

Læreplan i treningslære

Dette er ei omsetting av den fastsette læreplanteksten. Læreplanen er fastsett på bokmål.

Fastsett som forskrift av Utdanningsdirektoratet 1. april 2020 etter delegasjon i brev av 13. september 2013 frå Kunnskapsdepartementet med heimel i lov 17. juli 1998 nr. 61 om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa (opplæringslova) § 3-4 første ledd.

Gjeld frå 01.08.2020

Om faga

Fagrelevans og sentrale verdier

Treningslære handlar om å forstå fysiske, koordinative, psykiske og sosiale eigenskapar. Faget gir elevane høve til å setje konkrete mål og til å planleggje og vurdere trening med vekt på helse og prestasjonsutvikling. Treningslære rustar elevane til å bidra i samfunnet ved å gi dei kunnskap om, forståing av og moglegheit til å tenkje kritisk over kva trening og livsstil kan bidra med i eit helseperspektiv. Faget gir elevane høve til å utvikle forståing av trening og helse som førebur dei til vidare utdanning og arbeid innanfor fagfeltet.

Alle fag skal bidra til å realisere verdigrunnlaget for opplæringa. Faget treningslære skal bidra til å styrkje identiteten til elevane ved å bidra til sjølvtrillit og motivasjon. At elevane tør å utforske, og at dei er medvitne om eigne val, er viktig for at dei skal kunne lære og oppnå forståing i faget. Gjennom faget vil elevane bli betre rusta til å ta reflekterte val når det gjeld trening, treningsplanlegging og eiga helse og prestasjonsutvikling. Faget treningslære skal gi elevane evne til å forstå, sjå samanheng i og vurdere informasjon og kjelder på ein kritisk og reflektert måte. Ved å undersøkje ulike kjelder får elevane teke i bruk kritisk tenking og etisk medvit, for å forstå samanhengane i faget.

Kjerneelement

Trening og planlegging

Kjerneelementet trening og planlegging handlar om at elevane skal lære å planleggje ut frå treningstilstand, nivå og mål. Trening og planlegging gir elevane kunnskap om fysiske, koordinative, tekniske, taktiske, psykiske og sosiale eigenskapar. Kjerneelementet handlar vidare om treningsformer, treningsmetodar og øvingar. Trening og planlegging handlar òg om å systematisk strukturere treningsprosessen med tanke på prestasjonsutvikling ut frå treningstilstand, nivå og dei måla som blir sette. Elevane skal lage ulike typar treningsplanar på grunnlag av treningsprinsippa, og skal sjåast i samanheng med elevane sine eigenskapar i ulike idrettsaktivitetar.

Oppbygginga av og funksjonen til kroppen

Kjerneelementet oppbygginga av og funksjonen til kroppen handlar om at elevane skal bli i stand til å forstå kva som skjer ved ulike former for trening og aktivitet. Dette inneber at elevane skal opparbeide forståing av muskel-, nerve- og skjelettsystemet, sirkulasjons- og respirasjonssystemet og energifrigjeringa i kroppen. Kjerneelementet bidreg òg til at elevane kan velje effektive treningsformer, treningsmetodar og øvingar. Kjerneelementet

inneber at elevane skal sjå det fysiske i samanheng med det psykiske for å oppnå ei meir heilskapleg forståing.

Trening, helse og livsstil

Kjerneelementet trening, helse og livsstil handlar om at elevane skal utvikle kunnskap om korleis trening og livsstil kan påverke helsa og prestasjonsutviklinga vår. Kunnskap om idrettspsykologi, mental trening og restitusjon gir elevane val og høve til å forstå sjølvbiletet, identitet og kropp, og gir grunnlag for betra psykisk helse. Kunnskap om kosthald og væsketilførsel og om førebygging og behandling av idrettsskadar kan setje elevane i stand til å ta gode ernæringsmessige val og gi dei ei forståing av skadeførebyggjande trening. Kjerneelementet inneber at elevane skal kunne ta vare på sin eigen kropp gjennom heile livet.

Anvend treningslære

Kjerneelementet anvend treningslære handlar om å reflektere rundt teori og å forstå samanhengar mellom dei ulike delane i faget. Vidare handlar det om å planleggje og vurdere ulike former for trening som vil føre til ein praksis som er god for prestasjonsutvikling og for helsa. Gjennom å tileigne seg kunnskap om treningslære skal elevane kunne vurdere praktiske situasjonar innanfor trening og fysisk aktivitet. Kritisk refleksjon rundt informasjon, teori og praksis vil vere sentralt.

Tverrfaglege tema

Folkehelse og livsmeistring

I treningslære handlar det tverrfaglege temaet folkehelse og livsmeistring om å tileigne seg kunnskap om fysiske og psykiske eigenskapar og om ernæring. Kunnskap om fysisk og psykisk helse gir høve til å ta ansvarlege livsval. Gjennom arbeid med faget får elevane kunnskap om rusmiddel og doping og om effekten desse stoffa har på folkehelsa.

