



TRONDHEIM KOMMUNE

Selsbakk skole

12.oktober 2020

# Års- og vurderingsplan – fysisk aktivitet og helse

## Selsbakk skole 9.-10.trinn

**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 etter 10.årssteget**

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.

## Standpunkt vurdering

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.

Mnd	Tema	Mål	Ressurser	Vurdering (hvordan)	Kjennetegn på høy måloppnåelse
Aug Sept Okt	Fysisk aktivitet Tur Sykkeltur Gruppeoppgaver Friidrett  Ballturnering		Tur i nærområdet  Sykkeltur m/ gruppeoppgaver  Olympiatoppen.no  Ut.no  Dalgård friidrettsbane   Ulike ballaktiviteter på tvers av trinn	Vurdering skjer kontinuerlig ved:  - observasjon - logg i arbeidsboka - arbeidsoppgaver - innsats - fair play - fysiske ferdigheter - innlevering classroom    -fair play -observasjoner - fysiske ferdigheter	<b>Fysisk aktivitet 1:</b> - Eleven viser meget gode ferdigheter i utvalgte øvelser og aktiviteter. Disse ferdighetene omhandler blant annet utholdenhet, styrke og bevegelighet. - Eleven har meget god innsikt i egen styrke, og vet hvilke øvelser som trener de forskjellige muskelgruppene. - Eleven viser positiv innstilling - Eleven forstår og innretter seg etter regler  <b>Fysisk aktivitet 2:</b> - Eleven gjør sitt beste og viser stor evne til fair play - Eleven samhandler positivt med andre  <b>Fysisk aktivitet 3:</b> - Eleven viser stor innsikt og forståelse for sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse. - Eleven viser stor innsikt i hva som skal til for å oppnå mestring og bevegelsesglede.

Uke 41	Høstferie
--------	-----------

Mnd	Tema	Mål	Ressurser	Vurdering	Kjennetegn på høy måloppnåelse
Okt Nov Des	Uke 42 - 51  Lage sunn mat  Grunntrening  Kosthold og aktivitetsprosjekt  Egentrening  Spinning/ Akrobatikk		<a href="http://www.helsedirektoratet.no/folkese/enering/kostholdsrad/">http://www.helsedirektoratet.no/folkese/enering/kostholdsrad/</a>  Rocka Mat  Godfisk.no  Matvaretabell.no  Matvareportalen.no  Matprat.no	Vurdering skjer kontinuerlig ved:  - Praktiske ferdigheter på kjøkkenet - Teoretiske kunnskaper om kosthold og helse  - logg på Classroom (refleksjon)	Kosthold og helse 4:  - Eleven kan tydelig forklare hvordan kroppen tar opp og avgir energi. - Eleven kan bruke aktuelle nettsider og tilegne seg kunnskap om kosthold og helse.  Kosthold og helse 6:  - Eleven jobber meget godt og effektivt på kjøkkenet, og holder god orden rundt seg. - Eleven viser god innsikt i bruk av arbeidsredskaper på kjøkkenet.

	Lage sunn mat Grunntrening Kosthold og aktivitetsprosjekt Egentrening Spinning/ Akrobatikk		Olympiatoppen.no	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Innsats</li> <li>- Fair Play</li> <li>- Observasjon</li> <li>- ferdigheter</li> </ul>	<p><b>Fysisk aktivitet 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven viser meget gode ferdigheter i utvalgte øvelser og aktiviteter. Disse ferdighetene omhandler blant annet utholdenhet, styrke og bevegelighet.</li> <li>- Eleven har meget god innsikt i egen styrke, og vet hvilke øvelser som trener de forskjellige muskelgruppene.</li> <li>- Eleven viser positiv innstilling</li> <li>- Eleven forstår og innretter seg etter regler</li> </ul> <p><b>Fysisk aktivitet 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven gjør sitt beste og viser stor evne til fair play</li> <li>- Eleven samhandler positivt med andre</li> </ul> <p><b>Fysisk aktivitet 3:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven viser stor innsikt og forståelse for sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse.</li> <li>- Eleven viser stor innsikt i hva som skal til for å oppnå mestring og bevegelsesglede.</li> </ul>
--	---	--	------------------	--	--

Uke 52

Juleferie

Jan Feb	Ballspill		Ishallen Bymarka	Vurdering skjer kontinuerlig ved: <ul style="list-style-type: none"> <li>- observasjon</li> <li>- innsats</li> <li>- Fair Play</li> </ul>	<p><b>Fysisk aktivitet 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven viser meget gode ferdigheter i utvalgte øvelser og aktiviteter. Disse ferdighetene omhandler blant annet utholdenhet, styrke og</li> </ul>
------------	-----------	--	---------------------	---	--



