

LK 2020 FAGPLAN

fagnamn

Valfaget fysisk aktivitet og helse 2023/2024

Veke	Tema	Kompetansemål	Aktivitetar	Tverrfaglege emne og kjerneelement	Vurdering
34-36	Leik, stafettar og ballspel	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	Ulike aktivitetar på bana <ul style="list-style-type: none"> - Uthaldsstafettar - Utradisjonelle ballspel - Leik og spel 	Fysisk aktivitet	Samarbeid, innsats og lagspel
Veke	Tema	Kompetansemål	Aktivitetar	Tverrfaglege emne og kjerneelement	Vurdering
37-39	Fotball	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Ballkontroll - Pasningar - Avslutningar - Konkurransar Fair play 	Fysisk aktivitet	Samarbeid, innsats og haldningar
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglege emne og kjerneelement	Vurdering

LK 2020 FAGPLAN

fagnamn

40	Tur i nærmiljøet	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Andre aktuelle turar: - Bjørgahaug</p> <p>Fokus på kva som er viktig når ein er på tur som ei gruppe.</p>	Fysisk aktivitet	Tur til Bjørgahaug Innsats og haldningar
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglege emne og kjerneelement	Vurdering
42-43	Innebandy Studentar?	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Pasningsøvingar</p> <p>Avslutningar</p> <p>Lagspel</p> <p>Spelsekvens</p>	Fysisk aktivitet	Lagspel Fair play Innsats
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglege emne og kjerneelement	Vurdering
44-45	Matlaging Studentar?	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	Teori. Samtale kring trening og kosthald	Helsefremjande kosthald	Lage mat. Munnleg aktivitet knytt til teorigjennomgang. Skriftleg arbeid

LK 2020 FAGPLAN

fagnamn

Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglege emne og kjerneelement	Vurdering
46-51	Volleyball	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Ballkontroll - Serve - Mottak - Opplegg - Smash - Lagspel 	Fysisk aktivitet	Turnering Tekniske og taktiske ferdigheter
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglege emne og kjerneelement	Vurdering
1-2	Psykisk helse	<ul style="list-style-type: none"> • drøfte hvordan fysisk aktivitet og kosthold kan bidra til god fysisk og psykisk helse 	Film: Ikaros	Fysisk aktivitet	Munnleg aktivitet Skriftleg arbeid
Veke	Tema	Kompetansemål	Aktivitatar/merknad	Tverrfaglege emne og kjerneelement	Vurdering
3-4	Vinterfriluftsliv	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	Turar i nærmiljøet – fokus på gode turopplevingar	Fysisk aktivitet	Tur m/Friluftsliv?

LK 2020 FAGPLAN

fagnamn

		<ul style="list-style-type: none"> • drøfte hvordan fysisk aktivitet og kosthold kan bidra til god fysisk og psykisk helse 			
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglege emne og kjerneelement	Vurdering
5-7	Styrke	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • drøfte hvordan fysisk aktivitet og kosthold kan bidra til god fysisk og psykisk helse 	Individuelt og samarbeid	Fysisk aktivitet	Innsats
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglege emne og kjerneelement	Vurdering
9-10	Basketball	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	Pasningsøvingar Avslutningar Lagspel Spelsekvens	Fysisk aktivitet	Lagspel Fair play Innsats

LK 2020 FAGPLAN

fagnamn

Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglege emne og kjerneelement	Vurdering
11-12	Matlaging	<ul style="list-style-type: none"> • tilberede enkle helsefremmende måltider og reflektere over verdien av å spise sammen med andre 	Helsedirektoratet sine kostråd	Helsefremjande kosthald	Matlaging Munnleg aktivitet
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglege emne og kjerneelement	Vurdering
14-16	Badminton	<ul style="list-style-type: none"> • 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 		Fysisk aktivitet	Spesielt fokus på lagspel Innsats og fair play Progresjon
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglege emne og kjerneelement	Vurdering
17-19	Uthald	<ul style="list-style-type: none"> • 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 		Fysisk aktivitet	Innsats Progresjon

LK 2020 FAGPLAN

fagnamn

Veke	Tema	Kompetansemål	Aktivitetar	Tverrfaglege emne og kjerneelement	Vurdering
20-24	Sandvolleyball	<ul style="list-style-type: none">• 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	Sandvolleyball	Fysisk aktivitet	Lagspel Progresjon
		<ul style="list-style-type: none">•			

Kompetansemål etter 10. årstrinn

- 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