

N. Læreplan i kroppsøving

Innleiing

Mennesket er skapt i Guds bilete med ånd, sjel og lekam. Bibelen talar og om kroppen som eit tempel for Den Heilage Ande (1.Kor.3.16-17). Difor skal skulen stimulera elevane til å ta vare på og utvikla kroppen og alle dei evner og anlegg som Gud har gjeve dei. Skulen skal hjelpe elevane til å sjå på kroppen sin og evnene sine som gudgjevne gåver og ta ansvar for å bruka dei til ære for Gud og til gagn og glede for seg sjølve og andre.

Føremålet med faget

Rørsle er grunnleggjande hos mennesket. Rørslekultur i form av leik, idrett, og friluftsliv er ein del av den felles danninga og identitetsskapinga i samfunnet. Det er difor viktig å gje barn og unge føresetnader for å vere med i og utvikle ferdigheiter i idrett og andre aktivitetar i rørslekulturen, og for å ferdast og opphalde seg i naturen. Fysisk aktivitet for alle i oppveksten er òg viktig for å fremje god helse. Kroppsleg aktivitet, som tidlegare høyrde kvardagslivet til, må ein no meir aktivt leggje til rette for og utvikle i ulike samanhengar.

Kroppsøving som allmenndannande fag skal medverke til at mennesket sansar, opplever, lærer og skaper med kroppen. Sentralt i faget står rørsleleik, allsidig idrett, og friluftsliv, der elevane ut frå eigne føresetnader skal kunne oppleve meistring og meistringsglede. Faget skal inspirere til rørsle, kreativitet og sjølvstende hos den einskilde. Det skal òg vere med og gje elevane naturopplevingar og innsikt i å nytte naturen til idrett og friluftsliv på ein miljøvennleg måte. Faget skal gje kunnskap om korleis kroppen fungerer i aktivitet og kvile, og erfaring med korleis ein kan utvikle praktiske ferdigheiter i dei ulike aktivitetsformene. Det skal òg vere med og gje fysiske utfordringar og mot til å tøye eigne grenser for meistring, i både spontan og organisert verksemd. Faget skal gje erfaring i korleis ein kan øve opp god motorikk, styrke og uthald, og kunnskap om korleis ein kan unngå uheldige følgjer av fysisk aktivitet. Det skal gje kunnskap om trening og helse og om korleis ein kan møte krav til å meistre rørsler i kvardagen. Dei sosiale aspekta ved fysisk aktivitet gjer kroppsøvinga viktig for å styrkje sjølvbiletet, identiteten og fleirkulturell forståing. Gode opplevingar i kroppsøving kan vere med og leggje grunnlaget for ein fysisk aktiv og helsefremjande livsstil hos dei unge.

Opplæringa i faget skal medverke til at elevane opplever glede, inspirasjon og sjølvforståing ved å vere i rørsle og samhandle med andre. Dei skal òg få øving i å gjere greie for opplevingar, vurdere praktiske aktivitetar og reflektere over verksemda og sin eigen innsats i faget. Mange element i faget eignar seg for tverrfagleg samarbeid og samspel med lokalsamfunnet slik at elevane får breiare kompetanse. Læringsarbeidet skal fungere haldningsskapande ut frå innhaldet i faget og dei overordna måla og prinsippa for opplæringa i skulen.

Hovudområde i faget

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

Kroppsøving har kompetansemål etter 4., 7. og 10. årssteget i grunnskulen.

Oversikt over hovudområde:

Årssteg	Hovudområde		
1.–4.	Aktivitet i ulike samanhengar		
5.–7.	Idrettsaktivitet	Friluftsliv	
8.–10.	Idrett	Friluftsliv	Aktivitet og livsstil

Aktivitet i ulike samanhengar

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

Idrettsaktivitet

Hovudområdet *idrettsaktivite* omfattar rørsleleik og idrettsaktivitetar tilpassa føresetnadene hos elevane. Organisert aktivitet, fri aktivitet og eksperimentering står sentralt som aktivitetsområde. Dessutan er samhandling og felles reglar viktig del av dette hovudområdet.

Idrett

Hovudområdet *idrett* omfattar eit breitt utval av idrettar. Utvalet vil variere med lokale forhold og individuelle interesser.

Friluftsliv

Hovudområdet *friluftsliv* omfattar kunnskapar og ferdigheiter 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.

