

VEDLEGG 1

FORSLAG TIL ENDRINGER I LÆREPLAN I KROPPSØVING

Føremålet med faget

Kroppsøving er eit allmenndannande fag som skal inspirere til ein fysisk aktiv livsstil og livslang rørsleglede. Rørsle er grunnleggjande hos mennesket. Rørslekultur i form av leik, idrett, dans og friluftsliv er ein del av den felles danninga og identitetsskapinga i samfunnet. Faget skal medverke til at mennesket sansar, opplever, lærer og skapar med kroppen. Det sosiale aspektet ved fysisk aktivitet gjer kroppsøvinga til ein viktig arena for å styrkje samhandling og respekt for ulike kroppslege og kulturelle føresetnader. Fysisk aktivitet er viktig for å fremje god helse.

Kroppsøving skal medverke til at elevane opplever glede, meistring og inspirasjon ved å vere med i ulike aktivitetar og i aktivitet saman med andre. Faget skal medverke til at barn og unge utviklar sjølvkjensle, positiv kroppsoppfatning, sjølvforståing og identitetskjensle. Det skal ruste elevane til kritisk vurdering av kroppsideal og rørslekulturar som kan påverke sjølvkjensla, helse, ernæring, trening og livsstil. Faget skal òg medverke til at elevane forstår kva eigen innsats har å seie for å oppnå mål, og kva faktorar som påverkar lysta til aktivitet og trening. Elevane skal utvikle kompetanse gjennom eit breitt utval av leik og aktivitetsformer, utvikle allsidigheit og lære å praktisere ferdsel og opphald i naturen. Faget skal medverke til at elevane tileignar seg kunnskap om trening, livsstil og helse. Det skal òg vere med og gje fysiske utfordringar og mot til å tøyje egne grenser, i både spontan og organisert verksemd.

Opplæringa i kroppsøving skal ta vare på tradisjonelle former for rørsle i samfunnet, men samtidig fremje alternative, nyskapande rørsleaktivitetar og stimulere til eksperimentering og kreativ utfolding. Sentralt i faget står rørsleleik, allsidig idrett, "fair play", dans og friluftsliv. Opplæringa i kroppsøving skal gje elevane kompetanse til å oppleve livslang rørsleglede og meistring ut frå egne føresetnader.

Hovudområde i faget

Faget er strukturert i hovudområde som det er formulert kompetansemål for. Hovudområda skal utfylle kvarandre og må sjåast i samanheng.

Faget er eit fellesfag for alle utdanningsprogramma i vidaregåande opplæring. Opplæringa skal difor gjerast mest mogleg relevant for elevane ved tilpassing til dei ulike utdanningsprogramma.

Kroppsøving har kompetansemål etter 4., 7. og 10. årssteget i grunnskolen og etter Vg1, Vg2 og Vg3 i den vidaregåande opplæringa.

Oversikt over hovudområde:

Årssteg	Hovudområde		
1.–4.	Aktivitet i ulike rørslemiljø		
5.–7.	Idrettsaktivitet og dans		Friluftsliv
8.–10.	Idrettsaktivitet og dans	Friluftsliv	Trening og livsstil
Vg1–Vg3	Idrettsaktivitet og dans	Friluftsliv	Trening og livsstil

Aktivitet i ulike rørslemiljø

Hovudområdet aktivitet i ulike rørslemiljø omfattar utvikling og automatisering av naturlege, grunnleggjande rørsler i ulike aktivitetstilgjenge, både inne og ute. Organiserte aktivitetar og spontan leik i varierte rørslemiljø er sentrale element. Hovudområdet omfattar òg grunnleggjande kunnskap om kroppen og personleg hygiene.

