



Lokal læreplan i valgfaget fysisk aktivitet og helse

Innhold	Kompetansemål	Arbeidsformer
	<p><u>Fysiske aktiviteter</u> Mål for opplæringen er at eleven skal kunne</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 <p><u>Kosthold og helse</u> Mål for opplæringen er at eleven skal kunne</p> <ul style="list-style-type: none">• 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	

Vurderingskriterier:

- Møter punktlig på alle treningsarenaer med funksjonell bekledning, viser bevegelsesglede og utfordrer egen fysiske kapasitet.
- Deltar på turer med positiv innstilling, kler seg etter været og har ellers med det utstyret som trengs på turen
- Er samarbeidsvillig og tar initiativ, er inkluderende og bidrar til at også andre har det fint på turer og i andre aktiviteter
- Deltar på kjøkkenet/i matlaging med initiativ og interesse, viser stor grad av samarbeidsvilje og følger de regler og instruksjoner som gjelder på kjøkkenet
- Løser arbeidsoppgaver som blir pålagt, viser kreativitet, interesse og er løsningsorientert
- Kan lage og gjennomføre enkle treningsopplegg