

UTKAST

LÆREPLAN I VALGFAGET ~~FYSISK~~ AKTIVITET OG HELSE

Valgfagene skal bidra til at den enkelte kan få oppleve inspirasjon, mestring og oppdage egne muligheter gjennom praktiske aktiviteter. Det legges til rette for samhandling og samarbeid, slik at den enkelte også kan utvikle evne til å ta medansvar for fellesskapet.

Formål

Det er av stor samfunnsmessig betydning å ha en befolkning som er fysisk aktiv og har et reflektert og bevisst forhold til sammenhenger mellom fysisk **og mental trening**, kosthold og **et helhetlig helsebegrep**. Kompetanse knyttet til disse sammenhengene kan fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer og skader. ~~Mennesker kan trene gjennom hele livet, men~~ Grunnlaget for aktivitetsvaner og **fysisk og mental** helse gjennom hele livsløpet legges i barne- og ungdomsårene.

Opplæringen i valgfaget ~~fysisk~~ aktivitet og helse skal bidra til bedre fysisk **og mental** helse og trivsel for den enkelte elev. Elevene skal kunne delta i varierte fysiske **og intellektuelle** 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 reflektere rundt kostholdsråd og anbefalinger som er knyttet til daglig fysisk aktivitet og **mentale prestasjoner**.

Valgfaget skal være praktisk innrettet, og ulik fysisk **og intellektuell** aktivitet står sentralt. Tradisjonelle lagidretter, individuelle idretts- og treningsaktiviteter, **tankesport**, 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 mestring, bevegelsesglede, nysgjerrighet og samarbeid og derved inspirere til fysisk **og intellektuell** aktivitet, også utenfor skolen. Utfordringer som tilpasses elevenes forutsetninger, og som involverer elevene i planleggingen, 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 **og matematikk** kan også inngå.

Hovedområder

Valgfaget er strukturert i **to** hovedområder. Hovedområdene utfyller hverandre og må ses i sammenheng. **Hovedområdene kan deles i moduler, hvorav én bestemmes av den enkelte skole ut fra lokal kompetanse og motivasjon.**

Oversikt over hovedområdene

Fysiske aktiviteter

Kosthold og helse

Hovedområder

Fysiske aktiviteter og mental trening

Hovedområdet omfatter deltakelse i ulike fysiske **og intellektuelle** aktiviteter ut fra elevenes egne forutsetninger. Gjennom å samhandle med andre, strekke seg mot og utfordre egne forutsetninger skal elevene oppleve glede og mestring. Hovedområdet omfatter **også** mulighet for fysisk aktivitet

innenfor flere ulike bevegelsesmiljøer **og mental trening innen ulike tankesporter**. Hovedområdet omfatter så vel tradisjonelle lagidretter og individuelle idretts- og treningsaktiviteter som friluftaktiviteter, **tankeport** og alternative treningsformer.

Kosthold og helse

Hovedområdet omfatter at elevene, blant annet gjennom praktisk erfaring, skal bevisstgjøres om den påvirkning fysisk **og mental trening** og kosthold har på egen helse. Sentralt i hovedområdet er personlig planlegging og egenvurdering, men også refleksjon på generelt grunnlag rundt sammenhenger mellom fysisk **og mental** aktivitet, kosthold og helse.

Timetall

Valgfaget ~~fysisk~~ aktivitet og helse: 57 årstimer
Timetallet er oppgitt i 60 minutters varighet

Grunnleggende ferdigheter

De grunnleggende ferdighetene er integrert i kompetansemålene på fagets premisser.

Kompetansemål

Fysiske aktiviteter og mental trening

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne

- delta i ulike fysiske aktiviteter som utfordrer både koordinative og fysiske egenskaper
- praktisere ulike fysiske aktiviteter gjennom å samhandle med og oppmuntre medelever, og til å gjøre sitt beste og forholde seg til eventuelle regler
- utfordre egne fysiske **og mentale** forutsetninger **og ferdigheter**
- reflektere over sammenhengen mellom fysisk aktivitet, mestring og bevegelsesglede
- **delta i ulik intellektuell aktivitet som utfordrer de analytiske egenskapene**

Kosthold og helse

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne

- planlegge, gjennomføre og vurdere et individuelt aktivitets- og kostholdsopplegg ut fra egne forutsetninger
- reflektere over sammenhenger mellom eget energiinntak og energiforbruk
- reflektere over aktuelle råd og anbefalinger som er knyttet til kosthold og fysisk aktivitet
- lage enkle og hensiktsmessige måltider i forbindelse med fysisk **og intellektuell** aktivitet

Bestemmelser for
sluttvurdering: Fag
~~Fysisk~~ Aktivitet og helse

Ordning
Er en del av høringen