Idrettsaktivitet og dans

Hovudområdet idrettsaktivitet og dans omfattar eit breitt utval av idrettar og dansar. Det skal leggjast vekt på rørsleleik, skapande og utøvande dans og idrettsaktivitetar tilpassa føresetnadene hos elevane. Utvalet vil variere med lokale forhold og individuelle interesser. Deltaking i og framføring av dansar, både eigenproduserte dansar og dansar frå ulike kulturar, mellom anna frå ungdomskulturane, er ein del av det. Organisert aktivitet, fri aktivitet og eksperimentering står sentralt som aktivitetsområde. Dessutan er samhandling og felles reglar ein viktig del av dette hovudområdet.

Friluftsliv

Hovudområdet friluftsliv omfattar kompetanse som trengst for å kunne ferdast i naturen. Det skal leggjast vekt på lokale friluftstradisjonar, bruk av nærmiljøet og korleis ein kan orientere seg og opphalde seg i naturen til ulike årstider.

Trening og livsstil

Hovudområdet trening og livsstil omfattar korleis ulike aktivitetar kan påverke helsa hos den enkelte. Samanhengar mellom aktivitet og livsstil, basert på interesser og meistring hos den einaskilde, er sentrale emne på dette området. Det skal òg leggast vekt på kunnskap, erfaring og refleksjon for å gjennomføre ulike aktivitetsformer og eigentrening som grunnlag for ein aktiv livsstil, og ta omsyn til eigne og andre sine føresetnader. Korleis ein kan drive helsefremjande aktivitet og arbeide ergonomisk rett, er òg viktige emne.

Timetal i faget

Timetala er oppgjevne i einingar på 60 minutt:

BARNESTEGET

1.–7. årssteget: 478 timar

UNGDOMSSTEGET

8.–10. årssteget: 228 timar

STUDIEFØREBUANDE UTDANNINGSPROGRAM, MED UNNTAK AV UTDANNINGSPROGRAM FOR MUSIKK, DANS OG DRAMA

Vg1: 56 timar

Vg2: 56 timar

Vg3: 56 timar

YRKESFAGLEGE UTDANNINGSPROGRAM

Vg1: 56 timar

Vg2: 56 timar

Grunnleggjande ferdigheiter i faget

Grunnleggjande ferdigheiter er integrerte i kompetansemåla, der dei medverkar til å utvikle fagkompetansen og er ein del av han. I kroppsøving forstår ein grunnleggjande ferdigheiter slik:

Å kunne uttrykkje seg munnleg i kroppsøving handlar mellom anna om å kunne formidle inntrykk og opplevingar frå ulike aktivitetar. Ein uttrykkjer seg munnleg i utforminga av reglar for leik, ulike typar spel og anna samhandling. Evne til munnleg formidling er òg nødvendig når ein skal organisere og leie aktivitetar.

Å kunne skrive i kroppsøving handlar primært om skriftlege framstillingar av verksemd og vurdering. Det er mest relevant på høgare årssteg.

Å kunne lese i kroppsøving handlar om å kunne hente, tolke og forstå informasjon frå fagspesifikke tekstar. Det gjev grunnlag for å vurdere viktige sider ved arbeidet i faget. Det handlar òg om å tolke kart og forstå symbol.

Å kunne rekne i kroppsøving inneber mellom anna å kunne måle lengder, tider og krefter. Å forstå tal er nødvendig når ein skal planleggje og gjennomføre treningsarbeid.

Å kunne bruke digitale verktøy i kroppsøving er viktig når ein skal hente inn informasjon for å planleggje aktivitetar, dokumentere og rapportere.

