforbruk. Opplæringen skal også bidra til å utvikle kunnskap og evne til å vurdere kostholdsråd og anbefalinger som er knyttet til daglig fysisk aktivitet.

Ulike fysiske aktiviteter står sentralt i faget. Tradisjonelle lagidretter, individuelle idretts- og treningsaktiviteter, alternative treningsformer og friluftsliv er alle elementer som kan trekkes inn i opplæringen for å gi elevene fysiske utfordringer og positive opplevelser. Opplæringen skal ha fokus på bevegelsesglede, mestring, nysgjerrighet og samarbeid og derved motivere til fysisk aktivitet, også utenfor skolen. Aktiviteter som involverer elevene i planleggingen og tilpasses deres forutsetninger, skal bidra til å styrke dette formålet. Opplæringen skal også legge til rette for at elevene får kunnskaper som bidrar til å utvikle sunne og gode matvaner.

Valgfaget henter hovedelementer fra kroppsøving og mat og helse. Elementer fra naturfag kan også inngå.

## Hovedområder

Valgfaget er strukturert i to hovedområder. Hovedområdene utfyller hverandre og må ses i sammenheng.

Oversikt over hovedområdene:

|                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| <b>Hovedområder</b> |                   |
| Fysiske aktiviteter | Kosthold og helse |

### Fysiske aktiviteter

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.

### Kosthold og helse

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.

## Timetall

Valgfaget fysisk aktivitet og helse: 57 årstimer

Timetallet er oppgitt i 60 minutters varighet

## Grunnleggende ferdigheter

Grunnleggende ferdigheter er integrert i kompetansemålene på fagets premisser.

## Kompetansemål

### Fysisk aktivitet og helse

#### Fysiske aktiviteter

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

#### 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

## Vurdering

Bestemmelser for sluttvurdering:

Standpunktvurdering

| Årstrinn  | Ordning                                |
|---|--|
| 10. årstrinn eller det trinnet faget avsluttes på | Elevene skal ha en standpunkt karakter |

Eksamen for elever

| Årstrinn  | Ordning                     |
|---|-----------------------------|
| 10. årstrinn eller det trinnet faget avsluttes på | Det er ikke eksamen i faget |

Eksamen for privatister

| Årstrinn  | Ordning                              |
|---|--------------------------------------|
| 10. årstrinn eller det trinnet faget avsluttes på | Det er ikke privatistordning i faget |

De generelle bestemmelsene om vurdering er fastsatt i forskrift til opplæringsloven.