

Dette er en oversettelse av den fastsatte læreplanteksten. Læreplanen er fastsatt på nynorsk.

Fastsatt som forskrift av Kunnskapsdepartementet 11.05.2015

Gjelder fra 01.08.2015

Gjelder til 31.07.2022



Utgått

Formål

Kroppsøving er et allmenndannende fag som skal inspirere til en fysisk aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede. Bevegelse er grunnleggende hos mennesket, og fysisk aktivitet er viktig for å fremme god helse. Bevegelseskultur i form av lek, idrett, dans, svømming og friluftsliv er en del av den felles dannelsen og identitetsskapingen i samfunnet. Faget skal bidra til at mennesket sanser, opplever, lærer og skaper med kroppen. Det sosiale aspektet ved fysisk aktivitet gjør kroppsøvingen til en viktig arena for å fremme fair play og respekt for hverandre.

Kroppsøving skal bidra til at elevene opplever glede, mestring og inspirasjon ved å være med i ulike aktiviteter og i aktivitet sammen med andre. Faget skal bidra til at barn og unge utvikler selvfølelse, positiv oppfatning av kroppen, selvforståelse og identitetsfølelse. Det skal ruste elevene til vurdering av kroppsideal og bevegelseskulturer som kan påvirke selvfølelsen, helse, ernæring, trening og livsstil. Elevene skal forstå hva egen innsats har å si for å oppnå mål, og hvilke faktorer som påvirker motivasjon til aktivitet og trening.

Elevene skal utvikle kompetanse gjennom et bredt utvalg av lek og aktivitetsformer, utvikle allsidighet og lære å praktisere og verdsette trygg ferdsel og opphold i naturen. I faget skal elevene tilegne seg kunnskap om trening, livsstil og helse og bli motivert til aktivitet og trening. Faget skal gi elevene fysiske utfordringer og mot til å tøyne egne grenser, i både spontan og organisert aktivitet. Opplæringen i kroppsøving skal ta vare på både tradisjonelle og alternative bevegelsesaktiviteter i faget og stimulere til eksperimentering og kreativ utfolding. Sentralt i faget står bevegelseslek, allsidig idrett, fair play, dans, svømmedyktighet og friluftsliv.

Opplæringen skal gi elevene et utgangspunkt for livslang bevegelsesglede og mestring ut fra egne forutsetninger. I den særskilte vurderingsordningen som gjelder for dette faget, er dette ivare tatt ved at elevenes innsats er en del av grunnlaget for vurdering. I mange kompetansemål vil det også være relevant å ta hensyn til elevenes forutsetninger i vurderingen.

Hovedområder

Faget er strukturert i hovedområder som det er formulert kompetansemål for. Hovedområdene skal utfylle hverandre og må ses i sammenheng.

Faget er et fellesfag for alle utdanningsprogrammene i videregående opplæring. Opplæringen skal derfor gjøres mest mulig relevant for elevene ved tilpassing til de ulike utdanningsprogrammene.

Kroppsøving har kompetansemål etter 4., 7. og 10. årstrinn i grunnskolen og etter Vg1, Vg2 og Vg3 i videregående opplæring.

Oversikt over hovedområdene:

Årstrinn	Hovedområde		
1.-4.	Aktivitet i ulike bevegelsesmiljøer		
5.-7.	Idrettsaktivitet	Friluftsliv	
8.-10.	Idrettsaktivitet	Friluftsliv	Trening og livsstil
Vg1-Vg3	Idrettsaktivitet	Friluftsliv	Trening og livsstil

Hovedområdet aktivitet i ulike bevegelsesmiljøer omfatter utvikling og automatisering av naturlige, grunnleggende bevegelser i ulike miljøer, både inne og ute. Organiserte aktiviteter og spontan lek i varierte miljøer er sentrale elementer. Hovedområdet omfatter også grunnleggende kunnskap om kroppen og personlig hygiene.

