

## Læreplan i kroppsøving

Gjeld frå 01.08.2009

Gjeld til 31.07.2012



Utgått

## Føremål

Rørsle er grunnleggjande hos mennesket. Rørslekultur i form av leik, idrett, dans og friluftsliv er ein del av den felles danninga og identitetsskapinga i samfunnet. Det er difor viktig å gje barn og unge føresetnader for å vere med i og utvikle ferdigheiter i idrett og andre aktivitetar i rørslekulturen, og for å ferdast og opphalde seg i naturen. Fysisk aktivitet for alle i oppveksten er òg viktig for å fremje god helse. Kroppsleg aktivitet, som tidlegare høyrde kvardagslivet til, må ein no meir aktivt leggje til rette for og utvikle i allsidige rørslemiljø.

Kroppsøving som allmenndannande fag skal medverke til at mennesket sansar, opplever, lærer og skaper med kroppen. Sentralt i faget står rørsleleik, allsidig idrett, dans og friluftsliv, der elevane ut frå eigne føresetnader skal kunne oppleve meistring og meistringsglede. Faget skal inspirere til rørsle, kreativitet og sjølvstende hos den einskilde. Det skal òg vere med og gje elevane naturopplevingar og innsikt i å nytte naturen til idrett og friluftsliv på ein miljøvennleg måte. Faget skal gje kunnskap om korleis kroppen fungerer i aktivitet og kvile, og erfaring med korleis ein kan utvikle praktiske ferdigheiter i dei ulike aktivitetsformene. Det skal òg vere med og gje fysiske utfordringar og mot til å tøye eigne grenser for meistring, i både spontan og organisert verksemd. Faget skal gje erfaring i korleis ein kan øve opp god motorikk, styrke og uthald, og kunnskap om korleis ein kan unngå uheldige følgjer av fysisk aktivitet. Det skal gje kunnskap om trening og helse og om korleis ein kan møte krav til å meistre rørsler i kvardagen. Dei sosiale aspekta ved fysisk aktivitet gjer kroppsøvinga viktig for å styrkje sjølvbiletet, identiteten og fleirkulturell forståing. Gode opplevingar i kroppsøving kan vere med og leggje grunnlaget for ein fysisk aktiv og helsefremjande livsstil hos dei unge.

Opplæringa i faget skal medverke til at elevane opplever glede, inspirasjon og sjølvforståing ved å vere i rørsle og samhandle med andre. Dei skal òg få øving i å gjere greie for opplevingar, vurdere praktiske aktivitetar og reflektere over verksemda og sin eigen innsats i faget. Mange element i faget eignar seg for tverrfagleg samarbeid og samspel med lokalsamfunnet slik at elevane får breiare kompetanse. Læringsarbeidet skal fungere haldningsskapande ut frå innhaldet i faget og dei overordna måla og prinsippa for opplæringa i skulen.

## Hovudområde

Faget er strukturert i hovudområde som det er formulert kompetansemål for. Hovudområda utfyller 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 å tilpassast dei ulike utdanningsprogramma.

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

Oversikt over hovudområde:

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

### Aktivitet i ulike rørslemiljø

Hovudområdet *aktivitet i ulike rørslemiljø* omfattar utvikling og automatisering av naturlege, grunnleggjande rørsler i ulike aktivitetstilgjenge, både inne og ute. Organiserte aktivitetar og spontan leik i varierte rørslemiljø er sentrale element. Hovudområdet omfattar òg grunnleggjande kunnskap om kroppen og personleg hygiene.

## Idrettsaktivitet og dans

Hovudområdet *idrettsaktivitet og dans* omfattar rørsleleik, skapande og utøvande dans og idrettsaktivitetar tilpassa føresetnadene hos elevane. Organisert aktivitet, fri aktivitet og eksperimentering står sentralt som aktivitetsområde. Dessutan er samhandling og felles reglar viktig del av dette hovudområdet.

## Idrett og dans

Hovudområdet *idrett og dans* omfattar eit breitt utval av idrettar og dansar. Utvalet vil variere med lokale forhold og individuelle interesser. Deltaking i og framføring av dansar, både eigenproduserte dansar og dansar frå ulike kulturar, mellom anna ungdomskulturane, er ein del av det.

## Friluftsliv

Hovudområdet *friluftsliv* omfattar kunnskapar og ferdigheiter som trengst for å kunne ferdast i naturen. Det skal leggjast vekt på lokale friluftstradisjonar, bruk av nærmiljøet og korleis ein kan orientere seg og opphalde seg i naturen til ulike årstider.

