

# Læreplan i kroppsøving (nynorsk)

## Om faget

### Fagrelevans

Kroppsøvingsfaget skal medverke til at elevane sansar, opplever, lærer og skapar med kroppen. Bevegelse er grunnleggjande hos mennesket og har eigenverdi. Kroppsøving skal stimulere til ein fysisk aktiv livsstil og bevegelsesglede. Det sosiale aspektet ved bevegelsesaktivitet og naturferdsel saman med andre gjer kroppsøving til ein viktig arena for å fremje samarbeid, forståing og respekt for kvarandre. Gjennom kroppsøvingsfaget skal elevane få kunnskap om trening, livsstil og helse og erfaring med kva eigen innsats har å seie for å oppnå mål. Faget skal motivere elevane til å halde ved like ein fysisk aktiv og helsefremjande livsstil etter avslutta skulegang og i framtidig arbeidsliv.

### Kjerneelement

#### Bevegelse og kroppsleg læring

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

#### Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar

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

#### Uteaktivitetar og naturferdsel

Elevane skal bruke nærområdet og utforske naturen gjennom varierte uteaktivitetar under vekslende årstider. Naturopplevingar og trygg og berekraftig ferdsel er sentralt. Kroppsøving skal gi oppleving av ulike kulturar innan friluftsliv, inkludert aktivitetar knytt til samisk kultur.

### Verdiar og prinsipp

Bevegelseskultur i form av lek, friluftsliv, dans, symjing, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar er ein del av den felles danninga og identitetsskapinga i samfunnet. Kroppsøving tek vare på tradisjonell bevegelsesaktivitet i samfunnet, men stimulerer òg til eksperimentering og kreativ utfolding i alternative bevegelsesformer. Faget utfordrar elevanes mot til å tøyje egne grenser. Kroppsøving fremjar kritisk tenking omkring kroppsideal og bevegelseskulturar som kan påverke sjølvkjensle, helse, trening og livsstil. Uteaktivitet og naturferdsel gir grunnlag for naturglede, respekt for naturen og miljømedvit. I kroppsøving skal elevane løyse utfordringar og oppgåver i eit mangfaldig læringsfellesskap. Kroppsøving gir elevane høve til å praktisere og reflektere over samspel, medverknad, likestilling og likeverd på ulike måtar.

## **Tverrfaglege tema**

### **Folkehelse og livsmeistring**

I kroppsøvingfaget handlar det tverrfaglege temaet folkehelse og livsmeistring om å fremje god psykisk og fysisk helse og gi elevane verktøy til å ta ansvarlege livsval. Faget skal fremje eit positivt sjølvbilet som kan gi elevane ein trygg identitet. Faget skal medverke til at elevane får kunnskap om ulike perspektiv på bevegelsesaktivitetar og helse. Elevane skal òg lære å forvalte helse som ressurs på ein måte som gagnar den enkelte, og lære å ta val som er gode for eiga og andre si helse gjennom livet.

### **Berekraftig utvikling**

I kroppsøvingfaget handlar det tverrfaglege temaet berekraftig utvikling om naturopplevingar med vekt på trygg og berekraftig ferdsel. Det medverkar òg til forståing for at vala den enkelte gjer, har betydning og konsekvensar for berekraftig utvikling og vern av livet på jorda både lokalt, regionalt og globalt.

## **Grunnleggjande ferdigheiter**

### **Munnlege ferdigheiter**

Munnlege ferdigheiter i kroppsøving er å lytte og kommunisere i bevegelsesaktivitetar, og kunne forklare og uttrykkje egne erfaringar og refleksjonar. Utviklinga av munnlege ferdigheiter i kroppsøving går frå språkleg utforsking i bevegelseserfaringar til vidare refleksjon og drøfting rundt sentralt innhald i faget. Gjennom deltaking og samspel i aktivitetar vil kommunikasjon, språk og omgrep kunne utviklast.