Hovedområdet idrettsaktivitet omfatter et bredt utvalg av idretter, danser og alternative bevegelsesaktiviteter. Det skal legges vekt på bevegelseslek, og på skapende og utøvende aktivitet tilpasset elevenes forutsetninger. Utvalget vil variere med lokale forhold og individuelle interesser. Deltakelse i og framføring av danser, både egenproduserte danser og danser fra ulike kulturer, blant

annet fra ungdomskulturene, er en del av det. Organisert aktivitet, fri aktivitet og eksperimentering står sentralt som aktivitetsområder. Dessuten er fair play og felles regler en viktig del av faget. Begrepet fair play omfatter det å vise respekt for hverandre i ulike aktiviteter. Samhandling og det å gjøre hverandre gode er sentrale elementer i begrepet.

Hovedområdet friluftsliv omfatter kompetanse som trengs for å kunne ferdes i og verdsette opphold i naturen. Det skal legges vekt på lokale friluftstradisjoner, bruk av nærmiljøet og hvordan man kan orientere seg og oppholde seg i naturen til ulike årstider.

Hovedområdet trening og livsstil omfatter hvordan ulike aktiviteter kan påvirke den enkeltes helse. Sammenhenger mellom aktivitet og livsstil, basert på den enkeltes interesser og mestring, er sentrale emner i dette området. Det skal også legges vekt på kunnskap, erfaring og refleksjon for å gjennomføre ulike aktivitetsformer og egentrening som grunnlag for en aktiv livsstil, og det å ta hensyn til egne og andres forutsetninger. Hvordan man kan drive helsefremmende aktivitet og arbeide ergonomisk riktig, er også viktige emner.

Timetall

Timetall er oppgitt i 60-minutters enheter:

BARNETRINNET

1.–7. årstrinn: 478 timer

UNGDOMSTRINNET

8.–10. årstrinn: 223 timer

STUDIEFORBEREDENDE UTDANNINGSPROGRAM, UNNTATT

UTDANNINGSPROGRAM FOR MUSIKK, DANS OG DRAMA

Vg1: 56 timer

Vg2: 56 timer

Vg3: 56 timer

YRKESFAGLIGE UTDANNINGSPROGRAM

Vg1: 56 timer

Vg2: 56 timer

Grunnleggende ferdigheter

Grunnleggende ferdigheter er integrert i kompetansemålene, der de bidrar til å utvikle fagkompetansen og er en del av den. I kroppsøving forstås grunnleggende ferdigheter slik:

Muntlige ferdigheter i kroppsøving innebærer å skape mening gjennom å lytte, tale og samtale. Det innebærer blant annet å kunne formidle inntrykk og opplevelser fra ulike aktiviteter. Man uttrykker seg muntlig i utformingen av regler for lek, ulike typer spill og annen samhandling. Det betyr å kunne lytte til

andre og gi respons og være bevisst på mottakeren når man snakker. Evne til muntlig formidling er også nødvendig når man skal være med og organisere aktiviteter.

Å kunne skrive i kroppsøving handler primært om skriftlige framstillinger av aktivitet og vurdering av aktiviteten. Det er mest relevant på høyere årstrinn.

Å kunne lese i kroppsøving handler om å kunne hente, tolke og forstå informasjon fra fagspesifikke tekster. Det gir grunnlag for å vurdere viktige sider ved arbeidet i faget. Lesing handler også om å tolke kart og forstå symboler.

Å kunne regne i kroppsøving innebærer blant annet å kunne måle lengder, tider og krefter. Å forstå tall er nødvendig når man skal planlegge og gjennomføre treningsarbeid.

Digitale ferdigheter i kroppsøving innebærer å kunne bruke digitale verktøy, ulike medier og ressurser hensiktsmessig og forsvarlig for å løse praktiske oppgaver. Det innebærer blant annet å innhente og behandle informasjon, planlegge og gjennomføre aktivitet og trening, og kommunisere og dokumentere dette.

