

Læreplan i ergonomi og bevegelse

Fastsatt som forskrift av Utdanningsdirektoratet 24. mars 2021 etter delegasjon i brev av 13. september 2013 fra Kunnskapsdepartementet med hjemmel i lov 17. juli 1998 nr. 61 om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa (opplæringslova) § 3-4 første ledd.

Gjelder fra 01.08.2021

Om faget

Fagenes relevans og sentrale verdier

Ergonomi og bevegelse handler om å styrke elevenes fysiske og motoriske grunnlag for utøvelse og opplevelse av musikk. Faget skal bidra til en aktiv og helsefremmende livsstil gjennom at elevene deltar i allsidig fysisk aktivitet, utvikler bevegelsesglede og utvikler kunnskap om arbeidsfysiologi. Videre skal faget gi elevene mulighet til å utvikle fysiske ferdigheter i ulike bevegelsesaktiviteter og til å kroppsliggjøre opplevelsen av musikk. Ergonomi og bevegelse skal også gi elevene mulighet til å forstå den samfunnsmessige betydningen av god fysisk og mental helse. Faget skal motivere til å tøye egne grenser, og forberede elevene på et arbeidsliv med krav til fysisk og mental utholdenhet.

Alle fag skal bidra til å realisere verdigrunnet for opplæringen. Ergonomi og bevegelse skal gjennom et mangfold av bevegelsesaktiviteter bidra til å fremme god helse på kort og på lang sikt. Faget skal gi elevene erfaring med samhandling, og styrke elevenes identitet, mestringsfølelse og selvtillit. Videre skal faget gi elevene mulighet til å anerkjenne og verdsette hverandres ulikheter gjennom variert fysisk og estetisk utfoldelse. Varierte fysiske ferdigheter og kroppslige tilnærminger til opplevelse skal bidra til å skape toleranse for mangfold i fysiske uttrykk innenfor scenekunst og i samfunnet forøvrig.

Kjerneelementer

Basistrening for musikere

Kjerneelementet basistrening for musikere handler om å utvikle styrke, fleksibilitet og utholdenhet gjennom fysisk aktivitet, og om å gi elevene verktøy som fremmer god arbeidsfysiologi som musikkutøvere. Det innebærer praktiske erfaringer med varierte bevegelsesaktiviteter innendørs og utendørs

Kropp og helse

Kjerneelementet kropp og helse handler om å utvikle kunnskaper om kroppen som verktøy i egen musikkutøvelse og om forebygging av belastningsskader. Dette kjerneelementet omfatter innsikt i sammenhengen mellom helse, kosthold, trening og livsstil. Videre handler kjerneelementet om å erfare hvordan mental trening kan styrke identitet og selvfølelse, og mestringsfølelse i framføringssituasjoner.

Kroppslig læring i musikk

Kjerneelementet kroppslig læring i musikk handler om å erfare musikkens formler og spenningsforløp gjennom praktisk og kroppslig arbeid, og på den måten legge til rette for bevegelsesglede i møte med sceniske kunstuttrykk og i eget skapende arbeid. Det handler videre om hvordan musikk kan bidra til å uttrykke bevegelse, og bevegelse kan bidra til å uttrykke musikk.

Tverrfaglige temaer

Folkehelse og livsmestring

I ergonomi og bevegelse handler det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring om å sette og utfordre fysiske og mentale grenser, og om hvordan mestringsopplevelser bidrar til å utvikle et positivt selvbylde, en trygg identitet og respekt for andre. Det handler også om å erfare bevegelsesglede og tilegne seg kunnskaper om arbeidsfysiologi som grunnlag for varig god helse som musiker.

Grunnleggende ferdigheter

Muntlige ferdigheter

Muntlige ferdigheter i ergonomi og bevegelse innebærer å uttrykke egne meninger, lytte og gi respons i spontane og forberedte samtaler. Det innebærer også å bruke fagspråk i drøfting og refleksjon over faglige emner og tilpasse muntlig tekst til mottaker og formål.

Å kunne skrive

Å kunne skrive i ergonomi og bevegelse innebærer å dokumentere skriftlig faglige erfaringer og kunnskaper om helse, bevegelsesglede og arbeidsfysiologi. Det innebærer også å bruke fagspråk.

Digitale ferdigheter

Digitale ferdigheter i ergonomi og bevegelse innebærer å bruke digitale ressurser i arbeid med informasjonsinnhenting, planlegging og dokumentasjon av fysisk utfoldelse. Videre innebærer det å vise digital dømmekraft i kommunikasjon, samhandling og kildebruk.

Kompetansemål og vurdering

Kompetansemål og vurdering ergonomi og bevegelse 1

Kompetansemål etter ergonomi og bevegelse 1

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- øve på og utføre varierte bevegelsesaktiviteter alene og sammen med andre
- gjennomføre og dokumentere egentrening som utvikler fleksibilitet, styrke og fysisk utholdenhet
- utforske og vise musikalsk form og uttrykk gjennom bevegelse og dans
- gjøre rede for grunnleggende arbeidsfysiologi for musikere
- bruke mentale teknikker knyttet til psykisk utholdenhet og prestasjonsforberedelse

Underveisvurdering

Underveisvurderingen skal bidra til å fremme læring og til å utvikle kompetanse i ergonomi og bevegelse 1. Elevene viser og utvikler kompetanse i faget når de øver på, deltar i og samhandler i fysisk aktivitet. Elevene viser og utvikler også kompetanse når de utforsker sammenhenger mellom musikkutøvelse og fysisk og mental helse. Videre viser og utvikler elevene kompetanse når de arbeider praktisk med hvordan musikk kan bidra til å uttrykke bevegelse, og hvordan bevegelse kan bidra til å uttrykke musikk.

