**LÆREPLAN I VALGFAGET FYSISK AKTIVITET OG HELSE**

#### Kompetansemål i læreplanen (K06)

#### Fysiske aktiviteter

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

1. delta i gruppeaktiviteter eller individuelle aktiviteter som utfordrer både koordinative og fysiske ferdigheter.
2. gjøre sitt beste, samhandle med og oppmuntre medelever.
3. samtale om sammenhengen mellom fysisk aktivitet, mestring og bevegelsesglede.

#### Kosthold og helse

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

1. utveksle synspunkter om aktuelle råd og anbefalinger om kosthold og fysisk aktivitet.
2. planlegge og gjennomføre et eget aktivitets- og kostholdsopplegg.
3. lage enkle og ernæringsmessige gode måltider.

ARBEIDSFORMER OG VURDERING

|  |  |
| --- | --- |
| Arbeidsmåter | * Individuell trening
* Veiledet trening
* Diskusjoner i par
* Mindre grupper eller hele gruppa samlet
* Samarbeid
* Teori
 |
| Vurderingsmåter | * Observasjon
* Egenvurdering
* Samtaler
* Skriftlige prøver
* Utvikling: faglig, teknisk, samtaler, diskusjoner
 |

UNDERVISNINGSMATERIELL

|  |  |
| --- | --- |
| Brosjyrer | * Skyting og sikkerhet
* Grunnleggende skyteteknikk
* Elevheftet for skyteskole

*Kan bestilles gratis her:* [*www.dfsnettbutikk.no*](http://www.dfsnettbutikk.no)*.*  |

ÅRSPLAN

### Fag: Valgfag fysisk aktivitet og helse - skyting Klasse: Faglærer:

|  | **Tema** | **K06** | **Mål på læring** |
| --- | --- | --- | --- |
| Periode 1: Aug-sep | * Sikkerhet
* Tilpassing av utstyr
 | 1: [x] 2: [x] 3: [x] 4: [ ] 5: [ ] 6: [ ]  | * Skal kunne redegjøre for gjeldende sikkerhetsregler på skytterbanen og reflektere rundt reglenes hensikt.
* Skal kunne følge gjeldende sikkerhetsregler.
* Skal kunne ivareta våpen og utstyr på en god og sikker måte.
* Skal kunne redegjøre for og nyttiggjøre seg våpenets: navn, funksjon, hensikt, tilpasningsmuligheter.
* Skal kunne redegjøre for og nyttiggjøre seg utstyret: navn, funksjon, hensikt, tilpasningsmuligheter.
 |
| Periode 2: Okt-des | * Tilpasse stilling
* Teknikk
	+ Avtrekk
	+ Sikting
	+ Pusting
* Avspenning
* Visualisering
* Utholdenhet
* Styrke
* Balanse
* Tøying
 | 1: [x] 2: [x] 3: [x] 4: [ ] 5: [ ] 6: [ ]  | * Skal kunne redegjøre for og nyttiggjøre seg våpenets: navn, funksjon, hensikt, tilpasningsmuligheter.
* Skal kunne redegjøre for og nyttiggjøre seg utstyret: navn, funksjon, hensikt, tilpasningsmuligheter.
* Skal kunne gjengi de fem stødige grepsfaktorene
* Skal kunne gjengi og forklare grunnleggende prinsipper for liggende skytestilling.
* Skal kunne beskrive korrekt avtrekksteknikk.
* Skal kunne beskrive egen avtrekksteknikk og bidra i diskusjoner rundt ulike måter å ta avtrekk på.
* Skal kunne beskrive egen sikteteknikk og bidra i diskusjoner rundt ulike måter å sikte på.
* Skal kunne beskrive god pusteteknikk.
* Kunne forklare forskjell på spent og avspent muskulatur.
* Kunne redegjøre for og demonstrere minimum to teknikker for å oppnå mer avspent muskulatur.
* Kunne delta i visualiseringsøvelser og reflektere rundt hensikten med visualiseringa.
* Forstå forskjellen på aerob og anaerob utholdenhet.
* Kunne gi minimum to eksempler på anaerob utholdenhetstrening og minimum to eksempler på aerob utholdenhetstrening.
* Kunne gjennomføre utholdenhetstrening med varierende intensitet.
* Kunne delta i diskusjon/refleksjon om hvordan utholdenhetstrening kan påvirke skytinga.
* Kunne forklare og demonstrere ulike øvelser for styrking av kjernemuskulatur i rygg, skuldrer, mage, armer og bein.
* Kunne demonstrere ulike øvelser for tøying av muskulatur og delta i diskusjon/refleksjon om hvordan tøying av muskulatur påvirker skytinga.
* Kunne demonstrere og gjennomføre ulike øvelser for å trene balanse og delta i diskusjon/refleksjon om hvordan trening av balansen påvirker skytinga.
 |
| Periode 3: JanKostholdHelse | * Kosthold
* Helse
 | 1: [ ] 2: [ ] 3: [ ] 4: [x] 5: [ ] 6: [x]  | * Kunne redegjøre for og reflektere rundt ulike teorier innen kosthold.
* Kunne komme med egne synspunkter og delta i diskusjoner om kosthold.
* Kunne forklare sammenhenger mellom fysisk aktivitet, kosthold og helse.
* Kunne planlegge og lage enkle ernæringsmessige gode måltider: frokost, lunsj, middag, kveldsmat, mellommåltid.
 |
| Periode 4: Feb/mars | * Egentrening
 | 1: [ ] 2: [ ] 3: [ ] 4: [ ] 5: [x] 6: [ ]  | * Kunne lage en treningsplan og kostholdsplan for en periode på fire uker.
* Kunne beskrive hva/hvorfor/hvordan aktivitetene skal gjennomføres.
* Kunne skrive logg og rapporter (treningsdagbok) fra den gjennomførte treninga.
* Kunne dokumentere opplegget gjennom bilder og film.
* Kunne presentere muntlig hva som er gjennomført.
 |
| Periode 5: April/mai/juni |  | 1: [x] 2: [x] 3: [x] 4: [ ] 5: [ ] 6: [ ]  | Samme som periode 2. |