

Læreplan i kroppsøving

Om faget

Relevansen til faget

I kroppsøvingsfaget skal elevane bli kjende med å vere i rørsle åleine og i saman med andre, ut frå egne interesser, intensjonar og føresetnader. Elevane skal gjennom aktiv deltaking og samarbeid, utforske egne moglegheiter og forbetre egne ferdigheiter i ulike rørsleaktivitetar.

Gjennom lek og øving i friluftsliv, dans, idrettsaktivitetar og andre rørsleaktivitetar, skal elevane bli kjende med eigen identitet og egne sjølvbilete. Elevane skal anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre, og inkludere andre, uavhengig av føresetnader.

I faget skal elevane bli kjende med nærområdet og utforske naturen gjennom varierte uteaktivitetar under vekslende årstider. Elevane skal kunne vurdere og gjere val for handlingar som tek vare på sikkerheit for seg sjølv og andre, der naturopplevingar og trygg og berekraftig ferdsel er sentralt.

Faget skal gje grunnlag for at elevane skal kunne reflektere over ulike forståingar og framstillingar av kropp, helse, trening og rørsle i samfunnet. Faget skal motivere elevane til å halde ved like ein fysisk aktiv og helsefremjande livsstil etter avslutta skulegang, også med tanke på framtidig arbeidsliv.

Kjerneelement i faget

Rørsle og kroppsleg læring

Elevane skal bli kjende med å vere i rørsle åleine og i saman med andre, ut frå egne interesser, intensjonar og føresetnader. Elevane utforskar eigen identitet og egne sjølvbilete, reflekterer og tenkjer kritisk om samanhengane mellom rørsle, kropp, trening og helse. Kroppsøving gjev rom for kroppsleg læring gjennom lek og øving i friluftsliv, dans, idrettsaktivitetar og andre rørsleaktivitetar. Kroppsleg læring handlar om allsidig motorisk læring, utvikling av kroppsmedvit og stimulering til rørsleglede.

Deltaking og samspel i rørsleaktivitetar

Elevane skal løyse utfordringar og oppgåver i eit læringsfellesskap, og kunne reflektere over samspel, samhandling og likeverd. I mange rørsleaktivitetar er deltaking, medverknad og samarbeid naudsynt for å fremje læring hos seg sjølv og andre. Dette inneber å anerkjenne ulikskap og å inkludere alle, uavhengig av føresetnader.

Uteaktivitetar og naturferdsel

Elevane skal bli kjende med nærområdet og utforske naturen gjennom varierte uteaktivitetar under vekslende årstider. Naturopplevingar og trygg og berekraftig ferdsel er sentralt. Kroppsøving har eit særleg ansvar for at elevane skal oppleve ulike kulturar innan friluftsliv, inkludert aktivitetar knytt til samisk kultur.

Fagspesifikk tekst om korleis ein skal synleggjere verdigrunnlaget i faget

Å bruke kroppen i rørsle er grunnleggjande hos mennesket, og er basis for å fremja god helse. Mennesket sansar, opplever, lærer og skapar med kroppen. Å delta, skape og uttrykkje seg i rørsle, utforske eigne moglegheiter og forbetre eigne kroppslege ferdigheiter har ein eigenverdi. Rørslekultur i form av leik, friluftsliv, dans, svømming, idrettsaktivitetar og andre rørsleaktivitetar er ein del av den felles danninga og identitetsskapinga i samfunnet. Eleven vert utfordra til å tøye eigne grenser i spontan og organisert aktivitet, og til å reflektere over kva eigen innsats har å seie for å oppnå mål.

Kroppsøving tek vare på tradisjonell rørsleaktivitet i samfunnet, men stimulerer også til eksperimentering og kreativ utfolding i nye rørsleformer. Uteaktivitet og naturferdsel gjev grunnlag for naturglede, respekt for naturen og miljømedvit. Kroppsøving fremjar kritisk tenking omkring kroppsideal og rørslekulturar som kan påverke sjølvkjensle, helse, trening og livsstil.

Det sosiale aspektet ved rørsleaktivitet og naturferdsel gjer kroppsøving til ein viktig arena for å fremja forståing og respekt for kvarandre. I mange rørsleaktivitetar og naturferdsel er deltaking, medverknad og samarbeid naudsynt for å fremje læring hos seg sjølv og andre. I kroppsøving skal elevane løyse utfordringar og oppgåver i eit mangfaldig læringsfellesskap. Kroppsøving gjev variert høve til å praktisere og reflektere over samspel, medverknad og likeverd.

