

Læreplan i treningslære

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

Treningslære handler om å forstå fysiske, koordinative, psykiske og sosiale egenskaper. Faget gir elevene mulighet til å sette konkrete mål og til å planlegge og vurdere trening med vekt på helse og prestasjonsutvikling. Treningslære ruste elevene til å bidra i samfunnet ved å gi dem kunnskap om, forståelse av og mulighet til å tenke kritisk over hva trening og livsstil kan bidra med i et helseperspektiv. Faget gir elevene mulighet til å utvikle forståelse av trening og helse som forbereder dem til videre utdanning og arbeid innenfor fagfeltet.

Alle fag skal bidra til å realisere verdigrunnet for opplæringen. Faget treningslære skal bidra til å styrke identiteten til elevene ved å bidra til selvtillit og motivasjon. At elevene tør å utforske, og at de er bevisste på egne valg, er viktig for at de skal kunne lære og oppnå forståelse i faget. Gjennom faget vil elevene bli bedre rustet til å ta reflekterte valg når det gjelder trening, treningsplanlegging og egen helse og prestasjonsutvikling. Faget treningslære skal gi elevene evne til å forstå, se sammenheng i og vurdere informasjon og kilder på en kritisk og reflektert måte. Ved å undersøke ulike kilder får elevene tatt i bruk kritisk tenkning og etisk bevissthet, for å forstå sammenhengene i faget.

Kjerneelementer

Trening og planlegging

Kjerneelementet trening og planlegging handler om at elevene skal lære å planlegge ut ifra treningstilstand, nivå og mål. Trening og planlegging gir elevene kunnskap om fysiske, koordinative, tekniske, taktiske, psykiske og sosiale egenskaper. Kjerneelementet handler videre om treningsformer, treningsmetoder og øvelser. Trening og planlegging handler også om å systematisk strukturere treningsprosessen med tanke på prestasjonsutvikling ut fra treningstilstand, nivå og de målene som blir satt. Elevene skal lage ulike typer treningsplaner på grunnlag av treningsprinsippene, og skal ses i sammenheng med elevenes egenskaper i ulike idrettsaktiviteter.

Kroppens oppbygning og funksjon

Kjerneelementet kroppens oppbygning og funksjon handler om at elevene skal bli i stand til å forstå hva som skjer ved ulike former for trening og aktivitet. Dette innebærer at elevene skal opparbeide forståelse av muskel-, nerve- og skjelettsystemet, sirkulasjons- og respirasjonssystemet og kroppens energifrigjøring. Kjerneelementet bidrar også til at elevene kan velge

effektive treningsformer, treningsmetoder og øvelser. Kjerneelementet innebærer at elevene skal se det fysiske i sammenheng med det psykiske for å oppnå en mer helhetlig forståelse.

Trening, helse og livsstil

Kjerneelementet trening, helse og livsstil handler om at elevene skal utvikle kunnskap om hvordan trening og livsstil kan påvirke vår helse og prestasjonsutvikling. Kunnskap om idrettspsykologi, mental trening og restitusjon gir elevene valg og muligheter til å forstå selvbylde, identitet og kropp, og gir grunnlag for bedret psykisk helse. Kunnskap om kosthold og væsketilførsel og om forebygging og behandling av idrettsskader kan sette elevene i stand til å ta gode ernæringsmessige valg og gi dem en forståelse av skadeforebyggende trening. Kjerneelementet innebærer at elevene skal kunne ta vare på egen kropp gjennom hele livet.

Anvendt treningslære

Kjerneelementet anvendt treningslære handler om å reflektere rundt teori og å forstå sammenhenger mellom de ulike delene i faget. Videre handler det om å planlegge og vurdere ulike former for trening som vil føre til en praksis som er god for prestasjonsutvikling og for helsen. Gjennom å tilegne seg kunnskap om treningslære skal elevene kunne vurdere praktiske situasjoner innenfor trening og fysisk aktivitet. Kritisk refleksjon rundt informasjon, teori og praksis vil være sentralt.