Kompetansemål i faget

Kompetansemål etter 4. årssteget

Aktivitet i ulike rørslemiljø

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- *leike og vere med i aktivitetar i varierte miljø der sansar, motorikk og koordinasjon blir utfordra*
- *utføre grunnleggjande rørsler som å krype, gå, springe, hinke, satse, lande, vende og rulle i fri utfolding og organiserte aktivitetar*
- *samhandle med andre i ulike aktivitetar*
- *anerkjenne kroppslege skilnader mellom seg sjølv og andre*
- *vere trygg i vatn og vere symjedyktig*
- *bruke småreiskapar og apparat frå tradisjonelle og nye alternative rørsleaktivitetar*
- *avlevere, ta i mot og leike med ulike balltypar og vere med i enkle ballspel*
- *utforske og leike med rørsler til ulike rytmar og musikk*
- *vere med i songleikar og enkle dansar frå ulike kulturar*
- *bruke ski og skøyter der det ligg til rette for det*
- *lage og bruke enkle kart til å orientere seg i nærområdet*
- *bruke klede, utstyr og enkle bruksreiskapar for å opphalde seg i naturen på ein trygg og funksjonell måte*
- *samtale om reglar som gjeld for opphald i naturen og praktisere sporlaus ferdsel*
- *ferdast ved og på vatn og gjere greie for farane*
- *setje namn på kroppsdelar og rørslemåtar*
- *forklare kva personleg hygiene har å seie for eiga og andres helse og trivsel*
- *følgje trafikkreglar for fotgjengarar og syklistar*

Kompetansemål etter 7. årssteget

Idrettsaktivitet og dans

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- *utføre varierte aktivitetar og delta i leik som fremjar uthald, koordinasjon og anna kroppsleg utvikling*
- *praktisere enkle reglar og prinsipp for samhandling og samspel og respektere resultatata*
- *utføre basisferdigheiter i nokre individuelle idrettar, nokre utvalde lagidrettar og i nye alternative rørsleaktivitetar*
- *utføre basisferdigheiter i vinteraktivitetar der det ligg til rette for det*
- *eksperimentere med kroppslege uttrykk og danse enkle dansar frå ulike kulturar*
- *utføre grunnleggjande teknikkar i symjing på magen, på ryggen og under vatn*

- *praktisere trygg bruk av sykkel som framkomstmiddel*
- *forklare kvifor det er viktig å røre på seg kvar dag*

Friluftsliv

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- *orientere seg ved hjelp av kart i kjent terreng*
- *fortelje om lokale friluftstradisjonar*
- *vere med i ulike friluftaktivitetar og praktisere trygg ferdsel under varierte vêrtilhøve*
- *planleggje og gjennomføre overnattingstur*
- *praktisere nokre aktivitetar med røter i samisk tradisjon*
- *utføre enkel førstehjelp*

Kompetansemål etter 10. årssteget

Idrettsaktivitet og dans

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- *forklare og praktisere grunnleggjande prinsipp for basistrening*
- *trene for å auke kompetansen i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og nye alternative rørsleaktivitetar*
- *praktisere “fair play” ved å bruke eigen kompetanse til å gjere andre gode*
- *utøve dansar frå ulike kulturar og saman med medelevar utforme enkle dansekomposisjonar*
- *symje på magen og på ryggen og dukke*
- *forklare og utføre livberging i vatn og livbergande førstehjelp*

Friluftsliv

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- *orientere seg ved bruk av kart og kompass i variert terreng, og gjere greie for andre måtar å orientere seg på*
- *gjere greie for allemannsretten, og praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø*
- *planleggje og gjennomføre turar til ulike årstider, medrekna overnatting ute*

Trening og livsstil

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- *forklare samanhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse*
- *bruke leik og ulike treningsformer med tanke på eiga kroppsleg utvikling og helse*
- *planleggje og gjennomføre oppvarming i samband med ulike treningsaktivitetar*
- *drøfte korleis ulike kroppsideal, kroppspress og ulik rørslekultur påverkar trening, ernæring, livsstil og helse*

Kompetansemål etter Vg1

Idrettsaktivitet og dans

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- forklare og praktisere sentrale reglar i utvalde idrettar og aktivitetar
- praktisere “fair play” gjennom å inkludere andre, uavhengig av føresetnader
- trene basisferdigheiter og gjere funksjonell bruk av dei i utvalde lagidrettar, individuelle idrettar og nye alternative rørsleaktivitetar
- eksperimentere med danseformer frå ulike kulturar og skape dansekomposisjonar