Aktivitet og livsstil

Hovudområdet *aktivitet og livsstil* omfattar ulike aktivitetar og korleis trening kan påverke helsen hos den enkelte. Samanhengar mellom aktivitet og livsstil, basert på interesser og meistring hos den einskilde, er sentrale emne på dette området.

Timetal i faget

Timetala er oppgjevne i einingar på 60 minutt:

BARNESTEGET

1.–7. årssteget: 478 timar

UNGDOMSSTEGET

8.–10. årssteget: 228 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

- bruke grunnleggjande rørsler i varierte miljø og i tilrettelagde aktivitetar
- vere med i aktivitetar som utfordrar heile sanseapparatet og koordinasjonen
- vere trygg i vatn og vere symjedyktig
- bruke småreiskapar og apparat
- bruke ball i leikar og nokre ballspel
- utforske og leike med ulike rytmar og uttrykkje dei med rørsler
- vere med i songleikar
- bruke ski og skøyter der det ligg til rette for det

Læreplanverk for Kvam Kristne Skule, vedlegg 6.3

- lage og bruke enkle kart til å orientere seg i nærområdet
- bruke enkle hjelpemiddel og bruksreiskapar for opphald i naturen
- samtale om reglar som gjeld for opphald i naturen, og kunne praktisere sporlaus ferdsel
- ferdast ved og på vatn og gjere greie for farane
- vise evne til samhandling i ulike aktivitetar
- fortelje frå eigne opplevingar med ulike aktivitetar
- setje namn på kroppsdelar og rørslemåtar
- forklare kva personleg hygiene har å seie
- følgje trafikkreglar for fotgjengarar og syklistar

Kompetansemål etter 7. årssteget

Idrettsaktivitet

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- utføre varierte aktivitetar som byggjer opp kroppen på ulike måtar
- utføre basisferdigheiter i individuelle idrettsaktivitetar, med og utan bruk av apparat og småreiskapar
- bruke grunnleggjande teknikkar og enkel taktikk i nokre utvalde lagidrettar
- praktisere ski- og skøyteteknikkar der det ligg til rette for det
- utføre grunnleggjande teknikkar i symjing på magen, på ryggen og under vatn
- følgje reglar og prinsipp for samhandling og fair play
- praktisere trygg bruk av sykkel som framkomstmiddel

Friluftsliv

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- orientere seg ved hjelp av kart og kompass i kjent terreng
- beskrive lokale tradisjonar i friluftsliv
- planleggje og gjennomføre friluftaktivitetar og praktisere trygg ferdsel under varierte vêrforhold
- planleggje og gjennomføre overnattingsturar, eventuelt ved hjelp av digitale verktøy
- utføre enkel førstehjelp
- nokre aktivitetar med røter i samisk tradisjon

Kompetansemål etter 10. årssteget

Idrett

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- vere med i eit breitt utval av idrettar
- utøve tekniske og taktiske ferdigheiter i utvalde lagidrettar, praktisere nokre individuelle idrettar og gjere greie for treningsprinsipp for desse idrettane
- symje på magen og på ryggen og dukke
- forklare og utføre livberging i vatn og livbergande førstehjelp
- planleggje og leie idrettsaktivitetar saman med medelevar
- vurdere erfaringar frå aktivitetar i idrett
- gjere greie for ulike idrettsgreiner innanfor dans og korleis idrettsutøvarer vert vurdert

Friluftsliv

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- praktisere ulike former for friluftsliv i ulike naturmiljø
- orientere seg ved hjelp av kart og kompass i variert terreng, og gjere greie for andre måtar som ein òg kan orientere seg på
- planleggje og gjennomføre turar til ulike årstider, medrekna overnatting ute

Aktivitet og livsstil

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- nytte ulike treningsformer med utgangspunkt i kjende aktivitetar
- planleggje, gjennomføre og vurdere eigentrening over ein periode, og nytte digitale reiskapar i arbeidet
- gjere greie for samanhengar mellom ulike fysiske aktivitetar, livsstil og helse

Vurdering i faget

Retningslinjer for sluttvurdering:

Standpunktvurdering

Årssteg	Ordning
10. årssteget	Elevane skal ha ein standpunktarakter.

Der faget går over fleire år, er det berre standpunktvurderinga på det øvste nivået som eleven har i faget, som kjem fram på kompetansebeviset eller vitnemålet.

Eksamen for elevar

Årssteg	Ordning
10. årssteget	Elevane har ikkje eksamen.

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