	Turn  Ski  Skøyter  Tur			- ferdigheter	<p>bevegelse.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven har meget god innsikt i egen styrke, og vet hvilke øvelser som trener de forskjellige muskelgruppene.</li> <li>- Eleven viser positiv innstilling</li> <li>- Eleven forstår og innretter seg etter regler</li> </ul> <p><b>Fysisk aktivitet 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven gjør sitt beste og viser stor evne til fair play</li> <li>- Eleven samhandler positivt med andre</li> </ul> <p><b>Fysisk aktivitet 3:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven viser stor innsikt og forståelse for sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse.</li> <li>- Eleven viser stor innsikt i hva som skal til for å oppnå mestring og bevegelsesglede.</li> </ul>
Uke 8	Vinterferie				
Feb Mars	Elevstyrte aktiviteter		Dalgård, fotballbane, håndballbane, nærmiljøet.  Olympiatoppen.no	<p>Vurdering skjer kontinuerlig ved:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- øktplan</li> <li>- observasjon</li> <li>- elevsamtaler</li> <li>- innsats</li> <li>- Fair Play</li> </ul>	<p><b>Fysisk aktivitet 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven viser meget gode ferdigheter i utvalgte øvelser og aktiviteter. Disse ferdighetene omhandler blant annet utholdenhet, styrke og bevegelse.</li> <li>- Eleven har meget god innsikt i egen styrke, og vet hvilke øvelser som trener de forskjellige</li> </ul>

					<p>muskelgruppene.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven viser positiv innstilling</li> <li>- Eleven forstår og innretter seg etter regler</li> </ul> <p><b>Fysisk aktivitet 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven gjør sitt beste og viser stor evne til fair play</li> <li>- Eleven samhandler positivt med andre</li> </ul> <p><b>Fysisk aktivitet 3:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven viser stor innsikt og forståelse for sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse.</li> <li>- Eleven viser stor innsikt i hva som skal til for å oppnå mestring og bevegelsesglede.</li> </ul>
Mars April	<p>Kosthold og helse:</p> <p>Lage sunne og ernærings-messige måltider</p>		<p><a href="http://www.helseidirektoratet.no/folkehelse/ernering/kostholdsrad/">http://www.helseidirektoratet.no/folkehelse/ernering/kostholdsrad/</a></p> <p>Rocka mat</p> <p>Godfisk.no</p> <p>Matvaretabell.no</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Praktiske ferdigheter på kjøkkenet</li> <li>- Teoretiske kunnskaper om kosthold og helse</li> </ul>	<p>Kosthold og helse 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan tydelig forklare hvordan kroppen tar opp og avgir energi.</li> <li>- Eleven kan bruke aktuelle nettsider og tilegne seg kunnskap om kosthold og helse.</li> </ul> <p>Kosthold og helse 6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven jobber meget godt og effektivt på kjøkkenet, og holder god orden rundt seg.</li> <li>- Eleven viser god innsikt i bruk av arbeidsredskaper på kjøkkenet.</li> </ul>

			Matvareportalen .no  Matprat.no		
Uke 13	Påskeferie				
April  Mai	Ballturnering      Tur til Finalebanen		Munkvollhallen          Finalebanen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ferdigheter</li> <li>- Observasjon</li> <li>- Innsats</li> <li>- Fair play</li> <li>- Sykkelferdighet i trafikk</li> </ul>	<p><b>Fysisk aktivitet 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven viser meget gode ferdigheter i utvalgte øvelser og aktiviteter. Disse ferdighetene omhandler blant annet utholdenhet, styrke og bevegelighet.</li> <li>- Eleven har meget god innsikt i egen styrke, og vet hvilke øvelser som trener de forskjellige muskelgruppene.</li> <li>- Eleven viser positiv innstilling</li> <li>- Eleven forstår og innretter seg etter regler</li> </ul> <p><b>Fysisk aktivitet 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven gjør sitt beste og viser stor evne til fair play</li> <li>- Eleven samhandler positivt med andre</li> </ul> <p><b>Fysisk aktivitet 3:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven viser stor innsikt og forståelse for sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse.</li> </ul>

---

					- Eleven viser stor innsikt i hva som skal til for å oppnå mestring og bevegelsesglede.
--	--	--	--	--	---