



Valgfag på Oddemarka 2025/26 10.trinn

NB! Søknad i Visma – frist 30.5.25

Oddemarka skole tilbyr 4 valgfag på 10.trinn 2025/26

1. Fysisk aktivitet og helse
2. Friluftsliv
3. Trafikk
4. Innsats for andre

Informasjon om valgfagene:

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. Man vil innom et variert utvalg av aktiviteter, både kjente og litt mindre kjente. Her skal man 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 til andre aktiviteter. Det legges i tillegg opp til at man 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.



Friluftsliv

Liker du å bli utfordret, teste egne grenser og er glad i å være ute i naturen, da er valgfag friluftsliv det rette for deg. Friluftsliv på 10.trinn er et annerledes fag i forhold til aktiviteter og tid.

Vi gjennomfører tre overnattingsturer i løpet av 10.klasse, en tredagers vandretur i fjellet, en sykkeltur med overnatting og en hengekøyetur. Du bør like å utfordre deg selv fysisk og se på været som en spennende utfordring og ikke som et hinder for aktivitet.

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.

Vi flytter undervisningstid fra skoletiden til en søndag, en planleggingsdag og til flere kvelder og netter. Det er viktig at du er fleksibel i forhold til tid, turene er obligatoriske og du vil avspasere mange av timene når det står valgfag på timeplanen.

Hovedmålet er at du skal bli glad i det enkle friluftsliv og selv få lyst til å utforske det videre på en sikker og miljøvennlig måte

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



Trafikk

Har du tenkt å ta førerkort på moped, traktor, lett motorsykkel eller kanskje bil etter hvert? Er du glad i å bruke sykkelen til skole og fritidsaktiviteter? Eller er du en aktiv og bevisst fotgjenger? Kanskje du er opptatt av folkehelse og miljø? Da vil valgfaget trafikk være noe for deg!

Valgfaget skal bidra til at elevene forstår hvorfor vi har trafikkregler, og hva som menes med å være hensynsfull, oppmerksom og forsiktig. Gjennom faget skal elevene motiveres til kommunikasjon og samhandling i trafikken. Elevene skal kunne vurdere trafikkforhold og vite hva de bør gjøre for å unngå ulykker. Vi skal lære om risikofaktorer som fart, rus, manglende sikring og uoppmerksomhet i trafikken. Faget skal gi kunnskap om sikre kjøretøy, rutiner ved ulykker og livreddende førstehjelp. Opplæringen skal oppmuntre elevene til å lære av sine erfaringer som trafikanter og til å være gode rollemodeller for andre. Vi vil også jobbe med teknologi, helse, miljø og trafikksikkerhet.

NB!

Trafikalt grunnkurs vil inngå som en del av valgfaget Trafikk på Oddemarka skole. Det trafikale grunnkurset vil først være godkjent når valgfaget er fullført (57 timer) og eleven må ha vært til stede minimum 80% av tiden.

Trafikant i mørket (Mørkekjøring) må tas privat ved en kjøreskole. Det betyr at man ikke kan øvelseskjøre i bil før etter at skoleåret er ferdig.

Kompetansemål:

- Utforske og gjøre seg kjent med trafikken i nærmiljøet og foreslå konkrete trafikksikkerhetstiltak
- reflektere over og vise hvordan trafikksikkerhetsutstyr kan redusere ulykker og skader
- drøfte faktorer som har betydning for mobilitet, folkehelse og miljø
- utføre livreddende førstehjelp og tiltak på et skadested for å ivareta egen og andres helse og sikkerhet
- beskrive trafikken i et historisk perspektiv og drøfte utfordringer i dag og i fremtiden
- reflektere over og vise hva det innebærer å opptre trygt og ansvarsfullt i trafikken og diskutere etiske dilemmaer i trafikken

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.. 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

