

Aktivitetslære - felles programfag i utdanningsprogram for idrettsfag

Læreplankode: IDR1-02

Om faget

Fagets relevans

Aktivitetslære er et sentralt fag for fysisk utfoldelse, allsidig kroppsbruk og grunnleggende opplæring i ulike idretter, aktiviteter og friluftsliv. Aktivitet og opplevelser sammen med andre er sentralt og gir faget egenverdi. Faget skal gi elevene mulighet til å forstå, praktisere og utvikle motoriske og idrettslige ferdigheter. Det skal gi den enkelte mulighet til glede, mestring og utfordringer individuelt og sammen med andre. Elevene skal utvikle evnen til å ivareta egen helse og lære om hvordan naturen kan brukes som aktivitet og friluftslivarena for seg selv og andre. Aktivitetslære skal motivere og gjøre elevene i stand til å ivareta en fysisk aktiv og inkluderende livsstil hvor de er forberedt til å kunne bidra aktivt i samfunnet og i arbeidslivet.

Kjerneelementer

Idretter

Elevene skal utvikle ferdigheter i ulike idretter gjennom praktisk utførelse, allsidig kroppsbruk, samhandling og målrettet trening. Elevenes allsidighet, innsats og evne til fair play skal verdsettes. Gjennom et variert utvalg av lagidretter og individuelle idretter skal ferdighetsutvikling og utvikling av sosiale ferdigheter legge til rette for mestring, utfordringer og positive opplevelser.

Leik og aktiviteter

Elevene skal utfolde seg gjennom varierte leiker og aktiviteter hvor aktivitetene er et mål i seg selv. Aktivitetene er preget av allsidighet, variasjon og kreativitet hvor bevegelsesglede og mestring står sentralt. Gjennom aktiv deltakelse og samhandling i leik og andre aktiviteter inkluderes elevene i et læringsfellesskap.

Basistrening

Elevene skal kunne planlegge og gjennomføre trening av grunnleggende fysiske, psykiske, koordinative og sosiale ferdigheter på et generelt og spesifikt nivå. Basistrening bidrar også til å gjøre elevene i stand til å ivareta en helsefremmende livsstil ved å utøve relevante øvelser og metoder for å styrke de ulike egenskapene.

Friluftsliv

Elevene skal gjennomføre opphold og fysisk aktivitet i naturen til ulike årstider og i flere miljøer. Basisferdigheter, turplanlegging, gjennomføring og evaluering står sentralt for sikker og bærekraftig ferdsel både på korte og lengre turer. Samarbeid, aktiv deltakelse, fellesskap og det å ta ansvar i grupper

står sentralt i faget. Elevene skal gjennom opphold og ferdsel i naturen legge til rette for gode naturopplevelser.

Verdier og prinsipper

I aktivitetslære skal elevene lære og utvikle seg gjennom sansning, fysisk utfoldelse og engasjement i lek, idretter, aktiviteter og friluftsliv. Sentralt for læring, utvikling og dannelse i faget er et bredt spekter av aktiviteter, der målrettet trening gir elevene erfaringsrike kunnskaper og ferdigheter. Læring og dannelse skjer når de arbeider på egen hånd og når de samarbeider med andre, og faget skal fremme bevegelsesglede og mestring gjennom fysisk og estetisk utfoldelse. Viktigheten av aktiv deltakelse, innsats, samarbeid og fair-play i faget skal gi elevene forståelse for demokratiets spilleregler og betydningen av å holde disse i hevd. Gjennom deltakelse og samspill i ulike aktiviteter skal elevene utvikle egen identitet, utfordre egne grenser og ha forståelse for og anerkjenne andre i et læringsfellesskap. Det er viktig at lærerne fremmer kommunikasjon og samarbeid som gir elevene mot og trygghet til å ytre egne meninger og til å si ifra på andres vegne, og for å søke løsninger i fellesskap. Gjennom opplæringen skal elevene få oppleve naturen og se den som en kilde til nytte, glede, helse og læring.

Tverrfaglige temaer

Folkehelse og livsmestring

Aktivitetslære skal fremme god fysisk, psykisk og sosial helse. Faget bidrar til interesse og glede for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv. Faget vil bidra til mestringsfølelse og et positivt selvbilde. Gjennom faget skal elevene tilegne seg kunnskap og erfaring som kan bidra til å ivareta en god helse i fremtiden.

Demokrati og medborgerskap

Aktivitetslære bidrar til forståelse for demokratiske prosesser gjennom aktiv deltakelse, samarbeid og fokus på fair-play i samspill med andre. Faget kan styrke elevens evne til å reflektere over egne – og gode valg, samt respektere uenighet.

Bærekraftig utvikling

Aktivitetslære fremmer fokuset på bærekraftig utvikling gjennom ulike aktiviteter og opphold i naturen. Elevene får utviklet naturglede, respekt for naturen og klima - og miljøbevissthet. Faget har fokus på hvordan den enkelte kan bidra til en bedre bærekraftig måte å leve på.

Grunnleggende ferdigheter

Muntlige ferdigheter

Muntlige ferdigheter i aktivitetslære innebærer at elevene diskuterer og kommuniserer med andre i lek, trening og konkurranseaktiviteter. I planlegging, gjennomføring av og refleksjon rundt egen aktivitet i idrett og friluftsliv, vil bruk av muntlige ferdigheter være viktige for utvikling av ferdigheter og økt kunnskap.

Å kunne skrive

Å kunne skrive i aktivitetslære innebærer skriftlig planlegging av og refleksjon rundt gjennomført aktivitet og friluftsliv. Det å skrive er et viktig bidrag for å tilegne seg ferdigheter, kunnskap og forståelse, samt for å utvikle egenskaper.

Å kunne lese

Å kunne lese i aktivitetslære innebærer å tilegne seg kunnskap om trening og ulike idretter/aktiviteter gjennom lesing av fagstoff. Innenfor friluftsliv er lesing av kart, turlitteratur og annen faglitteratur en viktig del av forberedelse og gjennomføring av turer.

Å kunne regne

Å kunne regne i aktivitetslære innebærer å beregne og analysere belastning i forbindelse med ulike former for trening. Regne ut og beregne ulike forhold på kart og i naturen er viktig for sikker og bærekraftig ferdsel i friluftslivet, samt for gode naturopplevelser.

Digitale ferdigheter

Digitale ferdigheter i aktivitetslære er å kunne bruke ulike digitale hjelpemidler i forbindelse med planlegging, gjennomføring, registrering og dokumentasjon av gjennomført trening og utvikling. I søken etter fagstoff og i tilegnelse av ny kunnskap, vil kritisk lesing og bevissthet rundt digitale kilder være viktig.

Kompetansemål og vurdering

Kommer i neste innspillsrunde

Vurderingsordning

Kommer i neste innspillsrunde