

Læreplan i breddeidrett - valgfritt programfag i utdanningsprogram for idrettsfag

Gjelder fra 01.08.2018

Formål

Breddeidrett favner bredt – både tradisjonelle idrettsaktiviteter, nye og alternative aktiviteter og helsefremmende trening går inn under begrepet. Programfaget breddeidrett er et tilbud til ungdom som ønsker allsidig aktivitet der de kan tilegne seg kunnskap om og ferdigheter i flere forskjellige aktiviteter og/eller idretter. Det er viktig med reflektert og fysisk aktiv ungdom som ser sammenhengen mellom trening og helse.

Opplæringen i faget skal gi elevene mulighet til å utvikle fysiske, psykiske og koordinative egenskaper gjennom bred og allsidig bevegelseserfaring. Faget skal gi den enkelte opplevelser, glede, mestring og utfordringer både individuelt og i sosiale felleskap. Elevene skal utvikle kompetanse om hvordan de kan fremme sin egen helse og drive skadeforebyggende trening. Opplæringen skal også være med på å motivere elevene til å holde ved like en fysisk aktiv livsstil etter endt skolegang.

Programfaget breddeidrett skal legge til rette for at eleven kan utvikle ferdigheter i varierte aktiviteter. Aktivitetene må være egnet til å motivere den enkelte. Opplæringen skal også utvikle elevenes evne til å skape gode relasjoner og bidra til god helse og trivsel for den enkelte elev.

Struktur

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

Oversikt over hovedområdene:

Fag	Hovedområder	
Breddeidrett 1	Aktiviteter	Trening og helse
Breddeidrett 2	Aktiviteter	Trening og helse
Breddeidrett 3	Aktiviteter	Trening og helse

Hovedområder

Aktiviteter

Hovedområdet inneholder tradisjonelle idretter og/eller nye og alternative aktiviteter. Ferdighetsutvikling, fair play og utvikling av sosiale ferdigheter står sentralt. Hovedområdet omfatter også basistrening, som er grunnleggende i ulike aktiviteter.

Trening og helse

Hovedområdet inneholder basistrening som fremmer allsidig utvikling av fysiske, psykiske og koordinative egenskaper. Trening som fremmer god fysisk, psykisk og sosial helse, står sentralt. Planlegging, gjennomføring og vurdering av trening for å etablere sunne og varige vaner inngår også i hovedområdet.

Timetall

Timetallet er oppgitt i 60 minutters enheter.

Breddeidrett 1: 140 årstimer

Breddeidrett 2: 140 årstimer

Breddeidrett 3: 140 årstimer

Grunnleggende ferdigheter

Grunnleggende ferdigheter er integrert i kompetansemålene og bidrar til å utvikle fagkompetansen. I breddeidrett forstås grunnleggende ferdigheter slik:

Muntlige ferdigheter i breddeidrett innebærer å beskrive og forklare teknikker, ferdigheter, treningsmetoder, opplevelser og erfaringer i ulike aktiviteter. Videre handler det om å reflektere, veilede, oppmuntre, gi tilbakemelding, gi muntlige beskjeder og gjøre muntlige henvendelser og forespørsler.

Å kunne skrive i breddeidrett innebærer å utarbeide treningsplaner og vurdere eget treningsarbeid i tilknytning til en aktivitet. Videre handler det om å svare skriftlig på ulike oppgaver og om kritisk kildebruk i utformingen av oppgavesvarene.

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

Å kunne regne i breddeidrett innebærer å måle og beregne intensitet og avstander. I forbindelse med ulike typer aktiviteter kan det handle om å lage kampoppsett og resultatlister, beherske tidtaking og poengberegning.

Digitale ferdigheter i breddeidrett innebærer å kunne bruke digitale hjelpemidler i arbeidet med faget og å kunne bruke ulike digitale verktøy, medier og ressurser til å søke etter, navigere i, sortere, kategorisere og tolke digital informasjon på en hensiktsmessig og kritisk måte.

Kompetansemål

Breddeidrett 1

Aktiviteter

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- vise grunnleggende ferdigheter i et utvalg av aktiviteter
- vise ferdigheter i relevant basistrening knyttet til noen valgte aktiviteter
- vise evne til forpliktende samarbeid og fair play

Trening og helse

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- gjennomføre variert basistrening, helsefremmende og skadeforebyggende trening
- forklare sammenhengen mellom trening og helse
- gjennomføre ulike lekaktiviteter og rytmiske aktiviteter
- vise evne til å bygge gode relasjoner og inkludere andre

Breddeidrett 2

Aktiviteter

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- vise funksjonelle ferdigheter i et utvalg av aktiviteter
- bruke treningsmetoder for å utvikle ferdigheter i relevant basistrening knyttet til noen valgte aktiviteter
- utøve forpliktende samarbeid og fair play

Trening og helse

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- planlegge og gjennomføre basistrening og helsefremmende og skadeforebyggende trening
- gjøre rede for sammenhengen mellom trening og egen helse
- bruke lek og rytmiske aktiviteter som trening
- bygge gode relasjoner og vise evne til å skape et godt læringsmiljø

Breddeidrett 3

Aktiviteter

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- reflektere over og vise funksjonelle ferdigheter i et utvalg av aktiviteter
- reflektere over og bruke treningsmetoder for å utvikle ferdigheter i relevant basistrening knyttet til noen valgte aktiviteter
- reflektere over og utøve forpliktende samarbeid og fair play

Trening og helse

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- planlegge, gjennomføre og vurdere basistrening og helsefremmende og skadeforebyggende trening ut fra egen helsetilstand
- drøfte sammenhengen mellom trening og helse
- skape egne lek og rytmiske aktiviteter
- bidra til å skape et godt og inkluderende læringsmiljø

Vurdering

Bestemmelser for sluttvurdering:

Standpunktvurdering

Fag	Ordning
Breddeidrett 1	Elevene skal ha én standpunktkarakter.
Breddeidrett 2	Elevene skal ha én standpunktkarakter.
Breddeidrett 3	Elevene skal ha én standpunktkarakter.

Eksamen for elever

Fag	Ordning
Breddeidrett 1	Elevene kan trekkes ut til en muntlig-praktisk eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.
Breddeidrett 2	Elevene kan trekkes ut til en muntlig-praktisk eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.
Breddeidrett 3	Elevene kan trekkes ut til en muntlig-praktisk eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.

Eksamen for privatister

Fag	Ordning
Breddeidrett 1	Privatistene skal opp til en muntlig-praktisk eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.
Breddeidrett 2	Privatistene skal opp til en muntlig-praktisk eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.
Breddeidrett 3	Privatistene skal opp til en muntlig-praktisk eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.

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