

Valgfaget fysisk aktivitet og helse



Hva er det?

Målet med valgfaget "Fysisk aktivitet og helse" er at du som velger faget får mulighet til å delta i varierte aktiviteter, både individuelt og sammen med andre. Gjennom dette faget vil du kunne få et bevisst forhold til hvordan kosthold spiller inn på helsen vår og at det er en sammenheng mellom energiinntak og energiforbruk.

Dette kan skje gjennom å være nysgjerrig, prøve ut ulike aktiviteter, føle mestring og samarbeid med andre elever, alt ut fra dine forutsetninger.

Ulike typer aktiviteter skal være i fokus. Vi vil kunne komme innom både lag- og individuelle idretter, friluftsliv og alternative treningsformer. Dette, knyttet opp mot kosthold, vil kunne gjøre deg mer bevisst på effekten treningen og kostholdet har på deg som individ. Elevenes interesser vil være med og forme store deler av innholdet i faget.

I faget skal du være med på:

- Å delta i ulike former for fysisk aktivitet, både inne og ute
- Å få kunnskap om og praktisk erfaring med sammenhengen mellom fysisk aktivitet og kosthold

Målet er at du skal:

- Delta i gruppeaktiviteter og individuelle aktiviteter
- Gjøre ditt beste, samhandle med og oppmuntre medelever
- Samtale om sammenhengen mellom fysisk aktivitet, mestring og bevegelsesglede
- Planlegge og gjennomføre et eget aktivitets- og kostholdsopplegg
- Lage enkle og ernæringsmessige gode måltider



Du som velger dette valgfaget:

- Bør ha motivasjon for og trives med å være i fysisk aktivitet både inne og ute.

