

## Læreplan i aktivitetslære

Fastsatt som forskrift av Utdanningsdirektoratet 1. april 2020 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 01.08.2020

## Om faget

### Fagenes relevans og sentrale verdier

Aktivitetslære handler om fysisk utfoldelse, allsidighet og opplæring i ulike idretter, leker og aktiviteter og i friluftsliv. Aktivitet, samarbeid, fair play, innsats og opplevelser sammen med andre er sentralt og bidrar til å gi faget egenverdi. Faget gir elevene mulighet til å forstå, praktisere og utvikle motoriske og idrettslige ferdigheter. Det skal gi den enkelte mulighet til glede, mestring og utfordringer individuelt og sammen med andre. Elevene skal utvikle egen identitet og evnen til å ivareta egen helse, og de skal lære om hvordan naturen kan brukes som aktivitets- og friluftslivsarena for dem selv og andre.

Alle fag skal bidra til å realisere verdigrunnet for opplæringen. Aktivitetslære skal bidra til å motivere elevene og gjøre de i stand til å ivareta en fysisk aktiv og inkluderende livsstil hvor de blir forberedt til å bidra aktivt i samfunnet og i arbeidslivet. Faget skal gi elevene mot og trygghet til å ytre egne meninger og søke løsninger i fellesskap.

### Kjerneelementer

#### Idretter

Kjerneelementet idretter handler om at elevene skal prøve seg i et variert utvalg av idretter hvor de kan utvikle både idrettslige og sosiale ferdigheter. På denne måten skal kjerneelementet legge til rette for mestring, utfordringer og positive opplevelser. Praktisk utførelse, allsidighet, samhandling og målrettet trening er sentralt.

#### Lek og aktiviteter

Kjerneelementet lek og aktiviteter handler om allsidighet, variasjon og kreativitet hvor bevegelsesglede og mestring står sentralt. Gjennom å delta og samhandle i lek og andre aktiviteter inkluderes elevene i et læringsfellesskap.

#### Basistrening

Kjerneelementet basistrening handler om trening av grunnleggende fysiske, psykiske, koordinative og sosiale egenskaper på et generelt og spesifikt nivå. Basistrening gjør elevene i stand til å ivareta egen helse og bidrar til at de kan utvikle ferdigheter.

## Friluftsliv

Kjerneelementet friluftsliv handler om turer og aktiviteter i ulike naturmiljøer og til ulike årstider. Gjennom opphold og ferdsel i naturen, skal faget legge til rette for gode naturopplevelser og et bærekraftig friluftsliv. Samarbeid og fellesskap står sentralt i friluftsliv.

## Tverrfaglige temaer

### Folkehelse og livsmestring

I aktivitetslære handler det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring om å fremme god fysisk, psykisk og sosial helse. Faget skal bidra til at elevene utvikler interesse for og opplever gleder over fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv. Faget skal også bidra til at elevene opplever mestring og utvikler et positivt selvbilde. Gjennom faget skal elevene tilegne seg kunnskap og erfaring som kan bidra til at de ivaretar en god helse i framtiden.

### Bærekraftig utvikling

I aktivitetslære handler det tverrfaglige temaet bærekraftig utvikling om å fremme en bærekraftig livsstil gjennom ulike aktiviteter, opphold og turer i naturen. Elevene får utviklet naturglede, respekt for naturen og miljøbevissthet.

## Grunnleggende ferdigheter

### Muntlige ferdigheter

Muntlige ferdigheter i aktivitetslære innebærer at elevene diskuterer og kommuniserer med andre i lek, trening og aktiviteter. Når elevene planlegger, gjennomfører og reflekterer over egen aktivitet i idrett og friluftsliv, vil bruk av muntlige ferdigheter være viktig for å utvikle ferdigheter og kunnskap.

### Å kunne skrive

Å kunne skrive i aktivitetslære innebærer skriftlig planlegging og refleksjon knyttet til aktivitet, trening og friluftsliv.

### Å kunne lese

Å kunne lese i aktivitetslære innebærer å tilegne seg kunnskap om trening, aktiviteter og idretter gjennom lesing av fagstoff. Innenfor friluftsliv er kartlære, turlitteratur og annen faglitteratur en viktig del av det å forberede og gjennomføre turer.

## Å kunne regne

Å kunne regne i aktivitetslære innebærer å beregne og analysere belastning, prestasjoner og resultater i forbindelse med ulike former for trening og konkurranse. Å kunne beregne ulike forhold på kart og i naturen er også sentralt.