## Aktivitet og livsstil

Hovudområdet *aktivitet og livsstil* omfattar ulike aktivitetar og korleis trening kan påverke helsen hos den enkelte. Samanhengar mellom aktivitet og livsstil, basert på interesser og meistring hos den einskilde, er sentrale emne på dette området.

## Trening og livsstil

Hovudområdet *trening og livsstil* omfattar kunnskap, erfaring og refleksjon som trengst for å gjennomføre ulike treningsformer og eigentrening som grunnlag for ein aktiv livsstil. Korleis ein kan drive helsefremjande aktivitet og arbeide ergonomisk rett, er òg viktige emne.

## Timetal

Timetala er oppgjevne i einingar på 60 minutt:

### BARNESTEGET

1.- 7. årssteget: 478 timar

### UNGDOMSSTEGET

8.- 10. årssteget: 228 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:

Å kunne uttrykkje seg munnleg i kroppsøving handlar mellom anna om 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. Evne til munnleg formidling er òg nødvendig når ein skal organisere og leie aktivitetar.

Å kunne skrive i kroppsøving handlar primært om skriftlege framstillingar av verksemd og vurdering. 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. Det 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.

Å kunne bruke digitale verktøy i kroppsøving er viktig når ein skal hente inn informasjon for å planleggje aktivitetar, dokumentere og rapportere.

## Kompetansemål

### Etter 4. årssteget

#### Aktivitet i ulike rørslemiljø

*Mål for opplæringa er at eleven skal kunne*

- bruke grunnleggjande rørsler i varierte miljø og i tilrettelagde aktivitetar
- vere med i aktivitetar som utfordrar heile sanseapparatet og koordinasjonen
- vere trygg i vatn og vere symjedyktig
- bruke småreiskapar og apparat
- bruke ball i leikar og nokre ballspel
- utforske og leike med ulike rytmar og uttrykkje dei med rørsler
- 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 enkle hjelpemiddel og bruksreiskapar for opphald i naturen
- samtale om reglar som gjeld for opphald i naturen, og kunne praktisere sporlaus ferdsel
- ferdast ved og på vatn og gjere greie for farane
- vise evne til samhandling i ulike aktivitetar
- fortelje frå egne opplevingar med ulike aktivitetar
- setje namn på kroppsdelar og rørslemåtar
- forklare kva personleg hygiene har å seie
- følgje trafikkreglar for fotgjengarar og syklistar

## Etter 7. årssteget

### Idrettsaktivitet og dans

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- utføre varierte aktivitetar som byggjer opp kroppen på ulike måtar
- utføre basisferdigheiter i individuelle idrettsaktivitetar, med og utan bruk av apparat og småreiskapar
- bruke grunnleggjande teknikkar og enkel taktikk i nokre utvalde lagidrettar
- praktisere ski- og skøyteteknikkar der det ligg til rette for det
- utføre grunnleggjande teknikkar i symjing på magen, på ryggen og under vatn
- danse enkle dansar frå ulike kulturar
- lage enkle dansar og eksperimentere med rytmar og rørsler
- følgje reglar og prinsipp for samhandling og fair play
- praktisere trygg bruk av sykkel som framkomstmiddel

### Friluftsliv

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- orientere seg ved hjelp av kart og kompass i kjent terreng
- beskrive lokale tradisjonar i friluftsliv
- planleggje og gjennomføre friluftaktivitetar og praktisere trygg ferdsel under varierte vêrforhold
- planleggje og gjennomføre overnattingsturar, eventuelt ved hjelp av digitale verktøy
- utføre enkel førstehjelp
- praktisere nokre aktivitetar med røter i samisk tradisjon

## Etter 10. årssteget

### Idrett og dans

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- vere med i eit breitt utval av idrettar
- utøve tekniske og taktiske ferdigheiter i utvalde lagidrettar, praktisere nokre individuelle idrettar og gjere greie for treningsprinsipp for desse idrettane
- symje på magen og på ryggen og dukke
- forklare og utføre livberging i vatn og livbergande førstehjelp
- danse dansar frå norsk kulturtradisjon og andre kulturar
- skape dans og delta i dansar som andre har laga
- utføre dansar frå ungdomskultur
- planleggje og leie idretts- og danseaktivitetar saman med medelevar
- vurdere erfaringar frå aktivitetar i idrett og dans

