

Du har bedt om en oversettelse av læreplanen som ikke finnes. Viser fastsatt tekst.  
Følgende versjoner er tilgjengelige:

- [Bokmål](#)
- [Engelsk](#)
- [Nordsamisk](#)
- [Nynorsk](#)

## Læreplan i kroppsøving

Fastsett som forskrift av Kunnskapsdepartementet 11.05.2015.

Gjeld frå 01.08.2015

## Føremål

Kroppsøving er eit allmenndannande fag som skal inspirere til ein fysisk aktiv livsstil og livslang rørsleglede. Rørsle er grunnleggjande hos mennesket og fysisk aktivitet er viktig for å fremje god helse. Rørslekultur i form av leik, idrett, dans, svømming og friluftsliv er ein del av den felles danninga og identitetsskapinga i samfunnet. Faget skal medverke til at mennesket sansar, opplever, lærer og skapar med kroppen. Det sosiale aspektet ved fysisk aktivitet gjer kroppsøvinga til ein viktig arena for å fremje fair play og respekt for kvarandre.

Kroppsøving skal medverke til at elevane opplever glede, meistring og inspirasjon ved å vere med i ulike aktivitetar og i aktivitet saman med andre. Faget skal bidra til at barn og unge utviklar sjølvkjensle, positiv oppfatning av kroppen, sjølvforståing og identitetskjensle. Det skal ruste elevane til vurdering av kroppsideal og rørslekulturar som kan påverke sjølvkjensla, helse, ernæring, trening og livsstil. Elevane skal forstå kva eigen innsats har å seie for å oppnå mål og kva faktorar som påverkar motivasjon til aktivitet og trening.

Elevane skal utvikle kompetanse gjennom eit breitt utval av leik og aktivitetsformer, utvikle allsidigheit og lære å praktisere og verdsetje trygg ferdsel og opphald i naturen. I faget skal elevane tileigne seg kunnskap om trening, livsstil og helse og bli motivert til aktivitet og trening. Faget skal gje elevane fysiske utfordringar og mot til å tøyje eigne grenser, i både spontan og organisert aktivitet. Opplæringa i kroppsøving skal ta vare på både tradisjonelle og alternative rørsleaktivitetar i faget og stimulere til eksperimentering og kreativ utfolding. Sentralt i faget står rørsleleik, allsidig idrett, fair play, dans, svømmedyktigheit og friluftsliv.

Opplæringa skal gje elevane eit utgangspunkt for livslang rørsleglede og meistring ut frå eigne føresetnader. I den særlege vurderingsordninga som gjeld for dette faget, er dette ivareteke ved at innsatsen til elevane er ein del av grunnlaget for vurdering. I mange kompetansemål vil det òg vere relevant å ta omsyn til elevane sine føresetnader i vurderingane.

## Hovudområde

Faget er strukturert i hovudområde som det er formulert kompetansemål for. Hovudområda skal utfylle kvarandre og må sjåast i samanheng.

Faget er eit fellesfag for alle utdanningsprogramma i vidaregåande opplæring. Opplæringa skal difor gjerast mest mogleg relevant for elevane ved tilpassing til dei ulike utdanningsprogramma.

Kroppsøving har kompetansemål etter 4., 7. og 10. årssteget i grunnskolen og etter Vg1, Vg2 og Vg3 i den vidaregåande opplæringa.

### Oversikt over hovudområda:

Årssteg	Hovudområde		
1.-4.	Aktivitet i ulike rørslemiljø		
5.-7.	Idrettsaktivitet	Friluftsliv	
8.-10.	Idrettsaktivitet	Friluftsliv	Trening og livsstil
Vg1-Vg3	Idrettsaktivitet	Friluftsliv	Trening og livsstil

## Aktivitet i ulike rørslemiljø

Hovedområdet aktivitet i ulike bevegelsesmiljøer omfatter utvikling og automatisering av naturlige, grunnleggende bevegelser i ulike miljøer, både inne og ute. Organiserte aktiviteter og spontan lek i varierte miljøer er sentrale elementer. Hovedområdet omfatter også grunnleggende kunnskap om kroppen og personlig hygiene.