## Digitale ferdigheter

Digitale ferdigheter i aktivitetslære innebærer å kunne bruke digitale hjelpemidler i forbindelse med planlegging, gjennomføring og vurdering av trening og friluftsliv. Når elevene skal bruke fagstoff og tilegne seg ny kunnskap, vil kritisk lesing og bevissthet rundt digitale kilder være viktig.

# Kompetansemål og vurdering

## Kompetansemål og vurdering aktivitetslære 1

### Kompetansemål etter aktivitetslære 1

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- gjennomføre samarbeid og fair play
- bruke ferdigheter og gjennomføre målrettet trening i et variert utvalg av idretter fra ulike miljøkategorier
- reflektere over egen praksis og opplevelser i trening og på tur
- bruke ulike ferdigheter i svømming til livberging i vann
- utforske og gjennomføre leker og aktiviteter i ulike miljøkategorier
- gjennomføre målrettet trening av fysiske og koordinative egenskaper
- gjennomføre kortsiktige planer og forstå betydningen av treningsplanlegging
- planlegge og gjennomføre tur med og uten overnatting i ulike naturmiljøer
- bruke redskaper, utstyr, mat og bekledning på en hensiktsmessig og sikker måte
- planlegge og gjennomføre dagsopplegg hvor mestring av friluftslivaktiviteter står sentralt
- planlegge og gjennomføre skadeforebyggende trening

## Underveisvurdering

Underveisvurderingen skal bidra til å fremme læring og til å utvikle kompetanse i aktivitetslære 1. Elevene viser og utvikler kompetanse i faget når de bidrar aktivt, yter sitt beste og reflekterer over ulike sider ved trening, aktiviteter og det å være ute på tur. De viser og utvikler også kompetanse i

faget gjennom å vise ferdigheter i ulike idretter og aktiviteter, i livbergning i vann, i trening og på turer. Videre viser og utvikler elevene kompetanse i faget ved å delta i samspill med andre og vise evne til samarbeid.

Læreren skal legge til rette for elevmedvirkning og stimulere til lærelyst ved å legge opp til undervisning som gir den enkelte elev mulighet til å forbedre og utvikle ferdighetene sine på bakgrunn av eget utgangspunkt. Læreren skal være i dialog med elevene om utviklingen deres i aktivitetslære, 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 slik at elevene kan bruke veiledningen for å utvikle ferdigheter og kunnskap på bakgrunn av tidligere erfaringer og eget utgangspunkt.

## Standpunktvurdering

Standpunkt karakteren skal være uttrykk for den samlede kompetansen eleven har ved avslutningen av opplæringen etter aktivitetslære 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 aktivitetslære 1 basert på kompetansen eleven har vist gjennom ferdigheter og kunnskaper i idretter, lek, aktiviteter, basistrening og friluftsliv. Til grunn for sluttvurderingen må det ligge et bredt utvalg av aktiviteter og oppgaver der eleven må vise kompetanse i ulike sammenhenger, alene og sammen med andre.

## Kompetansemål og vurdering aktivitetslære 2

### Kompetansemål etter aktivitetslære 2

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- anvende forpliktende samarbeid og fair play
- utvikle ferdigheter og gjennomføre målrettet trening i et variert utvalg av idretter fra ulike miljøkategorier
- reflektere over erfaring fra turer og aktiviteter
- utforske og vise allsidighet i lek og aktiviteter i ulike miljøkategorier
- utvikle fysiske, psykiske og koordinative egenskaper gjennom målrettet trening
- gjennomføre treningsplaner og reflektere over betydningen av målrettet trening
- planlegge, gjennomføre og vurdere tur med og uten overnatting i ulike naturmiljøer og til ulike årstider, hvor naturopplevelsen står sentralt
- utvikle og anvende basisferdigheter i friluftsliv på en hensiktsmessig og bærekraftig måte

## Underveisvurdering

Underveisvurderingen skal bidra til å fremme læring og til å utvikle kompetanse i aktivitetslære 2. Elevene viser og utvikler kompetanse i faget gjennom å utvikle ferdigheter i ulike idretter og aktiviteter og på turer. De viser og utvikler også kompetanse i faget ved å gjennomføre målrettet trening som skal gi dem mulighet til å utvikle sentrale ferdigheter og egenskaper. Videre viser og utvikler elevene kompetanse ved å vise allsidighet, samarbeide og anvende fair play.

Læreren skal legge til rette for elevmedvirkning og stimulere til lærelyst ved å legge opp til undervisning som gir den enkelte elev mulighet til å forbedre og utvikle ferdighetene sine på bakgrunn av eget utgangspunkt. Læreren skal være i dialog med elevene om utviklingen deres i aktivitetslære, 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 slik at elevene kan bruke veiledningen for å bli bevisste på ulike sider ved planlegging og gjennomføring av målrettet trening, aktiviteter og friluftslivsturer.