Tverrfaglege tema i faget

Folkehelse og livsmeistring

Faget skal gje elevane kompetanse som fremjar god psykisk og fysisk helse, i tillegg til å gje dei verktøy til å ta ansvarlege livsval. Faget skal fremje eit positivt sjølvbilet som kan gje ein trygg identitet. Helse er ein ressurs alle menneske har, og for mange inngår det å være i rørsle i det dei opplever som eit godt liv. I kroppsøving skal elevane få kunnskap om ulike perspektiv på rørsleaktivitetar og helse. Elevane skal lære å forvalte helse som ressurs på ein måte som er hensiktsmessig for den einskilde, og for å kunne ta gode helsemessige val for seg sjølv og andre gjennom livet.

Demokrati og medborgarskap

Demokrati og medborgarskap handlar i stor grad om å øve opp kritisk tenking og lære seg å handtere meiningsbrytingar og respektere usemje. I ulike rørsleaktivitetar i kroppsøving må elevane løyse utfordringar og reflektere over kva eiga deltaking og innsats inneber for samspel og læring i faget. Medverknad og medansvar gjennom deltaking og samarbeid i kroppsøving gjev kunnskap om og forståing for demokratiske føresetnader, verdiar og spelereglar. Dette inneber å anerkjenne ulikskap og å inkludere alle, uavhengig av føresetnader.

Berekraftig utvikling

Naturopplevingar og trygg og berekraftig ferdsel er sentralt i faget. Det medverkar til forståing for at vala den einskilde gjer har betydning og konsekvensar lokalt, regionalt og globalt for berekraftig utvikling og vern av livet på jorda.

Grunnleggjande ferdigheiter i faget

Munnlege ferdigheiter

Munnlege ferdigheiter i kroppsøving vert utvikla gjennom å lytte, kommunisere i rørsleaktivitetar, og ved å forklare og uttrykke eigen erfaring og refleksjon. Rørsleerfaring og kroppsleg læring inneber språkleg utforsking. Gjennom deltaking og samspel i aktivitetar vil kommunikasjon, språk og omgrep kunne utviklast og medverke til djupnelæring.

Digitale ferdigheiter

Digitale ferdigheiter i kroppsøving vert utvikla gjennom å bruke digitale ressursar og kunnskapskjelder. Digitale ferdigheitar vil vere grunnlaget for å utforske, vere skapande og kunne løyse praktiske utfordringar og problem i faget. Digital dømekraft er sentralt for elevane si utforsking av eigen identitet og sjølvbilete, og for å reflektere og tenkje kritisk om samanhengane mellom rørsle, kropp, trening og helse.

Å kunne lese

Å kunne lese i kroppsøving vert utvikla gjennom å hente inn og reflektere over informasjon frå enkle instruksjonar og meir samansette og fagspesifikke tekstar, symbol og bilete. Elevane vil ha bruk for å finne, tolke og kritisk vurdere ulike former for informasjon og søkje kunnskap som er naudsynt for å utvikle kompetanse i faget.

Å kunne rekne

Å kunne rekne i kroppsøving vert utvikla gjennom å erfare, eksempelvis vekt, fart, kraft, tid, mengde, avstand, aktivitetar, spel og leik. Å kunne rekne i faget inneber å bruke matematiske uttrykk for å planleggje, gjennomføre og reflektere over ulike forhold i faget sitt mangfald av rørsleaktivitetar.

Å kunne skrive

Skriftlege ferdigheiter i kroppsøving vert utvikla gjennom å bruke teikningar, bilete, skisser, notat, samansette tekstar og meir fagspesifikke tekstar, og byggje opp under utforskande arbeidsformer i faget. Å planleggje, gje uttrykk for, vurdere og reflektere over eiga utvikling i faget, legg grunnlag for utforsking av eigne moglegheiter og forbetring av eigne ferdigheiter.

