



Valgfag på Oddemarka 2025/26

9.trinn

NB! Søknad i Visma – frist: 30.5.25

Oddemarka skole tilbyr 5 valgfag på 9.trinn 2025/26

1. Fysisk aktivitet og helse
2. Innsats for andre
3. Medier og kommunikasjon
4. Friluftsliv
5. Teknologi og design

Informasjon om valgfagene på 9.trinn:

Fysisk aktivitet og helse

«Fysisk aktivitet og helse handler om å stimulere til bevegelsesglede og interesse for fysisk aktivitet og kosthold som grunnlag for en helsefremmende livsstil» fra læreplanen

Dette faget tilbys på både 8., 9. og 10. trinn. Elevene deltar i ulike aktiviteter, hvor man skal utforske egne forutsetninger. Samtidig skal man bli bevisst på forholdet mellom fysisk aktivitet, kosthold og helse. Vi er innom et variert utvalg av aktiviteter, både kjente og litt mindre kjente. Her skal en tøyne egne grenser, samhandle med andre og gjøre sitt beste, uavhengig av aktivitet. Aktivitetene gjennomføres i ulike bevegelsesmiljøer. Man vil innom tradisjonelle idretter, både innendørs og utendørs. En del av faget vil også foregå i friluft.

Det er viktig at elevene har tilgang til både sykkel og hjelm, fordi sykkel vil kunne bli brukt som egen aktivitet og transportmiddel rundt til ulike arenaer og friluftsområder i nærområdet. Det legges i tillegg opp til at vi skal bruke både ski og skøyter på vinterstid. Kosthold er også sentralt i faget. Man skal planlegge og reflektere over sammenhengen mellom fysisk aktivitet, kosthold og helse. Noen elever blir også gjennom skoleåret utfordret på å instruere mindre grupper i sine særvidretter.



Innsats for andre

Er du glad i mennesker og vil lære mer om frivillighet, da er innsats for andre noe for deg. På Oddemarka skole ønsker vi å gjøre noe positivt for andre mennesker i nærmiljøet vårt. Vi vil for eksempel samarbeide med Marie i Lundklubben. Her vil elevene for eksempel jobbe med juniorklubben og organisere en 8. trinn fest. Innsats for andre elevene er også viktige for å hjelpe til med å arrangere solidaritetsløp på skolen og andre aktiviteter til skolens solidaritetsprosjekt i Cape Town. Skolen har også samarbeid med eldresentre og sykehjem i nærmiljøet. Kanskje du kan lære eldre å bruke en IPad? eller bare være en å snakke med?

Er det noen på skolen som har behov for hjelp?

Innsats for andre handler om å gi elevene praktisk erfaring med frivillig arbeid og mulighet til å gjøre noe for andre og bidra til fellesskapet. Faget skal bidra til at elevene blir bevisste på frivillighet som en sosial verdiskaper og at man er en aktiv medborger som bidrar til et inkluderende samfunn. Elevene skal utvikle tiltak, medvirke og bruke egne ressurser slik at de opplever å være til nytte for andre.

Innsats for andre gir elevene mulighet til å arbeide på forskjellige arenaer innen ulike samfunnsområder. Elever i dette valgfaget kan utføre arbeid på områder der frivillig innsats allerede foregår, eller finne fram til samfunnsområder som de selv finner egnet til å gjøre en innsats i. Det er viktig at målgruppen de finner fram til, har et behov som kan dekkes.

Frivillig arbeid har lange tradisjoner i Norge og foregår innenfor samfunnsområder som idrett, kulturliv, eldreomsorg, barne- og ungdomsarbeid, organisasjonsliv og politikk. Gjennom frivillig arbeid kan alle som ønsker det, delta i meningsfylt og samfunnsnyttig virksomhet. Lokalsamfunnet trenger også i framtida engasjerte mennesker som er villige til å bidra med egne ressurser og kunnskaper for å løse oppgaver som gir verdiskaping. Valgfaget innsats for andre skal gi ungdom en mulighet til å være aktive deltakere i lokalsamfunnet.