## Standpunktvurdering

Standpunkt karakteren skal være uttrykk for den samlede kompetansen eleven har ved avslutningen av opplæringen etter aktivitetslære 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 aktivitetslære 2 basert på kompetansen eleven har vist gjennom ferdigheter og kunnskaper i idretter, lek, aktiviteter, basistrening og friluftsliv. Til grunn for sluttvurderingen må det ligge et bredt utvalg av aktiviteter og oppgaver der eleven må vise kompetanse i ulike sammenhenger, alene og sammen med andre.

## Kompetansemål og vurdering aktivitetslære 3

### Kompetansemål etter aktivitetslære 3

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- reflektere over og anvende forpliktende samarbeid og fair play
- utvikle og bruke ferdigheter gjennom målrettet trening i et variert utvalg av idretter
- vurdere utbyttet av turer og aktiviteter
- anvende motoriske ferdigheter, kreativitet og allsidighet i lek og aktiviteter
- utvikle basisegenskaper gjennom systematisk trening

- gjennomføre treningsplaner og vurdere betydningen av systematisk trening
- planlegge, gjennomføre og vurdere turer med og uten overnatting i ulike naturmiljøer og til ulike årstider, hvor et bærekraftig friluftsliv er sentralt
- reflektere over hvordan egen deltakelse i friluftsliv har betydning for samarbeid og fellesskap

## Underveisvurdering

Underveisvurderingen skal bidra til å fremme læring og til å utvikle kompetanse i aktivitetslære 3. Elevene viser og utvikler kompetanse i faget når de viser allsidighet og utvikler ferdigheter i ulike idretter, leker og aktiviteter og på turer. De viser og utvikler også kompetanse ved å gjennomføre og vurdere systematisk trening som skal gi dem muligheten til å utvikle sentrale ferdigheter og egenskaper. Videre viser og utvikler elevene kompetanse ved å bidra aktivt, yte sitt beste og reflektere over egne erfaringer i møte med friluftslivsturer, systematisk trening og ulike idretter og aktiviteter.

Læreren skal legge til rette for elevmedvirkning og stimulere til lærelyst ved å legge opp til undervisning som gir den enkelte elev mulighet til å forbedre og utvikle ferdighetene sine på bakgrunn av eget utgangspunkt. Læreren skal være i dialog med elevene om utviklingen deres i aktivitetslære, 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 slik at elevene kan bruke veiledningen for å bli bevisst på ulike sider av planlegging, gjennomføring og vurdering av systematisk trening, ferdighetsutvikling og friluftslivsturer.

## Standpunktvurdering

Standpunkt karakteren skal være uttrykk for den samlede kompetansen eleven har ved avslutningen av opplæringen etter aktivitetslære 3. 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 aktivitetslære 3 basert på kompetansen eleven har vist gjennom ferdigheter og kunnskaper i idretter, lek, aktiviteter, basistrening og friluftsliv. Til grunn for sluttvurderingen må det ligge et bredt utvalg av aktiviteter og oppgaver der eleven må vise kompetanse i ulike sammenhenger, alene og sammen med andre.

## Vurderingsordning

### Standpunktvurdering

Aktivitetslære 1: Eleven skal ha én standpunktkarakter.

Aktivitetslære 2: Eleven skal ha én standpunktkarakter.

Aktivitetslære 3: Eleven skal ha én standpunktkarakter.

### Eksamen for elever

Aktivitetslære 1: Eleven skal ikke opp til eksamen.

Aktivitetslære 2: Eleven kan trekkes ut til en muntlig-praktisk eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt. Eksamen skal ha forberedelsesdel.

Aktivitetslære 3: Eleven kan trekkes ut til en muntlig-praktisk eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt. Eksamen skal ha forberedelsesdel.

### Eksamen for privatister

Aktivitetslære 1: Privatisten skal opp til en muntlig-praktisk eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt. Fylkeskommunen avgjør om privatister skal få forberedelsesdel ved lokalt gitt eksamen.

Aktivitetslære 2: Privatisten skal opp til en muntlig-praktisk eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt. Fylkeskommunen avgjør om privatister skal få forberedelsesdel ved lokalt gitt eksamen.

Aktivitetslære 3: Privatisten skal opp til en muntlig-praktisk eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt. Fylkeskommunen avgjør om privatister skal få forberedelsesdel ved lokalt gitt eksamen.