Kompetansemål

Kompetansemål etter 2.trinn

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- utforske eiga kroppsleg rørsle i leik og andre aktivitetar, åleine og saman med andre
- utforske og gjennomføre grunnleggjande rørsler som å krype, gå, springe, hinke, satse, lande, vende og rulle i ulike miljø
- leike og utføre grunnleggjande øvingar med tilvenjing til vatn, som å dykke, flyte, gli, skape framdrift, hoppe uti og orientere seg i vatn

- leike og vere med saman med andre i aktivitet i varierte rørslemiljø
- forstå og praktisere enkle reglar for samspel
- forstå turreglar og bruke klede etter ver og forhold i naturen, i ulike situasjonar
- øve på trygg ferdsel ved vatn og å kunne tilkalle hjelp

Fagspesifikk omtale av vurdering i fag

Ein sentral kompetanse i faget kroppsøving er at eleven prøver å løyse faglege utfordringar etter beste evne utan å gje opp, syner sjølvstende og utfordrar eigen fysisk kapasitet. Det inneber at eleven samarbeider med andre og bidrar til at andre lærer i faget. Det skal ha innverknad på vurderinga at eleven held fram med å øve også når det ikkje gjev resultat i prestasjon eller-ferdigheitsutvikling. Det å vere i rørsle og bli kjend med seg sjølv gjennom kroppsleg utfolding er en del av formålet for faget. Derfor blir arbeidsprosessen eit vesentleg trekk ved kompetansen i kroppsøving, tilsvarande når elevane samarbeider om oppgåver og i aktivitetar i kroppsøving. Den einskilde eleven er avhengig av at dei andre elevane yter innsats og opptrer målretta ut frå logikken i aktiviteten for at den einskilde eleven skal kunne utvikle kompetansen sin. Slik sett er det å yte innsats viktig i seg sjølv i mange aktivitetar, også der ein ikkje meistarar sjølve aktiviteten så godt.

Rørsle og kroppsleg læring:

Eleven utforskar eiga kroppsleg rørsle i leik og andre aktivitetar, åleine og saman med andre, i ulike miljø og utfører grunnleggjande rørsler som å krype, gå, springe, hinke, satse, lande, vende og rulle. Eleven leiker og utfører grunnleggjande øvingar med tilvenjing til vatn, som å dykke, flyte, gli, hoppe uti og orientere seg i vatn.

Deltaking og samspel i rørsleaktivitetar:

Eleven leikar og er med saman med andre i aktivitet i varierte rørslemiljø. Eleven forstår og praktiserer enkle reglar for samspel.

Uteaktivitetar og naturferdsel:

Eleven forstår turreglar og brukar klede etter ver og forhold i naturen. Eleven ferdast trygt ved vatn og kan tilkalle hjelp.

Kompetansemål etter 4. årstrinn

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- utforske og samarbeide i leik og andre rørsleaktivitetar
- bruke kroppen til å utforske aktivitetar og å utvikle grunnleggjande rørsler
- vere svømmedyktig ved å falle uti på djupt vatn, svømme 100 meter på magen, og undervegs dykke ned og hente ein gjenstand med hendene, stoppe og kvile i 3 minutt (imens flyte på magen, orientere seg, rulle over, flyte på rygg), så svømme 100 meter på rygg og ta seg opp på land

- forstå og bruke reglar for samhandling i spel og rørsleaktivitetar
- forstå kroppsleg ulikskap mellom seg sjølv og andre, og få med andre i ulike rørsleaktivitetar
- utforske uteaktivitetar og samarbeide med andre under vekslende årstider i nærmiljøet
- lage og bruke kart for å orientere seg i kjend terreng
- øve på ferdsel i naturen utan å setje mykje spor etter seg

Fagspesifikk omtale av vurdering i fag

Ein sentral kompetanse i faget kroppsøving er at eleven prøver å løyse faglege utfordringar etter beste evne utan å gje opp, syner sjølvstende og utfordrar eigen fysisk kapasitet. Det inneber at eleven samarbeider med andre og bidrar til at andre lærer i faget. Det skal ha innverknad på vurderinga at eleven held fram med å øve også når det ikkje gjev resultat i prestasjon eller-ferdigheitsutvikling. Det å vere i rørsle og bli kjend med seg sjølv gjennom kroppsleg utfolding er en del av formålet for faget. Derfor blir arbeidsprosessen eit vesentleg trekk ved kompetansen i kroppsøving, tilsvarande når elevane samarbeider om oppgåver og i aktivitetar i kroppsøving. Den einskilde eleven er avhengig av at dei andre elevane yter innsats og opptrer målretta ut frå logikken i aktiviteten for at den einskilde eleven skal kunne utvikle kompetansen sin. Slik sett er det å yte innsats viktig i seg sjølv i mange aktivitetar, også der ein ikkje meistarar sjølve aktiviteten så godt.

