

# Læreplan i friluftsliv - valgfrie programfag i utdanningsprogram for idrettsfag

Gjelder fra 01.08.2006

Gjelder til 31.07.2021



Utgått

## **Formål**

Friluftsliv har tradisjonelt vært en del av måten å leve på i Norge, og er en sentral del av den nasjonale kulturen. Friluftsliv er viktig for nordmenns aktivitetsvaner og er for mange en vei til bedre helse og høyere livskvalitet.

Det å være ute i ulike naturmiljøer til forskjellige årstider kan bidra til kjennskap til naturen, og forståelse av hvor viktig det er å ta vare på den. Opplæringen i programfaget friluftsliv skal bidra til kunnskap om bærekraftig utvikling og om hvordan en kan videreutvikle friluftslivet på en naturvennlig måte. Samtidig gir det et godt grunnlag for å vurdere friluftaktiviteter som utvikles i grenselandet mellom friluftsliv, reiseliv, idrett og motorisert ferdsel. Opplæringen skal også utvikle evnen til omsorg og forpliktende samarbeid, som er forutsetninger for positive opplevelser sammen med andre. Opplæringen skal stimulere personlig utvikling ved å styrke evnen til å mestre utfordringer og gi muligheter til å flytte grenser.

Naturopplevelse er selve kjernen i friluftsliv, og opplevelsesbasert læring er derfor sentralt. Praksis, refleksjonsnotater og vurdering av egen utvikling skal bidra til å oppfylle formålet med programfaget.

## **Struktur**

Programfaget er strukturert i tre hovedområder. Hovedområdene utfyller hverandre og må ses i sammenheng.

### **Oversikt over hovedområdene:**

<b>Fag</b>	<b>Hovedområder</b>		
Friluftsliv 1	Basisferdigheter	Naturkjennskap	Veiledning
Friluftsliv 2	Basisferdigheter	Naturkjennskap	Veiledning

## **Hovedområder**

### **Basisferdigheter**

Hovedområdet omfatter praktiske ferdigheter knyttet til det å være ute, og utøve ulike former for friluftsliv i ulike naturmiljøer til forskjellige årstider.

### **Naturkjennskap**

Hovedområdet omfatter erfaringer, opplevelser og kunnskap som en tilegner seg ved å være til stede i fri natur og ved naturvennlig ferdsel.

## Veiledning

Hovedområdet omfatter tilrettelegging, gjennomføring, ledelse og vurdering av arbeid med ulike grupper, med vekt på sikker ferdsel.

## Timetall

Timetallet er oppgitt i 60 minutters enheter.

Friluftsliv 1: 140 årstimer

Friluftsliv 2: 140 årstimer

## Grunnleggende ferdigheter

Grunnleggende ferdigheter er integrert i kompetansemålene der de bidrar til utvikling av og er en del av fagkompetansen. I idrettsfag forstås grunnleggende ferdigheter slik:

*Å kunne uttrykke seg muntlig* i idrettsfag innebærer å formulere spørsmål, delta i meningsutveksling, debatter og diskusjoner, gjengi fakta og forklare årsakssammenhenger. Videre handler det om å beskrive og forklare teknikker, ferdigheter, treningsmetoder, opplevelser og erfaringer i idrett og friluftsliv, og anvende aktuell terminologi for å utvikle kommunikative ferdigheter. Disse ferdighetene omfatter også å forklare, instruere, veilede, oppmuntre, gi tilbakemelding, gi muntlige beskjeder og gjøre muntlige henvendelser og forespørslers.

*Å kunne uttrykke seg skriftlig* i idrettsfag innebærer å utarbeide treningsplaner og treningsdagbøker og vurdere eget treningsarbeid i tilknytning til idrett og friluftsliv. Videre handler det om å skrive ulike typer tekster til bruk ved muntlig framføring og presentasjon. Det omfatter også å lage skriftlige forespørslers, henvendelser, innbydelser og program og å skrive referat fra møter, stevner og kamper.

*Å kunne lese* i idrettsfag innebærer å forstå ulike former for faglitteratur, skjønnlitteratur, aviser, offentlige dokumenter, andre skriftlige kilder og databasert informasjon som handler om fagområdene innenfor utdanningsprogrammet.