### Friluftsliv

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- praktisere ulike former for friluftsliv i ulike naturmiljø
- orientere seg ved hjelp av kart og kompass i variert terreng, og gjere greie for andre måtar som ein òg kan orientere seg på
- planleggje og gjennomføre turar til ulike årstider, medrekna overnatting ute

## Aktivitet og livsstil

*Mål for opplæringa er at eleven skal kunne*

- nytte ulike treningsformer med utgangspunkt i kjende aktiviteter
- planleggje, gjennomføre og vurdere eigentrening over ein periode, og nytte digitale reiskapar i arbeidet
- gjere greie for samanhengar mellom ulike fysiske aktivitetar, livsstil og helse

## Etter Vg1

### Idrett og dans

*Mål for opplæringa er at eleven skal kunne*

- utvikle ferdigheiter i individuelle idrettar og lagidrettar
- forklare og praktisere sentrale reglar i utvalde idrettar
- praktisere danseformer frå ulike kulturar
- skape dansekomposisjonar og vere med i dans som andre har laga
- gjere greie for og praktisere førebygging av og førstehjelp ved idrettsskadar

### Friluftsliv

*Mål for opplæringa er at eleven skal kunne*

- praktisere friluftsliv med naturen som matkjelde

### Trening og livsstil

*Mål for opplæringa er at eleven skal kunne*

- planleggje og gjennomføre oppvarming i samband med ulike treningsaktivitetar
- bruke treningsmetodar og øvingar innanfor treningsformene uthald, styrke og rørsleevne
- forklare viktige faktorar som verkar inn på treningsformene uthald, styrke og rørsleevne
- forklare, demonstrere og bruke gode arbeidsteknikkar og -stillingar

## Etter Vg2

### Idrett og dans

*Mål for opplæringa er at eleven skal kunne*

- vidareutvikle ferdigheiter i individuelle idrettar og lagidrettar
- utarbeide og gjennomføre ulike treningsopplegg med sikte på å forbetre ferdigheiter i idrett og dans

### Friluftsliv

*Mål for opplæringa er at eleven skal kunne*

- planleggje, gjennomføre og vurdere opphald i naturen, og gjere greie for korleis mat, utstyr og klede kan verke inn på opplevinga av naturen

## Trening og livsstil

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- bruke treningsmetodar og øvingar innanfor spenst, snøggleik, koordinasjon og teknikk
- planleggje, gjennomføre og vurdere eigentrening som inneheld trening av uthald, styrke og rørsleevne
- forklare grunnleggjande prinsipp for trening
- forklare viktige faktorar som påverkar eigentrening og livsstil

## Etter Vg3

### Idrett og dans

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- vurdere og forbetre eigne treningsopplegg
- meistre ein individuell idrett og ein lagidrett
- vise evne til forpliktande samarbeid, fair play, toleranse og omsorg

### Friluftsliv

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- planleggje, gjennomføre og vurdere turopplegg med kart og kompass som hjelpemiddel

## Trening og livsstil

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- praktisere og grunngje trening som er relevant for å fremje god helse
- planleggje, gjennomføre og vurdere ein eigentreningsperiode som byggjer på grunnleggjande prinsipp for trening og er relevant ut frå føresetnadene og måla til eleven sjølv
- forklare og vurdere korleis fysisk aktivitet påverkar eins eigen livsstil
- drøfte moglege uheldige sider ved trening

## Vurdering

Retningslinjer for sluttvurdering:

### Standpunktvurdering for elevar

Årssteg	Ordning
10. årssteget	Elevane skal ha ein standpunktkarakter.
Vg1 for særlopsfag i yrkesfaglege utdanningsprogram	Elevane skal ha ein standpunktkarakter*
Vg2 yrkesfaglege utdanningsprogram	
Vg3 studieførebuande og yrkesfaglege utdanningsprogram i skole	
Vg3 påbygging til generell studiekompetanse	

\*Der faget går over fleire år, skal eleven berre få standpunktvurdering på det øvste nivået i faget.

### **Eksamen for elever**

<b>Årssteg</b>	<b>Ordning</b>
10. årssteget	Elevane har ikkje eksamen.
Vg1 for særlopsfag 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**

<b>Årssteg</b>	<b>Ordning</b>
10. årssteget	Det er inga privatistordning i faget.
Vg2 yrkesfaglege utdanningsprogram	Privatistane skal opp til ein skriftleg eksamen som blir utarbeidd og sensurert lokalt.
Vg3 studieførebuande og yrkesfaglege utdanningsprogram i skole	

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