Rørsle og kroppsleg læring:

Eleven brukar kroppen til å utforske leik og andre rørsleaktivitetar og utviklar grunnleggjande rørsler. Eleven er svømmedyktig ved å falle uti på djupt vatn, svømme 100 meter på magen, og undervegs dykke ned og hente ein gjenstand med hendene, stoppe og kvile i 3 minutt (imens flyte på magen, orientere seg, rulle over, flyte på rygg), så svømme 100 meter på rygg og ta seg opp på land.

Deltaking og samspel i rørsleaktivitetar:

Eleven forstår og brukar reglar for samhandling i spel og rørsleaktivitetar. Eleven forstår kroppsleg ulikskap mellom seg sjølv og andre i ulike rørsleaktivitetar.

Uteaktivitetar og naturferdsel:

Eleven utforskar uteaktivitetar under vekslende årstider i ulike miljø og samarbeider med andre i uteaktivitet og friluftsliv. Eleven lagar og brukar kart for å orientere seg i kjent terreng.

Kompetansemål etter 7.årstrinn

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- utforske og gjennomføre leik og spel saman med andre i ulike rørsleaktivitetar
- gjennomføre aktivitetar ut frå egne interesser og føresetnader i dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre rørsleaktivitetar
- utforske og reflektere over ulike kulturelle og alternative rørsleaktivitetar i samarbeid med andre

- øve på samansette rørsler, åleine og saman med andre
- forstå og praktisere reglar for aktivitet og spel, og samstundes respektere resultata
- forstå ulikskap mellom seg sjølv og andre, og delta i rørsleaktivitetar som kan være tilpassa andre sine føresetnader, ikkje berre sine egne
- vurdere sikkerheit i uteaktivitet og naturferdsel
- gjennomføre sjølvberging i vatn utandørs
- gjennomføre overnattingstur og reflektere over naturopplevingar
- gjere greie for allemannsretten under ferdsel og opphald i naturen
- bruke og forstå ulike typar kart og digitale verktøy, for å kunne orientere seg i ulike situasjonar og miljø

Fagspesifikk omtale av vurdering i fag

Ein sentral kompetanse i faget kroppsøving er at eleven prøver å løyse faglege utfordringar etter beste evne utan å gje opp, syner sjølvstende og utfordrar eigen fysisk kapasitet. Det inneber at eleven samarbeider med andre og bidrar til at andre lærer i faget. Det skal ha innverknad på vurderinga at eleven held fram med å øve også når det ikkje gjev resultat i prestasjon eller ferdigheitsutvikling. Det å vere i rørsle og bli kjend med seg sjølv gjennom kroppsleg utfolding er en del av formålet for faget. Derfor blir arbeidsprosessen eit vesentleg trekk ved kompetansen i kroppsøving, tilsvarande når elevane samarbeider om oppgåver og i aktivitetar i kroppsøving. Den einskilde eleven er avhengig av at dei andre elevane yter innsats og opptre målretta ut frå logikken i aktiviteten for at den einskilde eleven skal kunne utvikle kompetansen sin. Slik sett er det å yte innsats viktig i seg sjølv i mange aktivitetar, også der ein ikkje meistarar sjølv aktiviteten så godt.

Rørsle og kroppsleg læring:

Eleven utforskar og gjennomfører leik og spel saman med andre i ulike rørsleaktivitetar. Eleven øver på og gjennomfører aktivitetar ut i frå egne interesser og føresetnader i dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre rørsleaktivitetar. Eleven utforskar og reflekterer over ulike kulturelle og alternative rørsleaktivitetar i samarbeid med andre.

Deltaking og samspel i rørsleaktivitetar:

Eleven forstår og praktiserer reglar for aktivitet og spel, og samstundes respekterer resultata. Eleven forstår ulikskap mellom seg sjølv og andre og deltar i rørsleaktivitetar som kan være tilpassa andre sine føresetnader for læring, ikkje berre sine egne.

Uteaktivitetar og naturferdsel:

Eleven gjennomfører overnattingstur og reflekterer over naturopplevingar. Eleven brukar og forstår ulike typar kart og digitale verktøy, for å kunne orientere seg i ulike situasjonar og miljø. Eleven gjer greie for allemannsretten under ferdsel og opphald i naturen, vurderer sikkerheit i uteaktivitet og naturferdsel og gjennomfører sjølvberging i vatn utandørs.

