

Læreplan i treningslære - felles programfag i utdanningsprogram for idrettsfag

Fastsatt som forskrift av Utdanningsdirektoratet 30. januar 2015 etter delegasjon i brev av 26. september 2005 fra Utdannings- og forskningsdepartementet med hjemmel i lov 17. juli 1998 nr. 61 om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa (opplæringslova) § 3-4 første ledd.

Skoleåret 2016/2017 gjelder denne revisjonen av læreplanen kun de elever som følger Treningslære 1 Vg1 (56t) eller Treningslære 1 Vg2 (84t).

Gjelder fra 01.08.2015

Formål

God kunnskap om trening er viktig både for den enkelte og for samfunnet, og for den som skal veilede andre i deres trening. Trening har egenverdi og nytteverdi både for en konkurranseutøver som arbeider målbevisst for å bedre sine prestasjoner, og for mosjonister som ønsker å oppnå en følelse av velvære og overskudd, og som vil forebygge helseplager.

Programfaget treningslære skal gi kunnskap om hvordan kroppen er bygd opp og fungerer, hvordan kosthold og livsstil påvirker vår funksjonsevne, og betydningen av god treningsplanlegging med tanke på ferdighetsutvikling og helsefremmende aktivitet.

Opplæringen i programfaget skal knyttes til trening, idrettsaktivitet og allsidig kroppsbruk. Det skal legges vekt på å forstå, analysere og vurdere fysiske, psykiske, tekniske, taktiske og sosiale faktorer som er sentrale i treningsarbeidet. Kilder og informasjon skal tolkes og begrunnes både muntlig og skriftlig, og brukes tverrfaglig. Programfaget treningslære skal særlig utfordre den enkelte til å skaffe seg og anvende kunnskap i ulike trenings situasjoner, for å kunne løse problemstillinger og planlegge, gjennomføre og evaluere trening og idrettsaktivitet.

Programfaget treningslære er satt sammen av ulike fagområder, og gir gode muligheter til å integrere praksis og teori. Opplæringen i treningslære skal være nær knyttet til faget aktivitetslære. Kompetanse i programfaget skal oppnås gjennom praktisk erfaring med, ferdighet i og kunnskap om treningsprinsipper, aktiviteter, treningsformer, treningsmetoder og øvelser.

Hovedområder

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

Oversikt over hovedområdene:

Fag	Hovedområder			
Treningslære 1	Treningsplanlegging	Kroppens oppbygning og funksjon	Treningsformer og treningsmetoder	Trening og helse
Treningslære 2	Treningsplanlegging	Kroppens oppbygning og funksjon	Treningsformer og treningsmetoder	Trening og helse

Treningsplanlegging

Hovedområdet dreier seg om å systematisk strukturere treningsprosessen med tanke på egen og andres ferdighetsutvikling ut fra treningstilstand og de målene som blir satt. Treningsprinsippene ligger til grunn for å lage ulike typer treningsplaner, og sees i sammenheng med fysiske, psykiske, koordinative, tekniske, taktiske og sosiale krav i ulike organiserte og uorganiserte idrettsaktiviteter.

Kroppens oppbygning og funksjon

Hovedområdet dreier seg om kroppens anatomi og fysiologi. Det gir grunnlag for å forstå hva som skjer i kroppen ved ulike former for trening og aktivitet.

Treningsformer og treningsmetoder

Hovedområdet dreier seg om trening av grunnleggende fysiske og psykiske egenskaper og koordinasjon og teknikk. De fysiske egenskapene omfatter utholdenhet, styrke, spenst, hurtighet og bevegelighet. Innenfor de ulike treningsformene får elevene kunnskap om treningsmetoder og øvelser.

Trening og helse

Hovedområdet dreier seg om hvordan livsstil spiller inn på vår helse og prestasjonsutvikling. Området omhandler også kunnskap om helsefremmende aktiviteter hos seg selv og andre, samt forebygging og behandling av idrettsskader.

Timetall

Timetall oppgitt i 60 minutters enheter:

Treningslære 1 Vg1: 56 årstimer

Treningslære 1 Vg2: 84 årstimer

Treningslære 2: 140 årstimer

Grunnleggende ferdigheter

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

Muntlige ferdigheter i treningslære innebærer å presentere fakta og forklare årsakssammenhenger, formulere spørsmål, delta i meningsutveksling, debatter og diskusjoner. Videre handler det om å beskrive og forklare teknikker, ferdigheter, treningsformer, treningsmetoder og øvelser i idrettsaktivitet.

Å kunne skrive i treningslære innebærer å utarbeide treningsplaner og vurdere eget treningsarbeid i tilknytning til idrettsaktiviteter. Videre handler det om å svare skriftlig på ulike oppgaver, samt kritisk kildebruk i utforming av disse.