### **Å kunne skrive**

Å kunne skrive i kroppsøving er å planleggje, gi uttrykk for, vurdere og reflektere over eiga utvikling i faget. Å skrive i kroppsøving inneber å utforme egne treningsplanar og beskrive egne naturopplevingar. Utviklinga i å kunne skrive i kroppsøving går frå å bruke teikningar, bilete, figurar og planar til å bruke meir samansette fagspesifikke tekstar og byggje opp under utforskande arbeidsformer i faget. Å skrive i kroppsøving legg grunnlag for vidare utforsking av egne muligheiter og forbetring av egne ferdigheiter undervegs i opplæringa.

### **Å kunne lese**

Å kunne lese i kroppsøving er å finne, tolke og kritisk vurdere ulike former for tekstar og informasjon og søkje kunnskap som er nødvendig for å utvikle kompetanse i faget. Utviklinga i å kunne lese i kroppsøving går frå å hente inn og reflektere over informasjon frå enkle instruksjonar, kart og tekstar til å kunne lese meir samansette og fagspesifikke tekstar, kart og bilete.

### **Å kunne rekne**

Å kunne rekne i kroppsøving er å bruke matematiske uttrykk for å planleggje, gjennomføre og reflektere over ulike forhold i faget sitt mangfald av bevegelsesaktivitetar. Utviklinga i å kunne rekne i kroppsøving går frå å erfare avstand, aktivitetar, spel og leik til gjennom aukande kompleksitet, å kunne relatere bevegelsesaktivitetar til omgrep som vekt, fart, kraft, tid og mengd.

### **Digitale ferdigheiter**

Digitale ferdigheiter i kroppsøving er å kunne bruke digitale ressursar til å utforske, vere skapande og kunne løyse praktiske utfordringar i faget. Det innebærer òg å bruke digitale ressursar bevisst og kritisk til å utvikle ein trygg identitet, kroppsmedvit og eit positivt sjølvbilete. Utviklinga av digitale ferdigheiter i kroppsøving går frå å kunne følgje reglar for digital samhandling og personvern til å planleggje og vurdere eigentrening ved hjelp av digitale ressursar.

## Kompetansemål og vurdering

### Kompetansemål og vurdering 2. årstrinn

#### Kompetansemål etter 2. årstrinn

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- utforske eigen kroppsleg bevegelse i leik og andre aktivitetar, åleine og saman med andre
- utforske og gjennomføre grunnleggjande bevegelsar som å krype, gå, springe, hinke, satse, lande, vende og rulle i ulike miljø ut frå egne føresetnader
- øve på å avlevere, ta imot og leike med ulike reiskapar og balltypar
- leike og vere med saman med andre i aktivitet i varierte bevegelsesmiljø
- leike og utføre grunnleggjande øvingar med tilvenjing til vatn, som å dykke, flyte, gli, skape framdrift, hoppe uti og orientere seg i vatn
- forstå og praktisere enkle reglar for samspel i ulike bevegelsesaktivitetar
- utforske naturen i nærmiljøet med varierte aktivitetar til ulike årstider
- forstå og praktisere turreglar og bruke klede etter vær og forhold i naturen
- øve på trygg ferdsel i trafikken
- øve på trygg ferdsel ved vatn og på å kunne tilkalle hjelp

#### Undervegsvurdering

Elevane skal få moglegheit til å utvikle kompetansen sin gjennom undervegsvurderinga. Elevane utvikler og viser kompetanse på 1. og 2. trinn når dei åleine og saman med andre deltar i, øver og utfordrar egne moglegheiter for bevegelse i ulike bevegelsesaktivitetar, både inne og ute i naturen i nærmiljøet.