## Idrettsaktivitet

Hovedområdet idrettsaktivitet omfatter et bredt utvalg av idretter, danser og alternative bevegelsesaktiviteter. Det skal legges vekt på bevegelseslek, og på skapende og utøvende aktivitet tilpasset elevenes forutsetninger. Utvalget vil variere med lokale forhold og individuelle interesser. Deltakelse i og framføring av danser, både egenproduserte danser og danser fra ulike kulturer, blant annet fra ungdomskulturene, er en del av det. Organisert aktivitet, fri aktivitet og eksperimentering står sentralt som aktivitetsområder. Dessuten er fair play og felles regler en viktig del av faget. Begrepet fair play omfatter det å vise respekt for hverandre i ulike aktiviteter. Samhandling og det å gjøre hverandre gode er sentrale elementer i begrepet.

## Friluftsliv

Hovedområdet friluftsliv omfatter kompetanse som trengs for å kunne ferdes i og verdsette opphold i naturen. Det skal legges vekt på lokale friluftstradisjoner, bruk av nærmiljøet og hvordan man kan orientere seg og oppholde seg i naturen til ulike årstider.

## Trening og livsstil

Hovedområdet trening og livsstil omfatter hvordan ulike aktiviteter kan påvirke den enkeltes helse. Sammenhenger mellom aktivitet og livsstil, basert på den enkeltes interesser og mestring, er sentrale emner i dette området. Det skal også legges vekt på kunnskap, erfaring og refleksjon for å gjennomføre ulike aktivitetsformer og egentrening som grunnlag for en aktiv livsstil, og det å ta hensyn til egne og andres forutsetninger. Hvordan man kan drive helsefremmende aktivitet og arbeide ergonomisk riktig, er også viktige emner.

## Timetal

Timetala er oppgjevne i einingar på 60 minutt:

### BARNESTEGET

1.-7. årssteget: 478 timar

### UNGDOMSSTEGET

8.-10. årssteget: 223 timar

### STUDIEFØREBUANDE UTDANNINGSPROGRAM, MED UNNTAK AV

### UTDANNINGSPROGRAM FOR MUSIKK, DANS OG DRAMA

Vg1: 56 timar

Vg2: 56 timar

Vg3: 56 timar

YRKESFAGLEGE UTDANNINGSPROGRAM

Vg1: 56 timar

Vg2: 56 timar

## Grunnleggjande ferdigheiter

Grunnleggjande ferdigheiter er integrerte i kompetansemåla, der dei medverkar til å utvikle fagkompetansen og er ein del av han. I kroppsøving forstår ein grunnleggjande ferdigheiter slik:

*Munnleg ferdigheit* i kroppsøving inneber å skape meining gjennom å lytte, tale og samtale. Det inneber mellom anna å kunne formidle inntrykk og opplevingar frå ulike aktivitetar. Ein uttrykkjer seg munnleg i utforminga av reglar for leik, ulike typar spel og anna samhandling. Det betyr å kunne lytte til andre og gi respons og vere bevisst på mottakaren når ein snakkar. Evne til munnleg formidling er òg nødvendig når ein skal vere med å organisere aktivitetar.

*Å kunne skrive* i kroppsøving handlar primært om skriftlege framstillingar av aktivitet og vurdering av aktiviteten. Det er mest relevant på høgare årssteg.

*Å kunne lese* i kroppsøving handlar om å kunne hente, tolke og forstå informasjon frå fagspesifikke tekstar. Det gjev grunnlag for å vurdere viktige sider ved arbeidet i faget. Lesing handlar òg om å tolke kart og forstå symbol.

*Å kunne rekne* i kroppsøving inneber mellom anna å kunne måle lengder, tider og krefter. Å forstå tal er nødvendig når ein skal planleggje og gjennomføre treningsarbeid.

*Digitale ferdigheiter* i kroppsøving inneber å kunne bruke digitale verktøy, ulike medium og ressursar føremålstenleg og forsvarleg for å løyse praktiske oppgåver. Det inneber mellom anna å innhente og behandle informasjon, planleggje og gjennomføre aktivitet og trening, og kommunisere og dokumentere dette.

## Kompetansemål

### Kompetansemål etter 4. årssteget

#### Aktivitet i ulike rørslemiljø

*Mål for opplæringa er at eleven skal kunne*

- leike og vere med i aktivitetar i varierte miljø der sansar, motorikk og koordinasjon blir utfordra
- utføre grunnleggjande rørsler som å krype, gå, springe, hinke, satse, lande, vende og rulle i fri utfolding og organiserte aktivitetar
- leike og utføre grunnleggjande øvingar med vasstilvenning som å dykke, flyte, gli, skape framdrift, hoppe uti og orientere seg i vatn
- vere svømmedyktig ved å falle uti på djupt vatn, svømme 100 meter på magen, og undervegs dykke ned og hente ein gjenstand med hendene, stoppe og kvile i 3

