



Fagrapport

Fysisk aktivitet og helse

2015 – 2016

Årstrinn: 8. - 10. årstrinn

Lærer(e): Marius Wathne

Akersveien 4, 0177 OSLO
Tlf: 23 29 25 00

Kompetansemål	Tidspunkt	Tema/Innhold	Lærestoff	Arbeidsmåter	Vurdering
FYSISKE AKTIVITETER					
delta i gruppeaktiviteter eller individuelle aktiviteter som utfordrer både koordinative og fysiske ferdigheter	Gjennom hele året Vår/sommer	Gruppeaktiviteter som fotball, innebandy, volleyball basketball og orientering. Individuelle aktiviteter som badminton, bordtennis, skøyter, styrke, utholdenhetstrening og kanskje svømming . Planlegge og gjennomføre overnattingstur i marka.	Lærerens faglige kompetanse. Faglitteratur fra ulike kroppsøvings- og mat og helsebøker og internett. Bruk av lærestoff gjelder alle kompetansemålene og gjennom hele året.	Lærerinstruksjon, gruppe og individuelt arbeid.	Underveis og sluttvurdering av lærer. Egen og gruppevurdering
gjøre sitt beste, samhandle med og oppmuntre medelever	Gjennom hele året	Et tema som gjelder i alle aktiviteter. Gjennomgang av temaet i teoritimer og under praktiske aktiviteter.		Lærerinstruksjon, gruppe og individuelt arbeid	Underveisvurdering og sluttvurdering av lærer. Egenvurdering.
samtale om sammenhengen mellom fysisk aktivitet, mestring og bevegelsesglede	Gjennom hele året	Gjennomgang av temaet i teoritimer og under praktiske aktiviteter.		Lærerinstruksjon, gruppe og individuelt arbeid	Underveisvurdering og sluttvurdering av lærer. Egenvurdering.
KOSTHOLD OG HELSE					
utveksle synspunkter om aktuelle råd og	Gjennom hele	-Kostsirkelen		Lærerinstruksjon	Observasjon.

anbefalinger om kosthold og fysisk aktivitet	året	-Ernæringsrådet -Kildekritikk -Næringsstoffberegning -Fysisk aktivitet		Digitale verktøy Samtale og diskusjon om temaet i teoritimer.	Underveis og sluttvurdering av lærer. Egen og gruppevurdering
planlegge og gjennomføre et eget aktivitets- og kostholdsopplegg	vårsemesteret	Lære om treningsplanlegging, kaloriforbruk/forbrenning, kostsirkelen		Lærerinstruksjon, planlegging i gruppe og individuelt. Hjemmeoppgave. <i>(Regning i alle fag: Regne ut forbruk/inntak av kalorier)</i>	Observasjon. Underveis og sluttvurdering av lærer. Egen og gruppevurdering
lage enkle og ernæringsmessige gode måltider	Vinter og vår.	Gruppearbeid på mat og helse rommet på skolen, og lage enkle og ernæringsmessige gode måltider på tur i skog og mark.		Lærerinstruksjon Praktisk matlaging i gruppe og individuelt. <i>(Regning i alle fag: bruk av oppskrifter, handle inn matvarer, regne ut hva de kan handle)</i>	Observasjon. Underveis og sluttvurdering av lærer. Egen og gruppevurdering
forklare korleis ulike kroppsideal og ulike rørslekultur påverkar trening, ernæring, livsstil og helse	Høst	Teoriundervisning, diskusjon i grupper, hjemmeoppgave.		Lærerinstruksjon Digitale verktøy Samtale og diskusjon om temaet i teoritimer.	Underveisvurdering og sluttvurdering av lærer. Egenvurdering.
