

# **Læreplan i aktivitetslære - felles programfag i utdanningsprogram for idrettsfag**

Gjelder fra 01.08.2006

## Formål

Tradisjonelle idretter, og nyere former for idrett og aktivitet, har blitt en sentral del av kulturen i Norge. Allsidig bruk av kroppen, enten gjennom målrettet trening eller mer spontan lek og fysisk utfoldelse, står sentralt i nasjonal idretts- og friluftslivstradisjon.

Arbeidet med idrettsaktiviteter, basistrening og friluftsliv skal legge grunnlag for prestasjonsutvikling, allsidig praktisk dyktighet og funksjonell kroppsbruk, og gi muligheter til å utvikle skapende og kreative evner. Opplæringen i programfaget skal fremme glede, spenning og utfordring, og bidra til opplevelser av mestring og utvikling av den enkeltes selvbilde. Gjennom samarbeid og fellesskap skal friluftslivsaktiviteter gi opplevelser av, praktisk erfaring med og kunnskap om samspelet mellom mennesker og natur. Opplæringen skal bidra til å ta vare på og videreutvikle etiske normer og verdier knyttet til all idrettslig aktivitet, og styrke idrettens rolle som kulturbærer i samfunnet. I arbeid med faget skal evnen til å ta ansvar, vise omsorg for andre og verdsette andres innsats utvikles. Opplæringen skal bidra til å motvirke fordommer og diskriminering, og fremme gjensidig respekt, toleranse og omsorg.

Opplæringen i programfaget skal gi bred erfaring knyttet til allsidig kroppsbruk og praktisk idrettslig aktivitet der ferdighetsutvikling er sentralt. Kompetansen i aktivitetslære skal være nær knyttet til faget treningslære. Elevene skal oppnå samlet kompetanse gjennom praktisk erfaring med, ferdigheter i og kunnskap om ulike aktiviteter og treningsformer i miljøkategoriene sal/hall, barmark, vann og snø/is.

## Struktur

Programfaget er strukturert i tre hovedområder. Hovedområdene utfyller hverandre og må ses i sammenheng.

### Oversikt over hovedområdene:

Fag	Hovedområder		
Aktivitetslære 1	Idrettsaktiviteter	Basistrening	Friluftsliv
Aktivitetslære 2	Idrettsaktiviteter	Basistrening	Friluftsliv
Aktivitetslære 3	Idrettsaktiviteter	Basistrening	Friluftsliv

## Hovedområder

### Idrettsaktiviteter

Hovedområdet omfatter idretter og aktiviteter fra ulike kulturer som blir drevet i miljøkategoriene sal/hall, barmark, vann og snø/is. Krav og regler knyttet til de ulike idrettsaktivitetene og systematisk ferdighetsutvikling står sentralt, ved siden av sosiale ferdigheter.

### Basistrening

Hovedområdet omfatter allsidig utvikling av utholdenhet, styrke, spenst, hurtighet, bevegelighet, koordinasjon og psykiske egenskaper som er grunnleggende for ferdighetsutvikling i ulike idretter og aktiviteter.

## Friluftsliv

Hovedområdet omfatter ferdsel og aktiviteter i ulike naturmiljøer til forskjellige årstider. Naturopplevelse, sikker ferdsel og forpliktende samarbeid står sentralt.

## Timetall

Timetallet er oppgitt i 60 minutters enheter.

Aktivitetslære 1: 140 årstimer

Aktivitetslære 2: 140 årstimer

Aktivitetslære 3: 140 årstimer

## Grunnleggende ferdigheter

Grunnleggende ferdigheter er integrert i kompetansemålene der de bidrar til utvikling av og er en del av fagkompetansen. I idrettsfag forstås grunnleggende ferdigheter slik:

*Å kunne uttrykke seg muntlig* i idrettsfag innebærer å formulere spørsmål, delta i meningsutveksling, debatter og diskusjoner, gjengi fakta og forklare årsakssammenhenger. Videre handler det om å beskrive og forklare teknikker, ferdigheter, treningsmetoder, opplevelser og erfaringer i idrett og friluftsliv, og anvende aktuell terminologi for å utvikle kommunikative ferdigheter. Disse ferdighetene omfatter også å forklare, instruere, veilede, oppmuntre, gi tilbakemelding, gi muntlige beskjeder og gjøre muntlige henvendelser og forespørsler.

*Å kunne uttrykke seg skriftlig* i idrettsfag innebærer å utarbeide treningsplaner og treningsdagbøker og vurdere eget treningsarbeid i tilknytning til idrett og friluftsliv. Videre handler det om å skrive ulike typer tekster til bruk ved muntlig framføring og presentasjon. Det omfatter også å lage skriftlige forespørsler, henvendelser, innbydelser og program og å skrive referat fra møter, stevner og kamper.

*Å kunne lese* i idrettsfag innebærer å forstå ulike former for faglitteratur, skjønnlitteratur, aviser, offentlige dokumenter, andre skriftlige kilder og databasert informasjon som handler om fagområdene innenfor utdanningsprogrammet.

