Fastsatt som forskrift av Utdanningsdirektoratet 4. april 2006 etter delegasjon i brev 26. september 2005 fra Utdannings- og forskningsdepartementet med hjemmel i lov av 17. juli 1998 nr. 61 om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa (opplæringslova) § 3-4 første ledd.

Gjelder fra 01.08.2006

Gjelder til 31.07.2022

utgått

Formål

Bevissthet og kunnskap om egen kropp og egne bevegelsesmuligheter er sentralt for all utøvelse av musikk. Gjennom lek, dans, idrett og naturopplevelser skal programfaget ergonomi og bevegelse bidra til en kroppslig naturlig og sunn musikkutøvelse.

Ergonomi og bevegelse skal inspirere til aktivitet, fremme utholdenhet og utvikle motorikk og styrke for å forebygge slitasjeskader. Gjennom dans og bevegelse til musikk skal opplæringen bidra til å utvikle selvstendig motivasjon for fysisk utfoldelse, stimulere mental kapasitet og motivere til å tøye egne grenser for mestring. Ergonomi og bevegelse skal styrke den enkeltes skapende evne, mot og lyst til å bruke seg selv i fysisk sammenheng.

Opplæringen skal synliggjøre sammenhenger mellom generell helsefremmende fysisk aktivitet og de spesifikt fysiske og motoriske aspektene knyttet til den enkeltes musikkutøvelse. Opplæringen skal videre legge til rette for samhandling og samarbeid, og for at den enkelte ut fra egne forutsetninger kan oppleve mestring og bevegelsesglede.

Struktur

Ergonomi og bevegelse består av to programfag: ergonomi og bevegelse 1 og ergonomi og bevegelse 2.

Ergonomi og bevegelse 2 bygger på ergonomi og bevegelse 1.

Programfagene er strukturert i hovedområder som det er formulert kompetansemål for.

Hovedområdene utfyller hverandre og må ses i sammenheng.

Oversikt over hovedområder:

Programfag	**Hovedområder**	
Ergonomi og bevegelse 1	Dans, bevegelse og idrett	Trening og livsstil
Ergonomi og bevegelse 2	Dans, bevegelse og idrett	Trening og livsstil

Hovedområder

Hovedområdet omfatter norske folkedanser, stilhistoriske danser og danseformer fra vår tid. Idrett, samarbeid, toleranse og omsorg er også sentralt.

Hovedområdet omfatter planlegging, gjennomføring og vurdering av egentrening ut fra egne forutsetninger og mål i et helsefremmende perspektiv. Ergonomiske prinsipper, anatomi, livsstilsfaktorer og naturopplevelser er også sentralt.

Timetall

Timetallet er oppgitt i 60-minutters enheter.

Ergonomi og bevegelse 1: 56 årstimer

Ergonomi og bevegelse 2: 56 årstimer

Grunnleggende ferdigheter

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

Å kunne uttrykke seg muntlig i ergonomi og bevegelse innebærer å formidle inntrykk og opplevelser fra ulike aktiviteter. Muntlig formidling er også grunnlag for kommunikasjon og samhandling.

Å kunne uttrykke seg skriftlig i ergonomi og bevegelse innebærer å dokumentere aktiviteter og refleksjon.

Å kunne lese i ergonomi og bevegelse innebærer å hente, tolke og forstå symboler og informasjon fra fagtekster og andre kilder.

Å kunne regne i ergonomi og bevegelse innebærer å oppleve og forstå at musikalsk rytme bygger på aritmetiske grunnforhold, som todeling og tredeling.

Å kunne bruke digitale verktøy i ergonomi og bevegelse innebærer å bruke relevant tilgjengelig teknologi til innhenting av informasjon, planlegging, dokumentasjon og rapportering av aktiviteter.

Kompetansemål

Dans, bevegelse og idrett

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- vise noen norske folkedanser og stilhistoriske danser
- vise grunnleggende ferdigheter i individuelle idretter og lagidretter

Trening og livsstil

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- planlegge, gjennomføre og vurdere egentrening som fremmer utholdenhet, styrke og bevegelighet
- forklare grunnleggende prinsipper for trening og ergonomi
- forklare viktige faktorer som påvirker egentrening og livsstil
- planlegge, gjennomføre og vurdere opphold i naturen

Dans, bevegelse og idrett

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- vise et utvalg danseformer fra vår tid
- vise ferdigheter i en individuell idrett og en lagidrett
- vise evne til forpliktende samarbeid, toleranse og omsorg

Trening og livsstil

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- praktisere og grunngi trening som er relevant for å fremme god helse
- planlegge, gjennomføre og vurdere egentrening som ivaretar grunnleggende prinsipper for trening, og som er relevant ut fra egne forutsetninger og mål
- forklare og vurdere hvordan fysisk aktivitet påvirker livskvaliteten
- anvende og dokumentere grunnleggende kunnskaper om anatomi og ergonomi i musikkutøvelse
- planlegge, gjennomføre og vurdere tur i friluft med kart og kompass som hjelpemiddel

Vurdering

Bestemmelser for sluttvurdering:

Standpunktvurdering

Programfag	Ordning
Ergonomi og bevegelse 1	Elevene skal ha standpunktkarakter.
Ergonomi og bevegelse 2	Elevene skal ha standpunktkarakter.

Eksamen for elever

Programfag	Ordning
Ergonomi og bevegelse 1	Elevene skal ikke opp til eksamen.
Ergonomi og bevegelse 2	Elevene skal ikke opp til eksamen.

Eksamen for privatister

Programfag	Ordning
Ergonomi og bevegelse 1	Privatistene skal opp til skriftlig eksamen,Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.
Ergonomi og bevegelse 2	Privatistene skal opp til skriftlig eksamen, eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt. Privatistene i ergonomi og bevegelse 2 får godskrevet programfaget ergonomi og bevegelse 1.

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