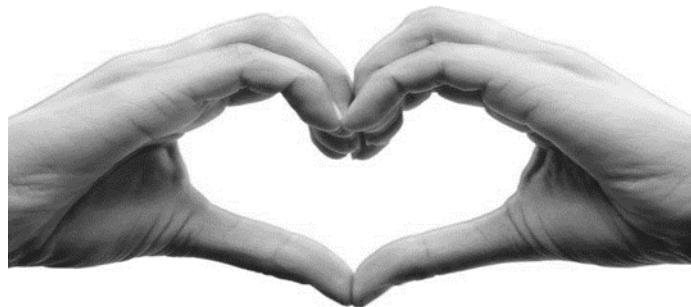
Det finnes mange som gjerne vil at akkurat du velger Innsats for andre!

Kompetansemål

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- utforske og reflektere over hva frivillig arbeid og sosialt entreprenørskap innebærer, og hva dette betyr i praksis
- planlegge og utvikle sosiale tiltak som bidrar til et inkluderende samfunn

- gjennomføre praktiske sosiale tiltak for andre i samarbeid med andre
- følge etiske retningslinjer og tilpasse kommunikasjonen til ulike målgrupper



Medier og kommunikasjon

Er du interessert i fotografi, videoproduksjon eller å skrive tekster? Er du opptatt av, eller nysgjerrig på sosiale medier og digitale plattformer. Har du tenkt på hvordan samfunnet og individet påvirkes av media? Da kan faget Medier og kommunikasjon være noe for deg.

Her får du prøvd deg på mye forskjellig som å produsere, redigere og publisere tekst, lyd, film og bilder. Du får også mer innsikt i hvordan det er å jobbe i en redaksjon og hvilke hensyn man her må ta. Elevene vil lære om virkemidler i utforming av tekst, hvordan vise digital dømmekraft og følge regler for ytringsfrihet og personvern i medieproduksjon.



Friluftsliv

Liker du å bli utfordret og teste egne grenser? Er du glad i å være ute og aktiv? Da er dette faget noe for deg. Vi benytter nærområdene til å utøve friluftsliv. Typiske aktiviteter vil være fiske, livredning, bål, matlaging på tur, kano, orientering, ski, skøyter, klatring, sykling, konkurranser og lek. Vi håper også at vi får til en overnattingstur i løpet av året.

Du må tenke at været ikke er et hinder, men en utfordring i forhold til aktiviteter ute.

Det er viktig at elever kan stille med bekledning som tåler vind, kulde og regn. Oddemarka stiller med viktig utstyr som gassbrennere, kniver o.l., men tøy må elevene stille med selv eller låne via bekjente eller BUA.

Ettersom vi tar i bruk frilufta i nærområder, er det viktig at elever kan stille med nødvendig fremkomstmiddel, som sykkel. Skolen vil ha et par sykler til utlån, men det er en begrenset mengde.

Målet er at du skal bli glad i det enkle friluftsliv og at du selv skal bli øvet i å kunne utføre det på en trygg og naturvennlig måte.

Kompetansemål: <https://www.udir.no/lk20/nmf01-02/kompetansemaal-og-vurdering/kv317>



Teknologi og design

Teknologi og design handler om å lage teknologiske produkter. Elevene får utvikle sin kreativitet og tekniske kompetanse, gjennom å designe produkter, samt å utvikle og forbedre produkter. Elevene får utfolde skaperglede, engasjement og utforskertrang. Elevene skal få erfaring med å se muligheter innenfor teknologi. Gjennom praktisk arbeid med teknologi, inkludert digital teknologi vil elevene kunne utvikle forståelse for at teknologi kan brukes til å skape nye muligheter og løse problemer, men også forårsake disse. Faget vektlegger også materialforståelse, vedlikehold og reparasjon, som skal bidra til refleksjon rundt gjenbruk og respekt for naturen.