- minutt (imens flyte på magen, orientere seg, rulle over, flyte på rygg); så svømme 100 meter på rygg og ta seg opp på land
- ferdast trygt i, ved og på vatn og gjere greie for farane, og tilkalle hjelp
  - samhandle med andre i ulike aktivitetar
  - anerkjenne kroppslege føresetnader og skilnader mellom seg sjølv og andre
  - bruke småreiskapar og apparat frå tradisjonelle og alternative rørsleaktivitetar
  - avlevere, ta i mot og leike med ulike balltypar og vere med i enkle ballspel
  - utforske, leike og uttrykkje seg med rørsler til ulike rytmar og musikk
  - vere med i songleikar og enkle dansar frå ulike kulturar
  - bruke ski og skøyter der det ligg til rette for det
  - lage og bruke enkle kart til å orientere seg i nærområdet
  - bruke klede, utstyr og enkle bruksreiskapar for å opphalde seg i naturen på ein trygg og funksjonell måte
  - samtale om reglar som gjeld for opphald i naturen, og kunne praktisere sporlaus ferdsel
  - setje namn på kroppsdelar og rørslemåtar
  - forklare kva personleg hygiene har å seie for eiga og andres helse og trivsel
  - følgje trafikkreglar for fotgjengarar og syklistar

## Kompetansemål etter 7. årssteget

### Idrettsaktivitet

*Mål for opplæringa er at eleven skal kunne*

- utføre varierte aktivitetar og delta i leik som fremjar uthald, koordinasjon og anna kroppsleg utvikling
- utføre grunnleggjande teknikkar i svømming på magen, på ryggen, på sida, under vatn, og kunne berge seg sjølv i vatn
- praktisere trygg ferdsel og gjere risiko- og sikkerheitsvurderingar i, ved og på vatn under varierte vêrforhold
- følgje enkle reglar og prinsipp for samhandling og samspel og respektere resultata
- bruke grunnleggjande rørslemønster og teknikkar i nokre individuelle idrettar, nokre utvalde lagidrettar og i alternative rørsleaktivitetar
- praktisere ski- og skøyteteknikkar der det ligg til rette for det
- eksperimentere med kroppslege uttrykk og danse enkle dansar frå ulike kulturar
- praktisere trygg bruk av sykkel som framkomstmiddel
- forklare kvifor fysisk aktivitet er viktig kvar dag

### Friluftsliv

*Mål for opplæringa er at eleven skal kunne*

- orientere seg ved hjelp av kart i kjent terreng
- fortelje om lokale friluftslivstradisjonar
- vere med i ulike friluftslivsaktivitetar og praktisere trygg ferdsel under varierte vêrtilhøve
- planleggje og gjennomføre overnattingstur
- praktisere nokre aktivitetar med røter i samisk tradisjon
- utføre enkel førstehjelp

## Kompetansemål etter 10. årssteget

### Idrettsaktivitet

*Mål for opplæringa er at eleven skal kunne*

- trene på og bruke ulike ferdigheiter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar

- utføre varierte og effektive svømmeteknikkar over og under vatn
- svømme ein lengre distanse basert på eiga målsetjing
- praktisere fair play ved å bruke eigne ferdigheiter og kunnskarar til å gjere andre gode
- trene på og utøve dansar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape enkle dansekomposisjonar
- forklare og utføre livberging i vatn
- forklare og utføre livbergande førstehjelp

## Friluftsliv

*Mål for opplæringa er at eleven skal kunne*

- orientere seg ved bruk av kart og kompass i variert terreng og gjere greie for andre måtar å orientere seg på
- praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø og gjere greie for allemannsretten
- planleggje og gjennomføre turar til ulike årstider, også med overnatting ute

## Trening og livsstil

*Mål for opplæringa er at eleven skal kunne*

- bruke leik og ulike treningsformer for å utvikle eigen kropp og helse
- praktisere og forklare grunnleggjande prinsipp for trening
- forklare samanhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse
- forklare korleis ulike kroppsideal og ulik rørslekultur påverkar trening, ernæring, livsstil og helse
- førebyggje og gje førstehjelp ved idrettsskadar

## Kompetansemål etter Vg1

### Idrettsaktivitet

*Mål for opplæringa er at eleven skal kunne*

- praktisere og gjere greie for sentrale reglar i utvalde idrettar og aktivitetar
- praktisere fair play ved å inkludere andre, uavhengig av føresetnader, i utvalde idrettar og aktivitetar
- gjere funksjonell bruk av ulike ferdigheiter i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og alternative rørsleaktivitetar
- eksperimentere med ulike danseformer og skape dansekomposisjonar

