

Læreplan i treningslære - felles programfag (Utkast)

Om faget

Fagets relevans og sentrale verdier

Treningslære er et sentralt fag som gir forståelse for kroppens funksjon, ulike former og metoder for trening av fysiske, psykiske, tekniske, taktiske, koordinative og sosiale egenskaper. Treningslære styrker kunnskap om trening og kan støtte utviklingen av den enkeltes identitet og gi eleven økt selvtillit og motivasjon. Faget gir elevene mulighet til å planlegge, sette konkrete mål og vurdere trening med fokus på helse, livsmestring og prestasjonsutvikling for individet og andre.

Alle fag skal bidra til å realisere verdigrunnlaget for opplæringen. Faget Treningslære gir elevene mulighet til å utvikle forståelse for trening og helse som forbereder til videre utdanning og arbeid i fagfelt hvor en stiller krav til fysiologisk og psykologisk kompetanse. Utforsking og bevissthet rundt egne valg er viktig for egen læring og forståelsen av faget. Ved å lære om fysiologi og anatomi vil elevene bli mer rustet til å ta reflekterte valg i forhold til trening, treningsplanlegging, egen helse og prestasjonsutvikling. Faget gir elevene evne til å forstå, se sammenheng og vurdere informasjon og kilder på en kritisk og reflektert måte. Ved å undersøke ulike kilder får elevene tatt i bruk kritisk tenkning, etisk bevissthet og tolket sammenhengene i faget. Gjennom faget vil skolen støtte og bidra til elevenes sosiale læring og utvikling. Treningslære bør sees i sammenheng med aktivitetslære. I aktivitetslære bør elevene anvende ulike treningsformer, tester, metoder og øvelser for å forstå den praktiske betydningen av treningslære. Treningslære skal bidra til at elevene får grunnlag for å forstå idrettens grunnverdier.

Kjerneelementer

Kjerneelementene i treningslære rammer inn det mest betydningsfulle innholdet i faget og beskriver det elevene må lære for å kunne mestre og anvende faget.

Trening og planlegging

Elevene lærer om planlegging av egen og andres trening ut ifra treningstilstand og målsetninger. Kunnskap om fysiske, koordinative, psykiske og sosiale egenskaper gjør elevene i stand til å forstå og anvende ulike former for trening. Innenfor de ulike treningsformene får elevene kunnskap om treningsmetoder og øvelser. Kunnskap om å systematisk strukturere treningsprosessen med tanke på egen og andres ferdighetsutvikling ut fra treningstilstand og de målene som blir satt. Treningsprinsippene ligger til grunn for å lage ulike typer treningsplaner, og sees i sammenheng med fysiske, psykiske, koordinative, tekniske, taktiske og sosiale krav i ulike organiserte og uorganiserte idrettsaktiviteter.

Kroppens funksjon

Kunnskap om kroppens funksjon gjør elevene i bedre stand til å forstå hva som skjer ved ulike former for trening og aktivitet. Kroppens funksjon innebærer å se tilpasninger om kroppens anatomi og fysiologi. Kjennskap til kroppens oppbygging, som vil gi grunnlag for å forstå hva som skjer i kroppen ved ulike former for trening og aktivitet. Tilegne seg kunnskap om psykiske effekter av aktivitet.

Helse og livsstil

Kjerneelementet dreier seg om hvordan livsstil spiller inn på vår helse og prestasjonsutvikling. Det omhandler også kunnskap om helsefremmende aktiviteter hos seg selv og andre, samt forebygging og behandling av idrettsskader. Kunnskap om kosthold og væsketilførsel gir mulighet for gode ernæringsmessige valg. Kjennskap til ulike utfordringer med folkehelse, og hvilken effekt trening av fysisk aktivitet kan ha på livskvalitet og livsmestring. Det innebærer at elevene skal kunne ta vare på egen kropp i et livslangt perspektiv. Kjerneelementet kan gjøre elevene i bedre stand til å forstå selvbylde, identitet og kropp, samt grunnlag for økt psykisk helse.

Anvendt treningslære

Gjennom å tilegne seg kunnskap om treningslære skal elevene kunne besvare ulike praktiske situasjoner både i og utenfor faget, på en teoretisk måte. Elevene skal utvikle kunnskap og kunne reflektere omkring sammenhenger og koblinger mellom de ulike delene av treningslæren. Det handler om å drøfte og vurdere ulike former for trening, samt se likheter og forskjeller som vil føre til en god praksis for prestasjonsutvikling og mestring.

