

Læreplan i treningslære - felles programfag i utdanningsprogram for idrettsfag

Læreplanen for treningslære kom i revidert utgave høsten 2015.

Innholdet i programfagene er endret, og det vil være en overgangsordning for elevene som i dag har treningslære. For skoleåret 2016/2017 skal denne læreplanen (IDR2-01) kun benyttes for elever som tar Treningslære 2.

Elever som tar Treningslære 1 Vg1 (56t) eller Treningslære 1 Vg2 (84t) skal følge den nye revisjonen (IDR2-02).

Gjelder fra 01.08.2006

Gjelder til 31.07.2017



Formål

Trening er en prosess der individet blir påvirket av mange forhold. God kunnskap om trening er derfor 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 spiller inn på vår funksjonsevne, og betydningen av god treningsplanlegging med tanke på egen ferdighetsutvikling eller ferdighetsutvikling og helsefremmende aktivitet hos andre.

Opplæringen i programfaget skal knyttes til praktisk idrettslig aktivitet og allsidig kroppsbruk. Det skal legges vekt på å forstå, analysere og vurdere fysiske, psykiske, tekniske, taktiske og sosiale faktorer som er sentrale i en valgt idrett. 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 og viten i ulike situasjoner, for å kunne løse problemer og planlegge, gjennomføre og evaluere trening og idrettslig aktivitet.

Programfaget treningslære er satt sammen av delene fra mange fagområder, og det gir gode muligheter til å integrere praksis og teori. Kompetanse i programfaget skal oppnås gjennom praktisk erfaring med, ferdighet i og kunnskap om treningsprinsipper, aktiviteter, treningsformer og treningsmetoder.

Struktur

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

Hovedområder

Treningsplanlegging

Hovedområdet dreier seg om forhold knyttet til fysiske, psykiske, koordinative, tekniske, taktiske og sosiale krav som idretten stiller til utøveren. Disse kravene ses i sammenheng med elevens egen kapasitet og målsetting, og grunnleggende prinsipper for trening som må ligge til grunn for å lage ulike typer treningsplaner.

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 hvordan systematisk trening påvirker grunnleggende fysiske og psykiske egenskaper og koordinasjon og teknikk. De fysiske egenskapene omfatter utholdenhet, styrke, spenst, hurtighet og bevegelighet.

Trening og helse

Hovedområdet dreier seg om hvordan livsstil virker inn på helse og prestasjonsutvikling, og om forebygging og behandling av idrettsskader.

Timetall

Timetallet er oppgitt i 60 minutters enheter.

Treningslære 1: 140 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 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 forespørslers.

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 forespørslers, 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 resultatlister, 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 resultatservice og bruk av videoopptak og digitale bilder.

Kompetansemål

Treningslære 1

Treningsplanlegging

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- gjøre rede for hvilken betydning oppvarming har i forbindelse med trening og konkurranse
- utarbeide økt- og ukeplaner og begrunne dem
- forklare grunnleggende prinsipper for trening og treningsplanlegging
- gjøre rede for psykiske faktorer som har betydning for idrettslig prestasjonsevne
- gjøre rede for betydningen av mental trening
- gjøre rede for arbeidskravsanalyse, kapasitetsanalyse og målsettinger

- forklare og gjennomføre tester innenfor ulike treningsformer

Kroppens oppbygning og funksjon

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- beskrive kroppens oppbygning og funksjon
- gjøre rede for faktorer som har betydning for utvikling av fysiske, psykiske og koordinative egenskaper
- forklare hvordan aktivitet og trening kan påvirke kroppens funksjonsevne

Treningsformer og treningsmetoder

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- gjøre rede for trening av fysiske, psykiske og koordinative egenskaper
- praktisere sentrale treningsformer og treningsmetoder
- anvende treningsformer og treningsmetoder i forhold til egne mål og forutsetninger

Trening og helse

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- gjøre rede for forebygging og behandling av idrettsskader
- planlegge og vurdere eget kosthold og væsketilførsel ut fra sunne, ernæringsmessige prinsipper
- vurdere 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 idrett
- anvende grunnleggende treningsprinsipper i treningsplanlegging
- utarbeide og begrunne korttidsplaner og langtidsplaner knyttet til en valgt idrett
- 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 hvordan aerob og anaerob energifrigjøring foregår
- gjøre rede for hvordan nerver og muskler skaper bevegelser
- forklare mekaniske og organiske forhold som har betydning for funksjonell teknikk i ulike idrettsaktiviteter
- vurdere 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 idrett
- vurdere krav til psykiske faktorer som har betydning for prestasjonsnivået i en valgt idrett
- anvende og drøfte betydningen av mental trening i en valgt idrett

Trening og helse

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

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

2	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.