Kompetansemål

Aktivitet i ulike bevegelsesmiljøer

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- leke og være med i aktiviteter i varierte miljøer der sanser, motorikk og koordinasjon utfordres
- utføre grunnleggende bevegelser, som å krype, gå, løpe, hinke, satse, lande, vende og rulle, i fri utfolding og organiserte aktiviteter
- leke og utføre grunnleggende øvelser med vanntilvenning, som å dykke, flyte, gli, skape framdrift, hoppe uti og orientere seg i vann
- være svømmedyktig ved å falle uti på dypt vann, svømme 100 meter på magen, og underveis dykke ned og hente en gjenstand med hendene, stoppe og hvile i 3 minutter (imens flyte på magen, orientere seg, rulle over, flyte på ryggen), så svømme 100 meter på ryggen og komme seg opp på land
- ferdes trygt i, ved og på vann og gjøre rede for farene, og tilkalle hjelp
- samhandle med andre i ulike aktiviteter
- anerkjenne kroppslige forutsetninger og forskjeller mellom seg selv og andre
- bruke småredskaper og apparater fra tradisjonelle og alternative bevegelsesaktiviteter
- avlevere, ta imot og leke med ulike balltyper og være med i enkle ballspill
- utforske, leke og uttrykke seg med bevegelser til ulike rytmer og musikk
- være med i sangleker og enkle danser fra ulike kulturer
- bruke ski og skøyter der det ligger til rette for det
- lage og bruke enkle kart til å orientere seg i nærområdet
- bruke klær, utstyr og enkle bruksredskaper for å oppholde seg i naturen på en trygg og funksjonell måte
- samtale om regler som gjelder for opphold i naturen, og kunne praktisere sporløs ferdsel
- sette navn på kroppsdeler og bevegelsesmåter
- forklare hva personlig hygiene betyr for egen og andres helse og trivsel
- følge trafikkregler for fotgjengere og syklist

Idrettsaktivitet

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- utføre varierte aktiviteter og delta i lek som fremmer utholdenhet, koordinasjon og annen kroppslig utvikling

- utføre grunnleggende teknikker i svømming på magen, på ryggen, på siden og under vann, og kunne redde seg selv i vann
- praktisere trygg ferdsel og gjøre risiko- og sikkerhetsvurderinger i, ved og på vann under varierte værforhold
- følge enkle regler og prinsipper for samhandling og samspill og respektere resultatene
- bruke grunnleggende bevegelsesmønstre og teknikker i noen individuelle idretter, i noen utvalgte lagidretter og i alternative bevegelsesaktiviteter
- praktisere ski- og skøyteteknikker der det ligger til rette for det
- eksperimentere med kroppslige uttrykk og danse enkle danser fra ulike kulturer
- praktisere trygg bruk av sykkel som framkomstmiddel
- forklare hvorfor fysisk aktivitet hver dag er viktig

Friluftsliv

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- orientere seg ved hjelp av kart i kjent terreng
- fortelle om lokale friluftslivstradisjoner
- være med i ulike friluftslivsaktiviteter og praktisere trygg ferdsel under varierte værforhold
- planlegge og gjennomføre overnattingstur
- praktisere noen aktiviteter med røtter i samisk tradisjon
- utføre enkel førstehjelp

Idrettsaktivitet

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalgte lagidretter, individuelle idretter og alternative bevegelsesaktiviteter
- utføre varierte og effektive svømmeteknikker over og under vann
- svømme en lengre distanse basert på egen målsetting
- praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å gjøre andre gode
- trene på og utøve danser fra ungdomskulturer og andre kulturer, og sammen med medelever skape enkle dansekomposisjoner
- forklare og utføre livredning i vann
- forklare og utføre livreddende førstehjelp

Friluftsliv

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- orientere seg ved bruk av kart og kompass i variert terreng og gjøre rede for andre måter å orientere seg på
- praktisere friluftsliv i ulike naturmiljøer og gjøre rede for allemannsretten
- planlegge og gjennomføre turer til ulike årstider, også med overnatting ute

Trening og livsstil

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- bruke lek og ulike treningsformer for å utvikle egen kropp og helse
- praktisere og forklare grunnleggende prinsipper for trening
- forklare sammenhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse
- forklare hvordan ulike kroppsidealer og ulike bevegelseskultur påvirker trening, ernæring, livsstil og helse
- forebygge og gi førstehjelp ved idrettsskader