Kompetansemål etter 10.årstrinn

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- bruke leik og ulike rørsleaktivitetar for å utforske eigne moglegheiter og avgrensingar knytt opp mot trening, helse og velvære
- trene på og utvikle ferdigheiter i varierte rørsleaktivitetar
- øve på og gjennomføre danseaktivitetar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape og presentere dansekomposisjonar
- drøfte korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunn påverkar rørsleaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilete
- planleggje og gjennomføre rørsleaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom
- bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar til å samarbeide og gjere andre gode i aktivitet og samspel
- anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i rørsleaktivitet og inkludere alle, uavhengig av føresetnader
- forstå og bruke kart, kompass og digitale verktøy for å orientere seg i ukjende miljø
- forstå og gjennomføre livberging i og ved vatn ute i naturen
- planleggje og gjennomføre naturferdsel i kjend og ukjend område i ulike årstider, også med overnatting ute
- vurdere risiko og sikkerheit ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel.

Fagspesifikk omtale av vurdering i fag

Ein sentral kompetanse i faget kroppsøving er at eleven prøver å løyse faglege utfordringar etter beste evne utan å gje opp, syner sjølvstende og utfordrar eigen fysisk kapasitet. Det inneber at eleven samarbeider med andre og bidrar til at andre lærer i faget. Det skal ha innverknad på vurderinga at eleven held fram med å øve også når det ikkje gjev resultat i prestasjon eller-ferdigheitsutvikling. Det å vere i rørsle og bli kjend med seg sjølv gjennom kroppsleg utfolding er en del av formålet for faget. Derfor blir arbeidsprosessen eit vesentleg trekk ved kompetansen i kroppsøving, tilsvarande når elevane samarbeider om oppgåver og i aktivitetar i kroppsøving. Den einskilde eleven er avhengig av at dei andre elevane yter innsats og opptre målretta ut frå logikken i aktiviteten for at den einskilde eleven skal kunne utvikle kompetansen sin. Slik sett er det å yte innsats viktig i seg sjølv i mange aktivitetar, også der ein ikkje meistarar sjølve aktiviteten så godt.

Rørsle og kroppsleg læring:

Eleven brukar leik og ulike rørsleaktivitetar for å utforske egne moglegheiter og avgrensingar knytt opp mot trening, helse og velvære. Eleven trenar på og utviklar ferdigheiter i varierte rørsleaktivitetar. Eleven øver på og gjennomfører danseaktivitetar frå ungdomskulturar og andre kulturar og skaper og presenterer

dansekomposisjonar saman med medelevar. Eleven planlegg og gjennomfører rørsleaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom. Eleven drøftar korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunn påverkar rørsleaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilete.

Deltaking og samspel i rørsleaktivitetar:

Eleven brukar eigne ferdigheiter og kunnskapar til å samarbeide og gjere andre gode i aktivitet og samspel. Eleven anerkjenner ulikskap mellom seg sjølv og andre i rørsleaktivitet og inkluderer alle uavhengig av føresetnader.

Uteaktivitetar og naturferdsel:

Eleven forstår og brukar kart, kompass og digitale verktøy for å orientere seg i ukjende miljø. Eleven planlegg, saman med andre, og gjennomfører friluftsliv i kjend og ukjend område i ulike årstider, også med overnatting ute. Eleven er varsam med naturen i friluftslivsaktivitetar. Eleven forstår og gjennomfører livberging. Eleven vurderer sikkerheit og ferdast trygt i ulike friluftslivsaktivitetar.

Kompetanse etter VG1

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- skape og gjennomføre leik og spel saman med andre i ulike rørsleaktivitetar
- forstå og bruke prinsipp for øving og trening for å oppnå eigne mål
- bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar til å medverke til framgang for andre
- utføre førstehjelp og enkel skadebehandling
- bruke kart, kompass og digitale verktøy for å kunne vurdere og gjere val som tek vare på tryggleiken for seg sjølv og andre
- planleggje og gjennomføre aktivitetar ute både haust, vinter og vår

