

Fagfornyelsen FAH 8.-10.trinn Årsplan

Den nye læreplanen i fysisk aktivitet og helse vektlegger at elevene skal bli kjent med ulike fysiske aktiviteter som kan motivere dem til en fysisk aktiv livsstil.

<i>øve på og gjennomføre varierte bevegelsesaktiviteter alene og sammen med andre</i>	<i>anerkjenne forskjeller mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter, inkludere alle, samarbeide og oppmuntre medelever til å delta i fysisk aktivitet</i>	<i>tilberede enkle helsefremmende måltider og reflektere over verdien av å spise sammen med andre</i>	<i>drøfte hvordan fysisk aktivitet og kosthold kan bidra til god fysisk og psykisk helse</i>
Kjerneelement: fysisk aktivitet	Kjerneelement: fysisk aktivitet	Kjerneelement: helsefremmende kosthold	Kjerneelement: fysisk aktivitet og helsefremmende kosthold
8.trinn Varierte bevegelsesaktiviteter Egentrening (planlegging og gjennomføring)	Samarbeidsøvelser Kondisjon og basistrening	Spise lunsj/mellommåltid/matpakke sammen på skolen Spise ute i naturen/bål	Gruppeoppgave: Næringsstoffer. Innledes med teori
9.trinn Varierte bevegelsesaktiviteter Egentrening med treningsplanlegging (teori)	Samarbeidsøvelser Kondisjon og basistrening	Spise lunsj/mellommåltid/matpakke sammen på skolen Spise ute i naturen/bål	Gruppeoppgave: Case/treningsplan med kosthold
10.trinn Varierte bevegelsesaktiviteter Egentrening (mål-plan-gjennomføring og refleksjon)	Samarbeidsøvelser Elevstyrt undervisning Kondisjon og basistrening	Spise lunsj/mellommåltid/matpakke sammen på skolen Lage middag/kvelds til familien	Individueloppgave: "En vanlig dag" (måltider og trening med begrunnelse)

Fagets relevans og sentrale verdier

- 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 gjøre elevene kjent med aktiviteter som kan motivere dem til en fysisk aktiv livsstil
- velge et helsefremmende kosthold også videre i livet.

- gjennom sosialt fellesskap i fysisk aktivitet
- enkel matlaging

- bidra til å fremme samarbeid
- forståelse
- omsorg og respekt for hverandre
- gi grunnlag for likestilling og likeverd
- skal fremme kritisk tenkning om kroppsideal som kan bidra positivt til selvfølelse, fysisk og psykisk helse, fysisk aktivitet og livsstil.

Underveisvurdering

- når de løser oppgaver i varierte bevegelsesaktiviteter
- alene og sammen med andre
- ut fra egne forutsetninger
- prøver å løse faglige oppgaver etter beste evne uten å gi opp
- Viser selvstendighet
- Utfordrer sin egen fysiske kapasitet
- Samarbeider med andre

- viser og utvikler kompetanse når de lager enkle måltider og reflekterer over hvordan fysisk aktivitet og kosthold påvirker helsen både fysisk og psykisk.