Læreren skal legge til rette for elevmedvirkning og stimulere til lærelyst ved at elevene får mulighet til å erfare bevegelsesglede i fysisk aktivitet. Læreren skal være i dialog med elevene om utviklingen deres når de utvikler fysiske ferdigheter og kroppsliggjør opplevelse av musikk, og elevene skal få mulighet til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevene viser, skal de få mulighet til å sette ord på hva de opplever at de får til, og reflektere over egen faglig utvikling. Læreren skal gi veiledning om videre læring og tilpasse opplæringen slik at elevene kan bruke veiledningen for å forstå sammenhengen mellom en fysisk aktiv livsstil med egentrening, god arbeidsfysiologi og god helse, og betydningen dette har for egen musikkutøvelse.

Standpunktvurdering

Standpunkt karakteren skal være uttrykk for den samlede kompetansen eleven har ved avslutningen av opplæringen etter ergonomi og bevegelse 1. Læreren skal planlegge og legge til rette for at eleven får vist kompetansen sin på varierte måter som inkluderer forståelse, refleksjon og kritisk tenkning, i ulike

sammenhenger. Læreren skal sette karakter i ergonomi og bevegelse 1 basert på kompetansen elevene har vist gjennom å arbeide med varierte bevegelsesaktiviteter, vise forståelse av betydningen av god arbeidsfysiologi og god mental helse knyttet til musikkutøvelse, og vise forståelse av sammenhenger mellom musikk og kroppslige uttrykk

Kompetansemål og vurdering ergonomi og bevegelse 2

Kompetansemål etter ergonomi og bevegelse 2

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- øve på og utføre varierte bevegelsesaktiviteter alene og sammen med andre
- planlegge, gjennomføre og dokumentere egentrening med varierte bevegelsesaktiviteter som utvikler fleksibilitet, styrke og utholdenhet
- utforske og vise musikalisk form, uttrykk og spenningsforløp gjennom varierte bevegelser
- reflektere over betydningen kroppslig erfaring av musikk har for musikalisk forståelse og estetiske opplevelser
- reflektere over sammenhenger mellom god fysisk helse, arbeidsfysiologi for musikere og musikkutøvelse
- bruke mentale teknikker knyttet til psykisk utholdenhet og forberedelse til framføringssituasjoner, og reflektere over egen opplevelse av mestring

Underveisvurdering

Underveisvurderingen skal bidra til å fremme læring og til å utvikle kompetanse i ergonomi og bevegelse 2. Elevene viser og utvikler kompetanse i faget når de planlegger, gjennomfører og dokumenterer egentrening. Elevene viser og utvikler også kompetanse når de utforsker sammenhenger mellom musikkutøvelse og fysisk og mental helse og når de reflekterer over og viser hvordan mental trening og arbeidsfysiologi kan brukes praktisk i egen musikkutøvelse. Videre viser og utvikler også kompetanse i faget når de arbeider praktisk, kroppslig og skapende med musikkens formelementer og spenningsforløp.

Læreren skal legge til rette for elevmedvirkning og stimulere til lærelyst ved at elevene får erfare bevegelsesglede og mestringfølelse gjennom varierte former for fysisk aktivitet og kroppslige uttrykk. Læreren skal være i dialog med elevene om utviklingen deres når de utvikler fysiske ferdigheter og kroppsliggjør opplevelse av musikk, og elevene skal få mulighet til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevene viser, skal de få mulighet til å sette ord på hva de opplever at de får til, og reflektere over egen faglig utvikling. Læreren skal gi veiledning om videre læring og tilpasse opplæringen slik at elevene kan bruke veiledningen for å forstå sammenhengen mellom

egentrening, god arbeidsfysiologi og god helse, og betydningen dette har for egen musikkutøvelse

Standpunktvurdering

Standpunkt karakteren skal være uttrykk for den samlede kompetansen eleven har ved avslutningen av opplæringen etter ergonomi og bevegelse 2. Læreren skal planlegge og legge til rette for at eleven får vist kompetansen sin på varierte måter som inkluderer forståelse, refleksjon og kritisk tenkning, i ulike sammenhenger. Læreren skal sette karakter i ergonomi og bevegelse 2 basert på kompetansen elevene har vist gjennom å delta i varierte bevegelsesaktiviteter og -former, reflektere over sammenhenger mellom bevegelse og musikk og dokumentere egentrening, og hvordan de har vist at kunnskap om arbeidsfysiologi og mental trening er relevant for egen musikkutøvelse

Vurderingsordning

Standpunktvurdering

Ergonomi og bevegelse 1: Eleven skal ha én standpunkt karakter.

Ergonomi og bevegelse 2: Eleven skal ha én standpunkt karakter.

Eksamen for elever

Ergonomi og bevegelse 1: Eleven skal ikke opp til eksamen.

Ergonomi og bevegelse 2: Eleven skal ikke opp til eksamen.

Eksamen for privatister

Ergonomi og bevegelse 1: Privatistene skal opp til en skriftlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt. Fylkeskommunen avgjør om privatister skal få forberedelsesdel ved lokalt gitt eksamen.

Ergonomi og bevegelse 2: Privatistene skal opp til en skriftlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt. Fylkeskommunen avgjør om privatister skal få forberedelsesdel ved lokalt gitt eksamen.

Privatisten i ergonomi og bevegelse 2 får godskrevet programfaget ergonomi og bevegelse 1.