

Krop og sundhed - valgfag i Hillerød Kommune

Kompetenceområde		Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensmål											
				Fagformål											
				<p>Eleverne skal i krop og sundhed udvikle kompetencer til at vurdere idrætskulturer, træningsformer og samspillet mellem kost, krop og sundhed.</p> <p>Stk. 2. Eleverne skal praktisk og teoretisk beskæftige sig med kompetenceområderne for at medvirke til udvikling af engagement, selvtillid og livsglæde samt for at støtte den enkelte i udvikling af egen identitet i samspil med andre.</p> <p>Stk. 3. I krop og sundhed skal eleverne opnå forståelse af krop og sundheds betydning i et kulturelt perspektiv med henblik på at styrke egne handlemuligheder i og uden for skolen.</p>											
				Idrætsværdier		Idræts- og ungdomskultur		Idrætten i lokalområdet		Muskelgrupper og træningsopbygning		Træning		Idrætsskader	
Idrætskultur og træningsformer		Eleven kan vurdere idrætskulturer og træningsformer	1.	Eleven kan diskutere idrætsværdiers betydning i bredde- og konkurrenceidræt	Eleven har viden om værdier i bredde- og konkurrenceidræt	Eleven kan identificere sammenhænge mellem nutidens idræts- og ungdomskultur	Eleven har viden om sammenhænge mellem idræts- og ungdomskultur	Eleven kan diskutere idrætstilbuds betydning for et lokalsamfund	Eleven har viden om idrætstilbud i lokalområdet	Eleven kan udføre udvalgte øvelser, der tilgodeser forskellige muskelgrupper	Eleven har viden om træningsopbygning	Eleven kan lave et træningsprogram	Eleven har viden om principper indenfor grundtræning	Eleven kan argumentere for, hvordan en idrætsskade kan behandles	Eleven har viden om behandling af idrætsskader
Krop, kost og sundhed		Eleven kan vurdere samspil mellem kost, krop og sundhed	1.	Eleven kan vurdere råvarers betydning for sundhed og trivsel	Eleven har viden om råvarers ernæringsmæssige betydning for sundhed og trivsel	Eleven kan sammensætte kost, der passer til træning og diæt	Eleven har viden om næringsstoffer, varedeklarationer og kostberegning	Eleven kan vurdere forskellige kosttrends	Eleven har viden om forskellige kosttrends	Eleven kan diskutere søvns betydning for evnen til at præstere	Eleven har viden om søvns betydning for evnen til at præstere	Eleven kan diskutere mental sundheds betydning for trivsel	Eleven har viden om mental sundhed	Eleven kan vurdere kropsidealers betydning for sundhed og trivsel	Eleven har viden om kropsidealer i historisk og nutidig sammenhæng
				Læseplan											
				<p>Valgfaget krop og sundhed er etårigt og kan placeres i 7./8./9. klasse. Valgfaget kan udbydes som et forløb på op til tre år.</p> <p>Valgfaget kan gennemføres selvstændigt eller integreres i en udskolingslinje, hvor der fokuseres på krop og sundhed. I valgfaget krop og sund lægges der derfor op til en tværfaglig tilgang, hvor der eksempelvis kan sikres sammenhæng til og understøttelse af indholdsområderne i faget idræt samt det obligatoriske emne sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab.</p> <p>Undervisningen i valgfaget skal gennemføres med inddragelse af mindst én ekstern ressourceperson eller ét relevant tilbud i skolens lokalområde. Undervisningen tilrettelægges med udgangspunkt i kompetenceområderne.</p> <p>Det er væsentligt, at der i det enkelte undervisningsforløb arbejdes med flere færdigheds- og vidensmål på tværs af kompetenceområderne. Det skal endvidere tilstræbes, at undervisningen tilrettelægges, så den vekselvirker mellem den enkeltfaglige fordybelse og det tværfaglige arbejde.</p> <p>Undervisningen skal tilrettelægges, så den imødekommer målsætningerne om en længere og mere varieret skoledag, jf. lov nr. 1640, heriblandt varieret og anvendelsesorienteret undervisning, bevægelse, åben skole og understøttende undervisning.</p> <p>Valgfaget omfatter to kompetenceområder: Idrætskultur og træningsformer samt Krop, kost og sundhed.</p> <p>Kompetenceområdet Idrætskultur og træningsformer omfatter seks færdigheds- og vidensområder: Idrætsværdier, Idræts- og ungdomskultur, Idrætten i lokalområdet, Muskelgrupper og træningsopbygning, Træning samt Idrætsskader.</p> <p>Kompetenceområdet krop, kost og sundhed omfatter seks færdigheds og vidensområder: Råvarer, Kostosammensætning, Kosttrends, Søvn, Mental sundhed samt Kropsidealer.</p>											