Fagspesifikk omtale av vurdering i fag

Ein sentral kompetanse i faget kroppsøving er at eleven prøver å løyse faglege utfordringar etter beste evne utan å gje opp, syner sjølvstende og utfordrar eigen fysisk kapasitet. Det inneber at eleven samarbeider med andre og bidrar til at andre lærer i faget. Det skal ha innverknad på vurderinga at eleven held fram med å øve også når det ikkje gjev resultat i prestasjon eller ferdigheitsutvikling. Det å vere i rørsle og bli kjend med seg sjølv gjennom kroppsleg utfolding er en del av formålet for faget. Derfor blir arbeidsprosessen eit vesentleg trekk ved kompetansen i kroppsøving, tilsvarande når elevane samarbeider om oppgåver og i aktivitetar i kroppsøving. Den einskilde eleven er avhengig av at dei andre elevane yter innsats og opptrer målretta ut frå logikken i aktiviteten for at den einskilde eleven skal kunne utvikle kompetansen sin. Slik sett er det å yte innsats viktig i seg sjølv i mange aktivitetar, også der ein ikkje meistarar sjølve aktiviteten så godt.

Rørsle og kroppsleg læring:

Eleven skapar og gjennomfører leik og spel saman med andre i ulike rørsleaktivitetar. Eleven forstår og brukar prinsipp for øving og trening for å oppnå eigne mål.

Deltaking og samspel i rørsleaktivitetar:

Eleven brukar egne ferdigheiter og kunnskapar til å medverke til framgang for andre.

Uteaktivitetar og naturferdsel:

Eleven planlegg og gjennomfører aktivitetar ute både haust, vinter og vår. Eleven brukar kart, kompass og digitale verktøy for å kunne vurdere og gjere val som tek vare på tryggleiken for seg sjølv og andre. Eleven utfører førstehjelp og enkel skadebehandling.

Kompetansemål etter VG2

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- gjennomføre ulike rørsleaktivitetar, og forklare korleis ulike aktivitetar påverkar og utviklar motoriske ferdigheiter, koordinasjon, styrke, rørsle og å vere uthaldande
- gjennomføre trening på eigenhand og reflektere over korleis regelmessig fysisk aktivitet kan gje betre helse og evne til å meistre arbeidslivet
- praktisere reglar for deltaking i ulike rørsleaktivitetar og medverke til læring for andre gjennom eigen medverknad
- gjennomføre risikovurderingar med fokus på tryggleik og praktisere sporlaus ferdsel i naturen
- bruke lokale tradisjonar for ferdsel i naturen under vekslande årstider og i ulike miljø

Fagspesifikk omtale av vurdering i fag

Ein sentral kompetanse i faget kroppsøving er at eleven prøver å løyse faglege utfordringar etter beste evne utan å gje opp, syner sjølvstende og utfordrar eigen fysisk kapasitet. Det inneber at eleven samarbeider med andre og bidrar til at andre lærer i faget. Det skal ha innverknad på vurderinga at eleven held fram med å øve også når det ikkje gjev resultat i prestasjon eller-ferdigheitsutvikling. Det å vere i rørsle og bli kjend med seg sjølv gjennom kroppsleg utfolding er en del av formålet for faget. Derfor blir arbeidsprosessen eit vesentleg trekk ved kompetansen i kroppsøving, tilsvarande når elevane samarbeider om oppgåver og i aktivitetar i kroppsøving. Den einskilde eleven er avhengig av at dei andre elevane yter innsats og opptrer målretta ut frå logikken i aktiviteten for at den einskilde eleven skal kunne utvikle kompetansen sin. Slik sett er det å yte innsats viktig i seg sjølv i mange aktivitetar, også der ein ikkje meistarar sjølve aktiviteten så godt.

Rørsle og kroppsleg læring:

Eleven gjennomfører ulike rørsleaktivitetar og forklarar korleis aktivitet påverkar og utviklar motoriske ferdigheiter, koordinasjon, styrke, rørsle og å vere uthaldande. Eleven gjennomfører trening på eigenhand og reflekterer over korleis regelmessig fysisk aktivitet kan gje betre helse og evne til å meistre arbeidslivet.

Deltaking og samspel i rørsleaktivitetar:

Eleven praktiserer reglar for deltaking i ulike rørsleaktivitetar og medverkar til læring for andre gjennom eigen medverknad.

Uteaktivitetar og naturferdsel:

Eleven brukar lokale tradisjonar for ferdsel i naturen under vekslende årstider og i ulike miljø. Eleven gjennomfører risikovurderingar med fokus på tryggleik og praktiserer sporlaus ferdsel i naturen.