Læraren skal leggje til rette for varierte bevegelsesaktivitetar og oppgåver som opnar for at fagleg utvikling hos elevane kan komme til syne på ulike måtar. Fagleg utvikling hos elevane gir grunnlag for å kartleggje og vurdere om elevane har motoriske utfordringar eller andre bevegelsesutfordringar som kan få følger for utvikling og meistring i faget. Læraren skal gi elevane rettleiing i og støtte til å løyse faglege oppgåver og bevegelsesutfordringar ut frå egne føresetnader. Læraren skal med utgangspunkt i det elevane viser av kompetanse, tilpasse opplæringa og planleggje for elevanes vidare læring. Vurderinga skal bidra til at elevane blir kjende med seg sjølv og invitere til å samtale om ulike bevegelseserfaringar, ferdsel og opplevingar i naturen og kva som er forventa å lære i kroppsøving. Vurderinga skal motivere

elevane til å delta og halde fram med å øve òg når det ikkje gir resultat i prestasjon eller ferdigheitsutvikling. Læraren må hjelpe elevane til å sette ord på kva dei får til og kva dei treng å øve meir på for å kunne veilede elevane ut frå deira egne føresetnader.

## Kompetansemål og vurdering 4. årstrinn

### Kompetansemål etter 4. årstrinn

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- utforske og gjennomføre leik, idrettsaktivitetar, dans og andre bevegelsesaktivitetar
- bruke kroppen til å utforske aktivitetar og utvikle grunnleggjande bevegelsar
- utforske og øve på basisferdigheter som å føre, kaste, sprette og ta imot ball
- vere symjedyktig ved å falle uti på djupt vatn, symje 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 symje 100 meter på rygg og ta seg opp på land
- forstå og bruke reglar for samhandling i spel og bevegelsesaktivitetar
- forstå kroppsleg ulikskap mellom seg sjølv og andre, og inkludere kvarandre i ulike bevegelsesaktivitetar
- utforske uteaktivitetar og samarbeide med andre under vekslande årstider i nærmiljøet
- lage og bruke kart for å orientere seg i kjent terreng
- øve på trygg og sporlaus ferdsel i naturen
- forstå og følge regler i trafikken

### Undervegsvurdering

Elevane skal få muligheit til å utvikle kompetansen sin gjennom undervegsvurderinga. Elevane utvikler og viser kompetanse på 3. og 4. trinn når dei deltar i og øver for å lære i ulike bevegelseaktivitetar, samarbeidar og inkluderar andre i leik og samspel og utforskar uteaktivitetar under vekslande årstider i nærmiljøet.

Læraren skal leggje til rette for varierte bevegelsesaktivitetar og oppgåver som opnar for at fagleg utvikling hos elevane kan komme til syne på ulike måtar. Fagleg utvikling hos elevane gir grunnlag for å kartlegge og vurdere om elevane har motoriske utfordringar eller andre bevegelsesutfordringar som kan få følger for utvikling og meistring i faget. Læraren skal bruke informasjon om elevanes utvikling til å tilpasse opplæringa og leggje til rette for vidare læring. Vurderinga skal bidra til at elevane blir kjende med seg sjølve, og invitere til å samtale om ulike bevegelseserfaringar, deltaking saman med andre, ferdsel og opplevingar i naturen og kva som er forventa å lære i kroppsøving. Vurderinga skal motivere elevane til å delta og halde fram med å øve òg når det ikkje gir resultat i prestasjon eller ferdigheitsutvikling. Læraren skal leggje til rette for at elevane får øve på å vurdere egne læringsprosessar. Elevane skal få hjelp til å sette ord på kva dei får til, kva som kan forbedrast og korleis dei kan auke kompetansen i faget.

Vurderinga skal motivere elevane til å delta og halde fram med å øve òg når det ikkje gir resultat i prestasjon eller ferdigheitsutvikling.

## Kompetansemål og vurdering 7. årstrinn

### Kompetansemål etter 7. årstrinn

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- utforske og gjennomføre leik og spel saman med andre i ulike bevegelsesaktivitetar
- øve på samansette bevegelsar, åleine og saman med andre
- gjennomføre aktivitetar ut frå eigne interesser og føresetnader i dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar
- utforske og reflektere over ulike kulturelle og alternative bevegelsesaktivitetar i samarbeid med andre
- bruke og forstå ulike typar kart og digitale verktøy for å orientere seg i ulike situasjonar og miljø
- forstå og praktisere reglar for aktivitet og spel og respektere resultata
- forstå ulikskapar mellom seg sjølv og andre og delta i bevegelsesaktivitetar som kan vere tilpassa andre sine føresetnader, ikkje berre eigne
- utføre grunnleggjande teknikkar i symjing på magen, på ryggen og under vatn
- vurdere tryggleiken i uteaktivitet og naturferdsel og gjennomføre sjølvberging i vatn innandørs og utandørs
- bruke nærmiljøet og utforske lokale friluftslivkulturar
- gjere greie for allemannsretten under ferdsel og opphald i naturen
- gjennomføre overnattingstur og reflektere over eigne naturopplevingar