### Friluftsliv

*Mål for opplæringa er at eleven skal kunne*

- praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø med lokal forankring

### Trening og livsstil

*Mål for opplæringa er at eleven skal kunne*

- gjere greie for faktorar som påverkar motivasjonen til aktivitet og trening
- praktisere treningsmetodar og øvingar innanfor uthald, styrke og rørsleevne for å utvikle eigen kropp og ivareta eiga helse
- planleggje og gjennomføre oppvarming og uttøying før og etter ulike treningsaktivitetar

## Kompetansemål etter Vg2

### Idrettsaktivitet

*Mål for opplæringa er at eleven skal kunne*

- bruke og overføre prinsipp for fair play i rørsleaktivitetar
- praktisere treningsmetodar for å forbetre teknikk, taktikk og evne til samspel i lagidrettar
- praktisere treningsmetodar for å forbetre ferdigheiter i individuelle idrettar, dans og alternative rørsleaktivitetar

### Friluftsliv

*Mål for opplæringa er at eleven skal kunne*

- bruke naturen til rekreasjon, trening og friluftsliv

### Trening og livsstil

*Mål for opplæringa er at eleven skal kunne*

- planleggje, gjennomføre og vurdere trening for å utvikle eigen kropp og ivareta eiga helse
- bruke grunnleggjande prinsipp for trening av uthald, styrke og rørsleevne
- praktisere øvingar som kan førebyggje skadar og belastningslidingar, og gjere greie for prinsipp for gode arbeidsteknikkar og arbeidsstillingar

## Kompetansemål etter Vg3

### Idrettsaktivitet

*Mål for opplæringa er at eleven skal kunne*

- vise kunnskapar og ulike ferdigheiter i idrett, dans og andre rørsleaktivitetar gjennom funksjonell deltaking i aktivitet, trening og spel
- vurdere eigen kompetanse og korleis ein kan utvikle seg vidare i idrett, dans eller andre rørsleaktivitetar
- drøfte korleis eiga utøving av fair play kan påverke andre i aktivitetar, trening og spel

### Friluftsliv

*Mål for opplæringa er at eleven skal kunne*

- planleggje og gjennomføre og vurdere turopplegg ved bruk av kart og kompass og andre måtar å orientere seg på

### Trening og livsstil

*Mål for opplæringa er at eleven skal kunne*

- praktisere og grunngje aktivitet og trening som er relevant for å fremje eiga helse og drøfte moglege uheldige sider ved trening

- planleggje, gjennomføre og vurdere eigentrening som byggjer på grunnleggjande prinsipp for trening, og som er relevant for måla til eleven
- gjere greie for samanhengar mellom regelmessig fysisk aktivitet, livsstil og helse, og kva det inneber å ta ansvar for eiga helse

## Vurdering

Retningslinjer for sluttvurdering:

### Standpunktvurdering

Årssteg	Ordning
10. årssteget	Elevane skal ha ein standpunktkarakter.
Vg1 for særlopfsag i yrkesfaglege utdanningsprogram	Elevane skal ha ein standpunktkarakter <sup>1</sup>
Vg2 yrkesfaglege utdanningsprogram	
Vg3 studieførebuande og yrkesfaglege utdanningsprogram i skole	
Vg3 påbygging til generell studiekompetanse	

<sup>1</sup> Der faget går over fleire år, skal eleven berre få standpunktvurdering på det øvste nivået i faget.

### Eksamen for elevar

Årssteg	Ordning
10. årssteget	Elevane har ikkje eksamen.
Vg1 for særlopfsag i yrkesfaglege utdanningsprogram	Elevane har ikkje eksamen.
Vg2 yrkesfaglege utdanningsprogram	
Vg3 studieførebuande og yrkesfaglege utdanningsprogram i skole	
Vg3 påbygging til generell studiekompetanse	

### Eksamen for privatistar

Årssteg	Ordning
10. årssteget	Det er inga privatistordning i faget.
Vg2 yrkesfaglege utdanningsprogram	Privatistane skal opp til ein munnleg-praktisk eksamen som blir utarbeidd og sensurert lokalt.
Vg3 studieførebuande og yrkesfaglege utdanningsprogram i skole	

Dei generelle retningslinjene om vurdering er fastsette i forskrifta til opplæringslova.