Tverrfaglige temaer

Folkehelse og livsmestring

I treningslære handler det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring om å tilegne seg kunnskap om fysiske og psykiske egenskaper og om ernæring. Kunnskap om fysisk og psykisk helse gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. Gjennom arbeid med faget får elevene kunnskap om rusmidler og doping og om effekten disse stoffene har på folkehelsen.

Grunnleggende ferdigheter

Muntlige ferdigheter

Muntlige ferdigheter i treningslære innebærer å presentere fakta og forklare årsakssammenhenger, å formulere spørsmål og å delta i meningsutveksling, debatter og diskusjoner. Videre innebærer det å beskrive og forklare teknikker, ferdigheter, treningsformer, treningsmetoder og øvelser i idrettsaktivitet. Utviklingen av ferdigheten går fra å kunne beskrive og forklare ulike teknikker, metoder og øvelser til å kunne vurdere og tolke ulike sammenhenger mellom disse.

Å kunne skrive

Å kunne skrive i treningslære innebærer å utarbeide treningsplaner og vurdere eget treningsarbeid i tilknytning til idrettsaktiviteter. Videre innebærer det å bruke kilder kritisk i utforming av tekst. Utviklingen går fra å kunne lage enkle planer og svare på oppgaver til å kunne bruke kompetansen sin til å vurdere eget og andres treningsarbeid. Utviklingen av kritisk kildebruk og kritisk tenkning er en viktig del av dette.

Å kunne lese

Å kunne lese i treningslære innebærer å forstå ulike former for faglitteratur, avistekster, offentlige dokumenter, andre skriftlige kilder og databasert informasjon som handler om fagområder innenfor treningslære. Utviklingen går fra å kunne tilegne seg overordnet kunnskap om de ulike elementene i treningslæren til å kunne bruke denne kunnskapen til å løse ulike utfordringer knyttet til trening og helse.

Å kunne regne

Å kunne regne i treningslære innebærer å måle og beregne intensitet og å lage tabeller, diagrammer og grafiske framstillinger for å visualisere innhentet data fra trening, konkurranser og animasjoner. Det omfatter også å tolke tabeller og figurer og bruke disse i presentasjoner. I bevegelseslære kan det innebære å beregne enkle mekaniske og organiske forhold. Utviklingen av å kunne regne i treningslære går fra å lage tabeller, diagrammer og grafiske framstillinger til å tolke disse og reflektere over og vurdere ulike løsninger.

Digitale ferdigheter

Digitale ferdigheter i treningslære innebærer å søke etter, sortere, kategorisere og tolke informasjon om treningslære hensiktsmessig og kritisk. Å bruke digitale hjelpemidler på hensiktsmessige måter i arbeidet er sentralt. Det omfatter også å forstå og vurdere informasjon innhentet gjennom digitale verktøy, medier og ressurser. Utviklingen av digitale ferdigheter går fra 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 opplæringen er at eleven skal kunne

- sette seg ulike mål med tanke på prestasjonsutvikling
- beskrive arbeidskravs og kapasitetsanalyse
- utarbeide og reflektere over betydningen av økt-, uke- og periodeplaner
- forklare treningsformer, treningsmetoder og øvelser
- gjøre rede for grunnleggende treningsprinsipper
- beskrive tester innenfor ulike treningsformer
- forklare hvordan oppvarming og treningsformer kan påvirke kroppen fysisk og psykisk
- forklare kroppens sirkulasjons- og respirasjonssystem
- beskrive oppbygningen av og funksjonen til muskel-, nerve- og skjelettsystemet, og forklare muskelarbeid i ulike øvelser
- beskrive aerob og anaerob energifrigjøring
- gjøre rede for hvordan idrettsskader kan forebygges og behandles
- gjøre rede for hvordan ernæring, restitusjon og livsstil kan påvirke helse og prestasjonsutvikling
- drøfte informasjon om trening på en kritisk måte

Underveisvurdering

Underveisvurderingen skal bidra til å fremme læring og til å utvikle kompetanse i treningslære 1. Elevene viser og utvikler kompetanse i faget når de gjennom aktiv medvirkning tilegner seg en grunnleggende forståelse av kroppens oppbygning og funksjon. De viser og utvikler også kompetanse når de tilegner seg kunnskap om helse og livsstil, treningsmetoder, treningsformer og øvelser. Videre viser og utvikler elevene kompetanse i faget når de beskriver, gjør rede for og vurderer fagstoff på en selvstendig og kritisk måte.

