

## Valgfaget fysisk aktivitet og helse



Liker du å være i bevegelse?

Ønsker du å prøve nye aktiviteter?

Vil du tøyne egne grenser?

Ønsker du lære mer om trening og kosthold?

Trives du med å samarbeide med andre?

**DA ER VALGFAGET «FYSISK AKTIVITET OG HELSE»  
NOE FOR DEG 😊**

### Kompetansemål fra læreplanen:

#### **Fysisk aktivitet**

- 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

#### **Kosthold og helse**

- 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

#### **Stikkord:**

- Samarbeid
- Fair play
- Friluftsliv
- Lek
- Treningsledelse
- Treningslære
- Basis-  
trening
- Toppturer
- Ballspill
- Ski\*
- Skøyter\*
- Vann-  
sport
- Dans
- Trenings-  
senter
- Kosthold
- Matlaging  
inne og ute
- Plukke sopp  
og bær

\*værforbhold