Kompetansemål etter VG3

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- vurdere eigen kompetanse, vidareutvikle og meistre ulike rørsleaktivitetar ut i frå eigne føresetnader og opp mot individuelle mål
- beskrive og drøfte samanhengar mellom kropp, helse, trening og rørsle i samfunnet
- planleggje, gjennomføre og vurdere eigentrening, og forklare korleis dette kan medverke til ein fysisk aktiv og helsefremjande livsstil etter avslutta skulegang
- reflektere rundt samspel, samhandling og likeverd i ulike rørsleaktivitetar og over korleis eiga deltaking og medverknad i rørsleaktivitet kan påverke andre i øving og aktivitet
- planleggje, gjennomføre og vurdere uteaktivitetar og friluftsliv i nærområdet, også med overnatting ute

Fagspesifikk omtale av vurdering i fag

Ein sentral kompetanse i faget kroppsøving er at eleven prøver å løyse faglege utfordringar etter beste evne utan å gje opp, syner sjølvstende og utfordrar eigen fysisk kapasitet. Det inneber at eleven samarbeider med andre og bidrar til at andre lærer i faget. Det skal ha innverknad på vurderinga at eleven held fram med å øve også når det ikkje gjev resultat i prestasjon eller-ferdigheitsutvikling. Det å vere i rørsle og bli kjend med seg sjølv gjennom kroppsleg utfolding er en del av formålet for faget. Derfor blir arbeidsprosessen eit vesentleg trekk ved kompetansen i kroppsøving, tilsvarande når elevane samarbeider om oppgåver og i aktivitetar i kroppsøving. Den einskilde eleven er avhengig av at dei andre elevane yter innsats og opptre målretta ut frå logikken i aktiviteten for at den einskilde eleven skal kunne utvikle kompetansen sin. Slik sett er det å yte innsats viktig i seg sjølv i mange aktivitetar, også der ein ikkje meistarar sjølve aktiviteten så godt.

Rørsle og kroppsleg læring:

Eleven vurderer eigen kompetanse, vidareutviklar og meistarar rørsleaktivitetar ut frå eigne føresetnader, interesser og mål. Eleven beskriv og drøftar samanhengar mellom rørsleaktivitet, trening, kropp og helse i samfunnet. Eleven planlegg, gjennomfører og vurderer eigentrening for å oppnå eigne mål og ein fysisk aktiv og helsefremjande livsstil etter avslutta skulegang.

Deltaking og samspel i rørsleaktivitetar:

Eleven reflekterer rundt samspel, samhandling og likeverd i ulike rørsleaktivitetar og over korleis eiga deltaking og medverknad i rørsleaktivitet kan påverke andre i øving og aktivitet.

Uteaktivitetar og naturferdsel:

Eleven planlegg, gjennomfører og vurderer uteaktivitetar og friluftsliv i nærområdet, også med overnatting ute.

Vurdering

Fagspesifikk omtale av vurdering i fag

Opplæringa og vurderinga i faget skal vere i tråd med den overordna delen av læreplanverket. Læraren skal gjennom vurderingspraksisen sin støtte opp under djupnelæringa, motivasjonen og meistringa til eleven.

Kompetansemåla er grunnlaget for vurdering i faget. Kompetansemåla skal forståast i lys av formålsparagrafen i opplæringslova, overordna del og teksten «Om faget».

Elevane skal medverke i eiga læring. Dei skal få høve til å vise kompetansen sin på ulike måtar, reflektere over læringa og delta aktivt i vurderinga av eige arbeid. Læraren skal støtte og rettleie elevane slik at dei kan setje seg mål og vurdere si eiga utvikling.

Undervegsvurderinga i fag skal brukast som ein reiskap i læreprosessen, gi grunnlag for tilpassa opplæring og bidra til at eleven får auka kompetanse i faget. Den kompetansen eleven har vist undervegs i opplæringa, er ein del av grunnlaget for vurderinga når standpunktkarakteren i fag skal fastsetjast.

I standpunktvurderinga skal læraren vurdere den samla kompetansen i faget. Vurderingsgrunnlaget skal ta omsyn til breidda i kompetansemåla i læreplanen. Eleven skal vere kjend med kva det blir lagt vekt på når standpunktkarakteren blir sett.

Sluttvurdering

Omtale av sluttvurdering kjem seinare