Tverrfaglige temaer

Folkehelse og livsmestring

Treningslære bidrar til det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring gjennom å utvikle elevenes kritiske tenkning og se sammenhenger i utviklingen av kunnskap og forståelse i faget. Fysiske og psykiske egenskaper, ernæring og planlegging er emner som er sentrale i faget treningslære.

Grunnleggende ferdigheter

Muntlige ferdigheter

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

Å kunne skrive

Å kunne skrive vil si å utarbeide treningsplaner og vurdere eget treningsarbeid i tilknytning til idrettsaktiviteter. Videre handler det om å svare skriftlig på ulike oppgaver, samt kritisk kildebruk i utforming av disse. Utviklingen går fra å kunne lage enkle planer og kunne svare på oppgaver, til å kunne bruke sin kompetanse til å vurdere eget og andres treningsarbeid. Dette innebærer å skape ulike tekster som formidler synspunkt og kunnskap fra de enkle til komplekse emner. Utviklingen av kritisk kildebruk, og kritisk tenkning er en viktig del av dette.

Å kunne lese

Å kunne lese vil si å forstå ulike former for faglitteratur, skjønnlitteratur, aviser, offentlige dokumenter, andre skriftlige kilder og databasert informasjon som handler om fagområder innenfor treningslære.

Utviklingen går fra å tilegne seg overordnet kunnskap om treningslærens ulike elementer, og deretter kunne bruke denne kunnskapen til å løse ulike utfordringer knyttet til trening og helse.

Å kunne regne

Å kunne regne vil si 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 det i presentasjoner. I bevegelseslære kan det handle om beregninger av enkle mekaniske forhold. Utviklingen av å kunne regne i treningslære går fra å lage tabeller, diagrammer og grafiske framstillinger til å kunne tolke disse samt reflektere og vurdere ulike løsninger.

Digitale ferdigheter

Digitale ferdigheter vil si bruken av digitale hjelpemidler til arbeid med trening, og å bruke ulike digitale verktøy, medier og ressurser til å søke etter, navigere i, sortere, kategorisere og tolke digital informasjon hensiktsmessig og kritisk. Det omfatter også å forstå og vurdere bevegelse og trening gjennom digitale verktøy. Utviklingen går fra å innhente informasjon fra eget treningsarbeid, samt kunne bruke og utvikle verktøy til å analysere dette. Utviklingen blir å kunne tolke informasjonen

Kompetansemål og vurdering

Kompetansemål og vurdering treningslære 1

Kompetansemål etter treningslære 1

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- Lage ulike målsetninger med tanke på egen og andres ferdighetsutvikling
- Lage økt-, uke- og periodeplaner med tanke på egen og andres treningstilstand.
- Gjøre rede for ulike former, metoder og øvelser for trening.
- Gjøre rede for grunnleggende treningsprinsipper.
- Beskrive ulike tester innenfor ulike treningsformer.
- Forklare hvordan trening kan påvirke kroppen
- Gjøre rede for hvordan idrettsskader kan forebygges og behandles
- Gjøre rede for kosthold og væsketilførsel.
- Gjøre rede for hvordan livsstil vil påvirke egen helse og prestasjonsutvikling.
- Forklare hvordan fysisk aktivitet kan påvirke psykisk helse.
- Forklare kroppens sirkulasjon- og respirasjonssystem.

- Forklare oppbygning og funksjon til muskel- og skjelettsystemet.
- Forklare aerob og anaerob energifrigjøring.
- Drøft ulik informasjon om trening på en kritisk måte.
- Vurder sammenheng mellom trening og helse.

Underveisvurdering

Eleven får mulighet til å utvikle sin kompetanse gjennom underveisvurdering. Eleven får gjennom aktiv medvirkning vise og utvikle kompetanse i faget gjennom å lære grunnleggende forståelse for kroppens funksjon, planlegging, trening, helse og livstil. Læreren skal legge til rette for varierte oppgaver som åpner for at kunnskap om grunnleggende ferdigheter i faget blir vist på ulike måter. Gjennom samtaler om hva som er forventet ut i fra kompetansemåla i faget, planlegger lærer og elever videre arbeid for læring og utvikling i faget. Lærer skal legge til rette for at eleven på en selvstendig måte kan ta ansvar for planlegging av trening og helse etter endt opplæring. Vurderingen skal bidra til at elevene opplever mestring og motivasjon gjennom å sette seg realistiske mål. Gjennom refleksjon, samtaler og skriftlige oppgaver skal elevene utforske og se sammenheng mellom de ulike delene i faget. Vurdering for læring står sentralt og gjennom medvirkning til egen læring skal eleven ta aktiv del i vurderingen av sin egen kompetanse. Lærer skal veilede elevene ut i fra egne mål og forutsetninger, og motivere elevene til å ville utvikle sin kompetanse selv når det ikke gir resultat i prestasjon.