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

Å kunne regne i treningslære innebærer å måle og beregne intensitet og å lage tabeller, diagrammer og grafiske framstillinger for å visualisere innhentet data fra trening og konkurranser. Det omfatter også å tolke tabeller og figurer, og bruke det i presentasjoner. I bevegelseslære kan det handle om beregninger av enkle mekaniske forhold.

Digitale ferdigheter i treningslære innebærer bruk av digitale hjelpemidler til arbeid med treningsplanlegging, og å bruke ulike digitale verktøy, medier og ressurser til å søke etter, navigere i, sortere, kategorisere og tolke digital informasjon hensiktsmessig og kritisk.

Kompetansemål

Treningslære 1

Treningsplanlegging

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- forklare hvilken betydning oppvarming har i forbindelse med trening og konkurranse
- gjøre rede for grunnleggende treningsprinsipper
- utarbeide ulike typer målsettinger for egen prestasjonsutvikling
- utarbeide økt-, uke- og periodeplaner og begrunne dem
- forklare hensikten med arbeidskravsanalyse og kapasitetsanalyse i treningsplanlegging
- beskrive og gjennomføre tester innenfor ulike treningsformer

Kroppens oppbygning og funksjon

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- beskrive kroppens oppbygning og funksjon
- forklare aerob og anaerob energifrigjøring
- forklare hvordan nerver og muskler skaper bevegelser

Treningsformer og treningsmetoder

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- gjøre rede for trening av fysiske egenskaper, koordinasjon og teknikk
- forklare og praktisere sentrale treningsformer, treningsmetoder og øvelser
- anvende treningsformer, treningsmetoder og øvelser i forhold til egne mål og forutsetninger

Trening og helse

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- forklare hvordan aktivitet og trening kan påvirke kroppen
- forklare hvordan idrettsskader kan forebygges og behandles
- planlegge og vurdere kosthold og væsketilførsel ut fra sentrale ernæringsmessige prinsipper
- forklare betydningen av søvn, hvile og restitusjon i forhold til helse og prestasjonsutvikling

Treningslære 2

Treningsplanlegging

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- utarbeide og begrunne arbeidskravsanalyse, kapasitetsanalyse og målsettinger knyttet til en valgt idrettsaktivitet

- anvende og drøfte grunnleggende treningsprinsipper i treningsplanlegging
- utarbeide og begrunne korttidsplaner og langtidsplaner knyttet til trening og idrettsaktivitet
- anvende fysiske tester for å registrere og vurdere hvordan trening virker

Kroppens oppbygning og funksjon

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- gjøre rede for faktorer som har betydning for utvikling av fysiske, psykiske og koordinative egenskaper
- vurdere hvordan energifrigjøringen foregår i ulike idrettsaktiviteter
- gjøre rede for hvilke muskler som er aktive og vurdere former for muskelarbeid i tilknytning til ulike teknikker og øvelser
- forklare bevegelsesprinsipper som har betydning for funksjonell teknikk i ulike idrettsaktiviteter
- gjøre rede for mekaniske og organiske forhold som er sentrale i en valgt idrettsaktivitet

Treningsformer og treningsmetoder

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- vurdere og anvende treningsformer, treningsmetoder og øvelser som har betydning i en valgt idrettsaktivitet
- vurdere betydningen av psykiske faktorer for prestasjonsnivået i en valgt idrettsaktivitet
- anvende og drøfte betydningen av mental trening i en valgt idrettsaktivitet

Trening og helse

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- gjøre rede for og vurdere hvordan trening og idrettsaktivitet kan virke helsefremmende
- drøfte hvordan doping og stimulerende midler kan virke inn på helse og prestasjonsutvikling
- vurdere krav til livsstil i forhold til helse og prestasjonsutvikling

Vurdering

Bestemmelser for sluttvurdering:

Standpunktvurdering

Fag	Ordning
Treningslære 1	Elevene skal ha en standpunktkarakter.*
Treningslære 2	Elevene skal ha en standpunktkarakter.

* Det skal bare settes standpunktvurdering for hele treningslære 1. Eleven skal ha halvårsvurdering med karakter på slutten av første opplæringsår i faget.

Eksamen for elever

Fag	Ordning
-----	---------

Treningslære 1	Elevene kan trekkes ut til en skriftlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.
Treningslære 2	Elevene kan trekkes ut til en skriftlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert sentralt.

Eksamen for privatister

Fag	Ordning
Treningslære 1	Privatistene skal opp til en skriftlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.
Treningslære 2	Privatistene skal opp til en skriftlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert sentralt.

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