Idrettsaktivitet

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- praktisere og gjøre rede for sentrale regler i utvalgte idretter og aktiviteter
- praktisere fair play ved å inkludere andre, uavhengig av forutsetninger, i utvalgte idretter og aktiviteter
- gjøre funksjonell bruk av ulike ferdigheter i utvalgte lagidretter, individuelle idretter og alternative bevegelsesaktiviteter
- eksperimentere med ulike danseformer og skape dansekomposisjoner

Friluftsliv

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- praktisere friluftsliv i ulike naturmiljøer med lokal forankring

Trening og livsstil

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- gjøre rede for faktorer som påvirker motivasjonen til aktivitet og trening
- praktisere treningsmetoder og øvelser innenfor utholdenhet, styrke og bevegelseevne for å utvikle egen kropp og ivareta egen helse
- planlegge og gjennomføre oppvarming og uttøying før og etter ulike treningsaktiviteter

Idrettsaktivitet

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- bruke og overføre prinsipper for fair play i bevegelsesaktiviteter
- praktisere treningsmetoder for å forbedre teknikk, taktikk og evne til samspill i lagidretter
- praktisere treningsmetoder for å forbedre ferdigheter i individuelle idretter, dans og alternative bevegelsesaktiviteter

Friluftsliv

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- bruke naturen til rekreasjon, trening og friluftsliv

Trening og livsstil

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- planlegge, gjennomføre og vurdere trening for å utvikle egen kropp og ivareta egen helse
- bruke grunnleggende prinsipper for trening av utholdenhet, styrke og bevegelseevne
- praktisere øvelser som kan forebygge skader og belastningslidelser, og gjøre rede for prinsipper for gode arbeidsteknikker og arbeidsstillinger

Idrettsaktivitet

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- vise kunnskaper og ulike ferdigheter i idrett, dans og andre bevegelsesaktiviteter gjennom funksjonell deltakelse i aktivitet, trening og spill
- vurdere egen kompetanse og hvordan man kan utvikle seg videre i idrett, dans eller andre bevegelsesaktiviteter
- drøfte hvordan egen utøving av fair play kan påvirke andre i aktiviteter, trening og spill

Friluftsliv

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- planlegge og gjennomføre og vurdere turopplegg ved bruk av kart og kompass og andre måter å orientere seg på

Trening og livsstil

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- praktisere og begrunne aktivitet og trening som er relevant for å fremme egen helse, og drøfte mulige uheldige sider ved trening
- planlegge, gjennomføre og vurdere egentrening som bygger på grunnleggende prinsipper for trening, og som er relevant for egne mål
- gjøre rede for sammenhenger mellom regelmessig fysisk aktivitet, livsstil og helse, og hva det innebærer å ta ansvar for egen helse

Vurdering

Retningslinjer for sluttvurdering:

Standpunktvurdering

Årstrinn	Ordning
10. årstrinn	Elevene skal ha én standpunktkarakter.
Vg1 for særløpsfag i yrkesfaglige utdanningsprogram	Elevene skal ha én standpunktkarakter. ¹
Vg2 yrkesfaglige utdanningsprogram	
Vg3 studieforberedende og yrkesfaglige utdanningsprogram i skole	
Vg3 påbygging til generell studiekompetanse	

¹ Når faget går over flere år, skal eleven få standpunktvurdering bare på det øverste nivået i faget.

Eksamen for elever

Årstrinn	Ordning
10. årstrinn	Elevene har ikke eksamen.
Vg1 for særløpsfag i yrkesfaglige utdanningsprogram	Elevene har ikke eksamen.
Vg2 yrkesfaglige utdanningsprogram	
Vg3 studieforberedende og yrkesfaglige utdanningsprogram i skole	
Vg3 påbygging til generell studiekompetanse	

Eksamen for privatister

Årstrinn	Ordning
10. årstrinn	Det er ingen privatistordning i faget.
Vg2 yrkesfaglige utdanningsprogram Vg3 studieforberevende og yrkesfaglige utdanningsprogram i skole	Privatistene skal opp til en muntlig-praktisk eksamen som blir utarbeidet og sensurert lokalt.

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