Standpunktvurdering

Standpunktvurderingen skal uttrykke elevenes sluttkompetanse i faget. Læreren skal planlegge og legge til rette for at eleven på en variert måte får vise sin samla forståelse for de ulike kompetansemåla i faget. Til grunn for sluttvurderinger må det ligge et bredt utvalg av ulike oppgaver og samtaler der eleven må vise sin kompetanse både individuelt og i grupper. Denne sluttvurderingen må vise elevens helhetlige kompetanse og forståelse for faget gjennom aktiv deltagelse i løsning av kjente og ukjente problemstillinger og kritisk tenkning.

Kompetansemål og vurdering treningslære 2

Kompetansemål etter treningslære 2

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- Planlegge og vurdere systematisk trening med tanke på egen og andres ferdighetsutvikling.
- Anvende og drøfte grunnleggende treningsprinsipper.
- Utarbeide og begrunne arbeidskravsanalyse, kapasitetsanalyse og målsettinger knyttet til en valgt idrettsaktivitet.
- Gjøre rede for fysiske tester og vurder reliabilitet og validitet
- Gjøre rede for faktorer som har betydning for utvikling av fysiske, psykiske og koordinative egenskaper.

- Vurdere hvordan energifrigjøringen foregår i ulike aktiviteter
- Gjøre rede for hvilke muskler som er aktive og vurder former for muskelarbeid i tilknytning til ulike øvelser.
- 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.
- Vurdere treningsformer, treningsmetoder og øvelser som har betydning for en valgt idrettsaktivitet.
- Vurdere betydningen av mental trening.
- Gjøre rede for og vurdere hvordan trening kan virke helsefremmende
- Drøfte hvordan doping og stimulerende midler kan virke inn på helse og prestasjon.
- Vurdere krav til livsstil i forhold til helse og prestasjon.
- Vurdere kilders pålitelighet.
- Vurdere sammenheng mellom trening, helse og ferdighetsutvikling

Underveisvurdering

Eleven får mulighet til å utvikle sin kompetanse gjennom underveisvurdering. Elevene får vise sin kompetanse i faget gjennom å løse ulike problemstillinger, vurdere kilder kritisk, planlegge egen og andres trening for å forbedre prestasjon, helse og livsstil. Læreren skal involvere elevene i læringsarbeidet og legge til rette for systematisk arbeid med vurdering for læring. Læreren skal motivere elevene til å finne og kritisk bruke kilder for å utvikle forståelse for faget. Læreren skal bidra til at elevene skal kunne utvikle forståelsen for det faglige språket i treningslære og videre kunne anvende teori i praksis gjennom planlegging, gjennomføring og vurdering av egen og andres prestasjon, helse og livstil. Læreren skal legge til rette for at elevene skal kunne stille faglige spørsmål og bruke relevante litteratur over faget og dens videre utvikling.

Standpunktvurdering

Standpunktvurderingen skal uttrykke elevenes sluttkompetanse i faget. Læreren skal legge til rette for at eleven på varierte måter får vise den samla kompetansen i faget treningslære. Det er viktig at det er en rød tråd mellom underveisvurderingen og sluttvurderingen. Læreren skal legge til rette for at eleven skal ta del i sluttvurderingen. Standpunktvurderingen skal vise at eleven ser sammenheng og forståelse mellom teori og praksis på en selvstendig og kritisk måte. Til grunn for sluttvurderinger må det ligge et bredt utvalg av ulike oppgaver og samtaler der eleven må vise sin kompetanse både individuelt og i grupper. Denne sluttvurderingen må vise elevens helhetlige kompetanse og forståelse for faget gjennom aktiv deltakelse i løsning av kjente og ukjente problemstillinger og kritisk tenkning.

Vurderingsordning

Treningslære 1: Elevene skal ha en standpunkt karakter.

Treningslære 2: Elevene skal ha en standpunktkarakter.

Eksamensordningene i faget skal ferdigstilles senere.

UTKAST