*Å kunne regne* i idrettsfag innebærer å måle og beregne intensitet og å lage tabeller, diagrammer og grafiske framstillinger for å visualisere innhentet data fra trening og konkurranser. Ved bruk av kart og kompass handler det om å beregne avstand og høydeforskjeller. Det omfatter også å tolke tabeller, diagrammer og grafiske framstillinger og bruke det i egne framstillinger og presentasjoner. I forbindelse med ulike typer arrangement handler det om å lage kampoppsett og resultatlistor, beherske tidtaking og poengberegning, og beregne inntekter og utgifter.

*Å kunne bruke digitale verktøy* i idrettsfag innebærer å bruke PC til arbeid med treningsplanlegging, og å bruke andre digitale verktøy for å framskaffe, dokumentere og presentere data fra treningsarbeid. Det omfatter også innhenting av kilder og informasjon fra ulike databaser. I forbindelse med stevner og kamper handler det om bruk av tidtakersystem og resultatsservice og bruk av videoopptak og digitale bilder.

# Kompetansemål

## Aktivitetslære 1

### Idrettsaktiviteter

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- planlegge og gjennomføre oppvarming i forbindelse med trening og konkurranse
- praktisere ulike leikaktiviteter
- vise ferdigheter i minst én idrettsaktivitet fra hver miljøkategori
- praktisere dans fra ulike kulturer
- vise ferdigheter i to ulike svømmearter
- mestre livberging i vann og livbergende førstehjelp
- forklare teknikk og taktikk i den enkelte idrettsaktivitet
- gjøre rede for regelverk i den enkelte idrettsaktivitet
- vise evne til forpliktende samarbeid og fair play

### Basistrening

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- gjennomføre trening av fysiske, psykiske og koordinative egenskaper
- planlegge og gjennomføre basistreningsøkter

### Friluftsliv

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- praktisere enkle former for friluftsliv i nærmiljøet
- gjøre rede for lokale friluftslivstradisjoner
- planlegge, gjennomføre og vurdere tur med overnatting ute i naturen
- utøve friluftsliv på en måte som er skånsom mot naturen
- vise evne til forpliktende samarbeid
- beskrive opplevelser i naturen

## Aktivitetslære 2

### Idrettsaktiviteter

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- vise ferdigheter i idrettsaktiviteter i ulike miljøkategorier
- planlegge, gjennomføre og vurdere systematisk trening i én eller flere idrettsaktiviteter
- anvende regelverk i den enkelte idrettsaktivitet
- skape dans og delta i dans som andre har laget
- utøve og vurdere forpliktende samarbeid og fair play

### Basistrening

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- gjennomføre trening av fysiske, psykiske og koordinative egenskaper rettet mot én valgt idrettsaktivitet
- planlegge, gjennomføre og vurdere basistrening

## Friluftsliv

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- praktisere friluftsliv til ulike årstider med rot i lokale tradisjoner
- planlegge, gjennomføre og vurdere tur med overnatting ute i nytt naturmiljø
- praktisere førstehjelp og livreddende ferdigheter i ulike naturmiljøer til forskjellige årstider
- reflektere over opplevelser i naturen

## Aktivitetslære 3

### Idrettsaktiviteter

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- mestre ferdigheter som er sentrale i en valgt idrettsaktivitet
- vise ferdigheter i ulike former for idrettsaktiviteter på barmark og snø/is
- vise tekniske ferdigheter i dans fra ulike kulturer
- gjøre rede for egenskaper som er sentrale for prestasjonsutvikling i en valgt idrettsaktivitet
- drøfte sammenhengen mellom systematisk trening og ferdighetsutvikling

### Basistrening

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- lage og gjennomføre kortsiktige og langsiktige planer for allsidig og variert trening av basisegenskaper
- anvende rytmiske aktiviteter til musikk for å utvikle basisegenskaper

## Friluftsliv

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- praktisere friluftsliv med rot i lokale og nasjonale tradisjoner
- planlegge, gjennomføre og vurdere sikker ferdsel med overnatting ute i ulike naturmiljøer og årstider
- gjøre rede for innholdet i en beredskapsplan i tilknytning til turer med overnatting

## Vurdering

Bestemmelser for sluttvurdering:

### Standpunktvurdering

Fag	Ordning
Aktivitetslære 1	Elevene skal ha en standpunktkarakter.
Aktivitetslære 2	Elevene skal ha en standpunktkarakter.

Aktivitetslære 3	Elevene skal ha en standpunktkarakter.
------------------	--

**Eksamen for elever**

<b>Fag</b>	<b>Ordning</b>
Aktivitetslære 1	Elevene skal ikke opp til eksamen.
Aktivitetslære 2	Elevene kan trekkes ut til en muntlig-praktisk eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.
Aktivitetslære 3	Elevene kan trekkes ut til en muntlig-praktisk eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.

**Eksamen for privatister**

<b>Fag</b>	<b>Ordning</b>
Aktivitetslære 1	Privatistene skal opp til en muntlig-praktisk eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.
Aktivitetslære 2	Privatistene skal opp til en muntlig-praktisk eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.
Aktivitetslære 3	Privatistene skal opp til en muntlig-praktisk eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.

De generelle bestemmelsene om vurdering er fastsatt i forskrift til opplæringslova.