Grunnleggjande ferdigheiter

Munnlege ferdigheiter

Munnlege ferdigheiter i treningslære inneber å presentere fakta og forklare årsakssamanhengar, å formulere spørsmål og å delta i meningsutveksling, debattar og diskusjonar. Vidare inneber det å beskrive og forklare teknikkar, ferdigheiter, treningsformer, treningsmetodar og øvingar i idrettsaktivitet. Utviklinga av ferdigheita går frå å kunne beskrive og forklare ulike teknikkar, metodar og øvingar til å kunne vurdere og tolke ulike samanhengar mellom desse.

Å kunne skrive

Å kunne skrive i treningslære inneber å utarbeide treningsplanar og vurdere eige treningsarbeid i samband med idrettsaktivitetar. Vidare inneber det å bruke kjelder kritisk i utforming av tekst. Utviklinga går frå å kunne lage enkle planar og svare på oppgåver til å kunne bruke kompetansen sin til å vurdere sitt eige og andre sitt treningsarbeid. Utviklinga av kritisk kjeldebruk og kritisk tenking er ein viktig del av dette.

Å kunne lese

Å kunne lese i treningslære inneber å forstå ulike former for faglitteratur, avistekstar, offentlege dokument, andre skriftlege kjelder og databasert informasjon som handlar om fagområde innanfor treningslære. Utviklinga går frå å kunne tileigne seg overordna kunnskap om dei ulike elementa i treningslæra til å kunne bruke denne kunnskapen til å løyse ulike utfordringar knytte til trening og helse.

Å kunne rekne

Å kunne rekne i treningslære inneber å måle og berekne intensitet og å lage tabellar, diagram og grafiske framstillingar for å visualisere innhenta data frå trening, konkurransar og animasjonar. Det omfattar òg å tolke tabellar og figurar og bruke desse i presentasjonar. I rørslelære kan det innebere å berekne enkle mekaniske og organiske forhold. Utviklinga av å kunne rekne i treningslære går frå å lage tabellar, diagram og grafiske framstillingar til å tolke desse og reflektere over og vurdere ulike løysingar.

Digitale ferdigheiter

Digitale ferdigheiter i treningslære inneber å søkje etter, sortere, kategorisere og tolke informasjon om treningslære formålstenleg og kritisk. Å bruke digitale hjelpemiddel på formålstenlege måtar i arbeidet er sentralt. Det omfattar òg å forstå og vurdere informasjon innhenta gjennom digitale verktøy, medium og ressursar. Utviklinga av digitale ferdigheiter går frå å kunne innhente informasjon til å kunne analysere, vurdere og tolke.

Kompetansemål og vurdering

Kompetansemål og vurdering treningslære 1

Kompetansemål etter treningslære 1

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- setje seg ulike mål med tanke på prestasjonsutvikling
- beskrive arbeidskravs- og kapasitetsanalyse
- utarbeide og reflektere over betydninga av økt-, veke- og periodeplanar
- forklare treningsformer, treningsmetodar og øvingar
- gjere greie for grunnleggjande treningsprinsipp
- beskrive testar innanfor ulike treningsformer
- forklare korleis oppvarming og treningsformer kan påverke kroppen fysisk og psykisk
- forklare sirkulasjons- og respirasjonssystemet i kroppen
- beskrive oppbygginga av og funksjonen til muskel-, nerve- og skjelettsystemet, og forklare muskelarbeid i ulike øvingar
- beskrive aerob og anaerob energifrigjering
- gjere greie for korleis idrettsskadar kan førebyggjast og behandlast
- gjere greie for korleis ernæring, restitusjon og livsstil kan påverke helse og prestasjonsutvikling
- drøfte informasjon om trening på ein kritisk måte

Undervegsvurdering

Undervegsvurderinga skal bidra til å fremje læring og til å utvikle kompetanse i treningslære 1. Elevane viser og utviklar kompetanse i faget når dei gjennom aktiv medverknad tileignar seg ei grunnleggjande forståing av oppbygginga av og funksjonen til kroppen. Dei viser og utviklar òg kompetanse når dei tileignar seg kunnskap om helse og livsstil, treningsmetodar, treningsformer og øvingar. Vidare viser og utviklar elevane kompetanse i faget når dei beskriv, gjer greie for og vurderer fagstoff på ein sjølvstendig og kritisk måte.

Læraren skal leggje til rette for elevmedverknad og stimulere til lærelyst ved å gi variert undervisning som kan gi kunnskap om grunnleggjande ferdigheiter i faget. Læraren skal vere i dialog med elevane om utviklinga deira for å oppnå forståing og innsikt i faget, og elevane skal få høve til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevane viser, skal dei få høve til å setje ord på kva dei opplever at dei får til, og reflektere over si eiga faglege utvikling. Læraren skal gi rettleiing om vidare læring slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle forståinga av anvend treningslære, både knytt til treningsplanlegging, knytt til oppbygginga av og funksjonen til kroppen og knytt til helse og livsstil.