*Å kunne regne* i idrettsfag innebærer å måle og beregne intensitet og å lage tabeller, diagrammer og grafiske framstillinger for å visualisere innhentet data fra trening og konkurranser. Ved bruk av kart og kompass handler det om å beregne avstand og høydeforskjeller. Det omfatter også å tolke tabeller, diagrammer og grafiske framstillinger og bruke det i egne framstillinger og presentasjoner. I forbindelse med ulike typer arrangement handler det om å

lage kampoppsett og resultatlistor, beherske tidtaking og poengberegning, og beregne inntekter og utgifter.

Å kunne bruke digitale verktøy i idrettsfag innebærer å bruke PC til arbeid med treningsplanlegging, og å bruke andre digitale verktøy for å framskaffe, dokumentere og presentere data fra treningsarbeid. Det omfatter også innhenting av kilder og informasjon fra ulike databaser. I forbindelse med stevner og kamper handler det om bruk av tidtakersystem og resultatservice og bruk av videoopptak og digitale bilder.

## Kompetansemål

### Friluftsliv 1

#### Basisferdigheter

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- planlegge, gjennomføre og vurdere turer knyttet til lokal friluftslivstradisjon
- planlegge, gjennomføre og vurdere tur med overnatting ute over flere dager i vinterfjellet
- planlegge, gjennomføre og vurdere tur med overnatting ute over flere dager i vannmiljø
- vurdere betydningen av et godt kosthold ut fra praktiske og ernæringsmessige forhold
- behandle og vedlikeholde redskap og utstyr slik at det til enhver tid er i orden
- vurdere betydningen av hensiktsmessig bekledning for ulike typer friluftsliv
- praktisere førstehjelp og livreddende ferdigheter i tilknytning til friluftsliv
- gjøre rede for og praktisere de bestemmelsene som gjelder for friluftsliv og allmenn ferdsel i utmark

#### Naturkjennskap

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- vise kjennskap til den naturen eleven ferdes i, og praktisere et friluftsliv der hensynet til naturen er overordnet
- bruke og vurdere naturen som matkilde
- forklare de mest alminnelige varslor naturen gir oss

## Friluftsliv 2

### Basisferdigheter

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- planlegge, gjennomføre og vurdere turer over flere dager med overnatting ute i et valgt naturmiljø
- vurdere og tilberede mat som er hensiktsmessig på turer av lengre varighet
- lage enkle redskaper eller enkelt utstyr som skal brukes i friluftsliv
- videreutvikle førstehjelp og livreddende ferdigheter i tilknytning til det friluftslivet eleven utøver

### Naturkjennskap

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- beskrive den naturen eleven ferdes i, og utøve et friluftsliv der hensynet til naturen er overordnet
- vurdere og tolke de mest alminnelige varslene naturen gir oss, og ta de forholdsreglene som synes nødvendig

### Veiledning

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- gjøre rede for det nasjonale friluftslivets historie og utvikling
- gjøre rede for og delta i virksomheten til lokale friluftslivsorganisasjoner
- gjennomføre nødvendig forarbeid og vurdere ansvaret ved å være veileder i friluftsliv
- veilede i friluftsliv der læring gjennom praksisfellesskap skal stå sentralt
- vurdere framveksten av nye aktiviteter som kan være med på å forandre det tradisjonelle friluftslivets egenart

### Vurdering

Bestemmelser for sluttvurdering:

#### **Standpunktvurdering**

Fag	Ordning
Friluftsliv 1	Elevene skal ha en standpunktkarakter.
Friluftsliv 2	Elevene skal ha en standpunktkarakter.

### ***Eksamen for elever***

<b>Fag</b>	<b>Ordning</b>
Friluftsliv 1	Elevene kan trekkes ut til en muntlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.
Friluftsliv 2	Elevene kan trekkes ut til en muntlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.

### ***Eksamen for privatister***

<b>Fag</b>	<b>Ordning</b>
Friluftsliv 1	Det er ingen privatistordning.
Friluftsliv 2	Det er ingen privatistordning.

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