Friluftsliv

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- praktisere friluftsliv med lokal forankring

Trening og livsstil

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- gjere greie for faktorar som påverkar lysta til aktivitet og trening
- praktisere treningsmetodar og øvingar innanfor uthald, styrke og rørsleevne med tanke på eiga kroppsleg utvikling og helse
- planleggje og gjennomføre oppvarming og uttøying i samband med ulike treningsaktivitetar
- førebyggje idrettsskadar og gje førstehjelp

Kompetansemål etter Vg2

Idrettsaktivitet og dans

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- bruke og overføre prinsipp for “fair play” i alle rørsleaktivitetar
- trene med sikte på å forbetre teknikk, taktikk og samspel i lagidrettar
- trene og utfordre eigen kapasitet i individuelle idrettar, dans og nye alternative rørsleaktivitetar

Friluftsliv

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- bruke naturen til rekreasjon, trening og friluftsliv og vurdere nytteverdien

Trening og livsstil

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- gjere greie for og vurdere samanhengar mellom regelmessig fysisk aktivitet, livsstil og helse, og kva det inneber å ta ansvar for eiga helse
- planleggje, gjennomføre og vurdere trening som byggjer på grunnleggjande prinsipp for trening, og som er relevant for eleven

- *gjere greie for prinsipp for gode arbeidsteknikkar og –stillingar, og praktisere øvingar som kan førebyggje skadar og store påkjenningar*

Kompetansemål etter Vg3

Idrettsaktivitet og dans

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- *vurdere eigen kompetanse, utbytte av trening og ei mogleg vidareutvikling i idrett, dans eller rørsleaktivitet*
- *vise fullverdig kompetanse ved å delta i idrettar og dansar og andre rørsleaktivitetar*
- *utøve “fair play” og drøfte korleis eiga utøving av fair play kan påverke andre*

Friluftsliv

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- *planleggje, gjennomføre og vurdere turopplegg ved bruk av kart og kompass eller andre måtar å orientere seg på.*

Trening og livsstil

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- *praktisere og grunnkje aktivitet og trening som er relevant for å fremje eiga helse*
- *drøfte moglege uheldige sider ved trening*
- *planleggje, gjennomføre og vurdere ein eigentreningsperiode som byggjer på grunnleggjande prinsipp for trening, og som er relevant ut frå måla til eleven sjølv*

Vurdering i faget

Retningslinjer for sluttvurdering:

Standpunktvurdering

Årssteg	Ordning
10. årssteget	Elevane skal ha ein standpunktkarakter.
Vg1 for særløpsfag i yrkesfaglege utdanningsprogram Vg2 yrkesfaglege utdanningsprogram Vg3 studieførebuande og yrkesfaglege utdanningsprogram i skole Vg3 påbygging til generell studiekompetanse	Elevane skal ha ein standpunktkarakter ¹

¹ Der faget går over fleire år, skal eleven berre få standpunktvurdering på det øvste nivået i faget.

Eksamen for elever

Årssteg	Ordning
10. årssteget	Elevane har ikkje eksamen.
Vg1 for særløpsfag i yrkesfaglege utdanningsprogram Vg2 yrkesfaglege utdanningsprogram Vg3 studieførebuande og yrkesfaglege utdanningsprogram i skole Vg3 påbygging til generell studiekompetanse	Elevane har ikkje eksamen.

Eksamen for privatistar

Årssteg	Ordning
10. årssteget	Det er inga privatistordning i faget.
Vg2 yrkesfaglege utdanningsprogram Vg3 studieførebuande og yrkesfaglege utdanningsprogram i skole	Privatistane skal opp til ein munnleg-praktisk eksamen som blir utarbeidd og sensurert lokalt.

Dei generelle retningslinjene om vurdering er fastsette i forskrifta til opplæringslova.