

## **Læreplan i valgfaget fysisk aktivitet og helse**

Fastsatt som forskrift av Kunnskapsdepartementet 12. juni 2020

Gjelder fra 01.08.2020

## Om faget

### 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.

### 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.

## Kompetansemål og vurdering

### Kompetansemål og vurdering fysisk aktivitet og helse

#### Kompetansemål

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- 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

#### Underveisvurdering

Underveisvurderingen skal bidra til å fremme læring og til å utvikle kompetanse i faget. Elevene viser og utvikler kompetanse i valgfaget fysisk aktivitet og helse når de løser oppgaver i varierte bevegelsesaktiviteter, alene og sammen med andre, ut fra egne forutsetninger. Elevene viser og utvikler også kompetanse når de prøver å løse faglige oppgaver etter beste evne uten å gi opp, viser selvstendighet, utfordrer sin egen fysiske kapasitet og samarbeider med andre. Videre viser og utvikler elevene kompetanse når de lager enkle måltider og reflekterer over hvordan fysisk aktivitet og kosthold påvirker helsen både fysisk og psykisk.

Læreren skal legge til rette for elevmedvirkning og stimulere til lærelyst gjennom varierte bevegelsesaktiviteter som elevene gjør alene eller sammen med andre, gjennom praktiske aktiviteter knyttet til kosthold og ved at elevene får reflektere over egen faglig utvikling og vurdere eget arbeid. Læreren skal legge vekt på det elevene mestrer, og veilede dem til å fortsette å delta og øve på ulike bevegelsesaktiviteter uavhengig av ferdighetsnivå. Læreren skal være i dialog med elevene om utviklingen deres i faget. Elevene skal få mulighet til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevene viser, skal de få mulighet til å sette ord på hva de opplever at de får til, og reflektere over egen faglig utvikling. Læreren skal gi veiledning om videre læring og tilpasse opplæringen slik at elevene kan bruke veiledningen for å utvikle kompetansen sin i faget.

## Standpunktvurdering

Standpunkt karakteren skal være uttrykk for den samlede kompetansen eleven har i valgfaget fysisk aktivitet og helse ved avslutningen av opplæringen. Læreren skal planlegge og legge til rette for at eleven får vist kompetansen sin på varierte måter som inkluderer forståelse, refleksjon og kritisk tenkning, i ulike sammenhenger. Læreren skal sette karakterer i valgfaget fysisk aktivitet og helse basert på kompetansen eleven har vist gjennom deltakelse i ulike bevegelsesaktiviteter, tilberedelse av enkle måltider og forståelse av sammenhengen mellom fysisk aktivitet, kosthold og fysisk og psykisk helse. Innsatsen til elevene i fysisk aktivitet er en del av kompetansen i faget og er derfor en del av grunnlaget for vurdering.

## Vurderingsordning

### Standpunktvurdering

Eleven skal ha én standpunkt karakter.