

UTKAST TIL LÆREPLAN I VALGFAGET FYSISK AKTIVITET OG HELSE

Formål

Det vil være av stor samfunnsmessig betydning å ha en befolkning som er fysisk aktiv og har et reflektert og bevisst forhold til sammenhenger mellom fysisk aktivitet, kosthold og helse. I denne forbindelse kan valgfaget *Fysisk aktivitet og helse* bidra på flere måter med tanke på samfunnsgevinsten man oppnår med opplæringen. Spesielt viktig er at faget, ut fra et langsiktig helseperspektiv, kan bidra til å legge et grunnlag for en varig og livslang bevegelsesglede. Samtidig vil faget bidra til å legge et grunnlag for at man på sikt vil mestre ulike fysiske utfordringer i dagliglivet. Faget vil også kunne bidra til å styrke den mer kortsiktige helsegevinsten gjennom en mer fysisk aktiv skolehverdag for dagens ungdom. Fysiske utfordringer tilpasset elevenes egne forutsetninger vil også kunne bidra i skolens dannelsingsoppgave og være medvirkende til positiv utvikling av den fysiske delen av elevenes identitetsutvikling.

Et hovedformål i valgfaget er at det skal bidra til bedre fysisk helse for den enkelte. Ulik fysisk aktivitet står sentralt i faget. Tradisjonelle lagidretter, individuelle idretts- og treningsaktiviteter, alternative treningsformer og friluftsliv vil alle kunne være elementer som trekkes inn i opplæringen for å gi elevene fysiske utfordringer. Ulik fysisk aktivitet vil, sammen med refleksjon og bevissthet rundt kosthold, en helsefremmende livsstil og hvordan personlige valg innvirker på egen helsetilstand, kunne være med på å bidra til bevegelsesglede, mestringsglede og motivasjon blant elevene. Det å bryte egne fysiske barrierer og utforske bevegelsesmuligheter for egen kropp vil kunne være egnet til samme formål. Til sammen gir dette et bidrag i retningen av bedre fysisk helse for den enkelte, men også i retning av en forståelse for hva som ligger i et helhetlig helsebegrep. De sosiale aspektene ved gruppebaserte aktiviteter innenfor faget vil kunne bidra til utvikling av sosial og etisk kompetanse, så vel som evnen til å samarbeide og yte selvstendige bidrag til det beste for gruppa og andre.

I opplæringen skal elevenes glede over bevegelse og mestring, inspirasjon til fysisk aktivitet og et bevisst forhold til egen helsetilstand videre i livet være sentrale bestanddeler. En opplæring som setter fokus på glede, nysgjerrighet, samarbeid, utfordringer tilpasset elevenes forutsetninger og elevmedvirkning i planleggingen vil kunne bidra til stadig å forsterke de samme elementene. Dette vil kunne føre til en vedvarende motivasjon for valgfaget blant elevene.

Struktur

Programfaget er strukturert i ... hovedområder. Hovedområdene utfyller hverandre om må ses i sammenheng.

Oversikt over hovedområdene:

Hovedområder	
Fysiske utfordringer	Aktivitet og kosthold

Timetall

Timetallet er oppgitt i 60 minutters varighet

Valgfaget Fysisk aktivitet og helse:

57 årstimer

Hovedområder

Fysisk aktivitet og helse

Fysiske utfordringer

Hovedområdet omfatter trening og gjennomføring av ulike fysiske aktiviteter ut fra elevenes egne forutsetninger. Sentrale aspekter innen fair play og det å strekke seg mot og utfordre egne forutsetninger, knyttet til både innsats og de ulike fysiske utfordringene, står i sentrum for hovedområdet. Hovedområdet omfatter muligheter innenfor ulike bevegelsesmiljø, og alle kompetansemålene i dette hovedområdet åpner for at elevene kan få erfaring med friluftslivsaktiviteter og alternative treningsformer.

Aktivitet og kosthold

Sentralt i hovedområdet er at elevene, blant annet gjennom praktisk erfaring, skal jobbe mot å bevisstgjøre seg selv knyttet til egen fysisk aktivitet og eget kosthold. Dette omfatter både konkret personlig planlegging og egenvurdering, men også refleksjon på mer generelt grunnlag rundt sammenhenger mellom fysisk aktivitet, kosthold og helse.

Kompetansemål

Fysiske utfordringer

Mål for opplæringa er at elevene skal kunne

* trene på og gjennomføre ulike fysiske aktiviteter som utfordrer både de koordinative og de fysiske egenskapene

* praktisere fair play i ulike fysiske aktiviteter gjennom å samhandle med og oppmuntre medelever, gjøre sitt beste og forholde seg til reglene

* trene på relasjonelle ferdigheter i gruppebaserte fysiske aktiviteter og øvelser

* utforske egne fysiske forutsetninger

Aktivitet og kosthold

Mål for opplæringa er at elevene skal kunne

* planlegge og gjennomføre et individuelt aktivitets- og kostholdsopplegg ut fra egne forutsetninger

* vurdere eget aktivitets- og kostholdsopplegg, egen innsats og innvirkningen dette har på egen fysisk helse

* tilrettelegge for enkle og energigivende måltid i forbindelse med fysisk aktivitet

Vurdering

Fysisk aktivitet og helse

Bestemmelser for sluttvurdering:

Standpunktvurdering

Fag	Ordning

Eksamen for elever

Fag	Ordning

Eksamen for privatister

Fag	Ordning