Standpunktvurdering

Standpunkt karakteren skal vere uttrykk for den samla kompetansen eleven har ved avslutninga av opplæringa etter treningslære 1. Læraren skal planleggje og leggje til rette for at eleven får vist kompetansen sin på varierte måtar som inkluderer forståing, refleksjon og kritisk tenking, i ulike samanhengar. Læraren skal setje karakter i treningslære 1 basert på kompetansen eleven har vist ved å sjå samanhengar og vise forståing på ein sjølvstendig og kritisk måte.

Kompetansemål og vurdering treningslære 2

Kompetansemål etter treningslære 2

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- drøfte og ta i bruk grunnleggjande treningsprinsipp
- utarbeide og grunngi arbeidskravs- og kapasitetsanalyse, treningsplanar og mål knytte til prestasjonsutvikling i ein vald idrettsaktivitet.
- bruke og vurdere ulike testar
- gjere greie for faktorar som har betydning for utvikling av fysiske, psykiske, tekniske og koordinative eigenskapar
- gjere greie for korleis energifrigjeringa går føre seg i idrettsaktivitetar
- gjere greie for mekaniske og organiske forhold som er sentrale i ei vald øving
- forklare rørsleprinsipp som har betydning for funksjonell teknikk i ein vald idrettsaktivitet
- gjere greie for treningsformer, treningsmetodar og øvingar som har betydning for ein vald idrettsaktivitet
- utføre mental trening og drøfte betydninga av slik trening
- drøfte korleis doping og stimulerande middel kan verke negativt inn på helse og prestasjon
- vurdere kor pålitelege kjelder knytte til treningslære er
- vurdere samanheng mellom trening, helse og prestasjonsutvikling

Undervegsvurdering

Undervegsvurderinga skal bidra til å fremje læring og til å utvikle kompetanse i treningslære 2. Elevane viser og utviklar kompetanse i faget når dei får løyse ulike problem, vurdere kjelder kritisk og planleggje trening for å forbetre prestasjon, helse og livsstil. Dei viser og utviklar òg kompetanse i faget når dei reflekterer og bruker teori knytt til treningslære.

Læraren skal leggje til rette for elevmedverknad og stimulere til lærelyst ved å involvere elevane i læringsarbeidet og leggje til rette for systematisk arbeid. Læraren skal vere i dialog med elevane om utviklinga deira for å oppnå forståing og innsikt i faget, og elevane skal få høve til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevane viser, skal dei få høve til å setje ord på kva dei opplever at dei får til, og reflektere over si eiga faglege utvikling. Læraren skal gi rettleiing om vidare læring slik at elevane kan bruke rettleiinga for å kunne vidareutvikle forståinga av anvend treningslære, både knytt til treningsplanlegging, knytt til oppbygginga av og funksjonen til kroppen og knytt til helse og livsstil.

Standpunktvurdering

Standpunktkarakteren skal vere uttrykk for den samla kompetansen eleven har ved avslutninga av opplæringa etter treningslære 2. Læraren skal planleggje og leggje til rette for at eleven får vist kompetansen sin på varierte måtar som inkluderer forståing, refleksjon og kritisk tenking, i ulike samanhengar. Læraren skal setje karakter i treningslære 2 basert på kompetansen eleven har vist ved å sjå samanhengar og vise forståing på ein sjølvstendig og kritisk måte.

Vurderingsordning

Standpunktvurdering

Treningslære 1: Eleven skal ha éin standpunktkarakter.

Treningslære 2: Eleven skal ha éin standpunktkarakter.

Det skal berre setjast standpunktvurdering for heile treningslære 1. Eleven skal ha halvårsvurdering med karakter på slutten av første opplæringsår i faget.

Eksamen for elevar

Treningslære 1: Eleven kan bli trekt ut til ein skriftleg eksamen. Eksamen blir utarbeidd og sensurert lokalt. Eksamen skal ikkje ha førebuingsdel.

Treningslære 2: Eleven kan bli trekt ut til ein skriftleg eksamen. Eksamen blir utarbeidd og sensurert sentralt. Eksamen skal ikkje ha førebuingsdel.

Eksamen for privatistar

Treningslære 1: Privatisten skal opp til ein skriftleg eksamen. Eksamen blir utarbeidd og sensurert lokalt. Fylkeskommunen avgjer om privatistar skal få førebuingsdel ved lokalt gitt eksamen.

Treningslære 2: Privatisten skal opp til ein skriftleg eksamen. Eksamen blir utarbeidd og sensurert sentralt. Eksamen skal ikkje ha førebuingsdel.