Læreren skal legge til rette for elevmedvirkning og stimulere til lærelyst ved å gi variert undervisning som kan gi kunnskap om grunnleggende ferdigheter i faget. Læreren skal være i dialog med elevene om utviklingen deres for å oppnå forståelse og innsikt i faget, 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 forståelsen for anvendt treningslære, både knyttet til treningsplanlegging, kroppens oppbygging og funksjon og helse og livsstil.

Standpunktvurdering

Standpunkt karakteren skal være uttrykk for den samlede kompetansen eleven har ved avslutningen av opplæringen etter treningslære 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 treningslære 1 basert på kompetansen eleven har vist ved å se sammenhenger og vise forståelse på en selvstendig og kritisk måte.

Kompetansemål og vurdering treningslære 2

Kompetansemål etter treningslære 2

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- drøfte og ta i bruk grunnleggende treningsprinsipper
- utarbeide og begrunne arbeidskravs- og kapasitetsanalyse, treningsplaner og mål knyttet til prestasjonsutvikling i en valgt idrettsaktivitet.
- bruke og vurdere forskjellige tester
- gjøre rede for faktorer som har betydning for utvikling av fysiske, psykiske, tekniske og koordinative egenskaper
- gjøre rede for hvordan energifrigjøringen foregår i idrettsaktiviteter
- gjøre rede for mekaniske og organiske forhold som er sentrale i en valgt øvelse
- forklare bevegelsesprinsipper som har betydning for funksjonell teknikk i en valgt idrettsaktivitet
- gjør rede for treningsformer, treningsmetoder og øvelser som har betydning for en valgt idrettsaktivitet
- utføre mental trening og drøfte betydningen av slik trening
- drøfte hvordan doping og stimulerende midler kan virke negativt inn på helse og prestasjon
- vurdere påliteligheten av kilder knyttet til treningslære
- vurdere sammenheng mellom trening, helse og prestasjonsutvikling

Underveisvurdering

Underveisvurderingen skal bidra til å fremme læring og til å utvikle kompetanse i treningslære 2. Elevene viser og utvikler kompetanse i faget når de får løse ulike problemer, vurdere kilder kritisk og planlegge trening for å forbedre prestasjon, helse og livsstil. De viser og utvikler også kompetanse i faget når de reflekterer og bruker teori knyttet til treningslære.

Læreren skal legge til rette for elevmedvirkning og stimulere til lærelyst ved å involvere elevene i læringsarbeidet og legge til rette for systematisk arbeid. Læreren skal være i dialog med elevene om utviklingen deres for å oppnå forståelse og innsikt i faget, 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 kunne videreutvikle forståelsen for anvendt treningslære, både knyttet til treningsplanlegging, kroppens oppbygging og funksjon og helse og livsstil.

Standpunktvurdering

Standpunkt karakteren skal være uttrykk for den samlede kompetansen eleven har ved avslutningen av opplæringen etter treningslære 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 treningslære 2 basert på kompetansen eleven har vist ved å se sammenheng og vise forståelse på en selvstendig og kritisk måte.

Vurderingsordning

Standpunktvurdering

Treningslære 1: Eleven skal ha én standpunkt karakter.

Treningslære 2: Eleven skal ha én standpunkt karakter.

Det skal bare settes standpunktvurdering for hele treningslære 1. Eleven skal ha halvårsvurdering med karakter på slutten av første opplæringsår i faget.

Eksamen for elever

Treningslære 1: Eleven kan trekkes ut til en skriftlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt. Eksamen skal ikke ha forberedelsesdel.

Treningslære 2: Eleven kan trekkes ut til en skriftlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert sentralt. Eksamen skal ikke ha forberedelsesdel.

Eksamen for privatister

Treningslære 1: Privatisten skal opp til en skriftlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt. Fylkeskommunen avgjør om privatister skal få forberedelsesdel ved lokalt gitt eksamen.

Treningslære 2: Privatisten skal opp til en skriftlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert sentralt. Eksamen skal ikke ha foreberedelsesdel.