### Undervegsvurdering

Elevane skal få muligheit til å utvikle kompetansen sin gjennom undervegsvurderinga. Elevane utvikler og viser kompetanse på 5., 6. og 7. trinn når dei deltar og lærer i varierte bevegelsesaktivitetar, praktiserar reglar for aktivitet og spel, og forstår ulikskapar mellom seg sjølve og andre i bevegelsesaktivitar. Elevane viser òg kompetanse gjennom å reflektere over bevegelsesaktivitetar, sosialt samspel, og naturferdsel og naturopplevingar.

Læraren skal leggje til rette for varierte bevegelsesaktivitetar og oppgåver som opnar for at fagleg utvikling hos elevane kan komme til syne på ulike måtar. Læraren skal bruke informasjon om elevanes utvikling til å tilpasse opplæringa og leggje til rette for vidare læring. Vurderinga skal bidra til at elevane utviklar forståing for seg sjølve og blir bevisste på eigne interesser og føresetnader. Læraren og elevane skal ha jevnleg dialog om elevanes deltaking og erfaringer med bevegelsesaktivitetane, samspel med

andre og opplevingar i naturen ut frå kva som er forventa å lære i kroppsøving. Læraren skal gi elevane veiledning som motiverar til vidare innsats og leggje til rette for at elevane får vurdere eigen læringsprosess og reflektere over eigen utvikling.

## Kompetansemål og vurdering 10. årstrinn

### Kompetansemål etter 10. årstrinn

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- utforske eigne muligheiter opp mot trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar
- trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar
- øve på og gjennomføre danseaktivitetar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape og presentere dansekomposisjonar
- reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunn påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilete
- planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom
- bruke egne ferdigheitar og kunnskapar til å medverke til framgang for andre
- anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitet og inkludere alle, uavhengig av føresetnader
- bruke og forstå kart, kompass og digitale verktøy for å orientere seg i kjende og ukjende miljø
- forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen
- planleggje og gjennomføre naturferdsel i ulike årstider, også med overnatting ute, og reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre
- vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsl

### Undervegsvurdering

Elevane skal få muligheit til å utvikle kompetansen sin gjennom undervegsvurderinga. Elevane utvikler og viser kompetanse på 8., 9. og 10. trinn ved å trene på og bruke kunnskapar og ferdigheiter i stadig meir komplekse bevegelsessituasjonar ut frå eigne føresetnader, bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar for at andre òg skal få framgang i faget, og anerkjenne ulikskap mellom seg sjølve og andre i bevegelsesaktivitet. Elevane viser òg kompetanse gjennom å ferdast i naturen til ulike årstider, også med overnatting ute, og gjennom å reflektere over kva naturopplevingar har å seie for ein sjølv og andre.

Læraren skal leggje til rette for varierte bevegelsesaktivitetar og oppgåver som opnar for at fagleg utvikling hos elevane kan komme til syne på ulike måtar. Læraren skal bruke informasjon om elevanes utvikling til å tilpasse opplæringa og leggje til rette for vidare læring ut frå kompetansemåla i faget. Læraren skal gi elevane rettleiing og støtte til å løyse faglege oppgåver og bevegelsesutfordringar ut frå

deira bevegelsesføresetnader. Forventing om framgang i faget må sjåast i samanheng med høvet til å øve. Vurderinga skal ta sikte på å motivere elevane til å delta og halde fram med å øve òg når det ikkje gir resultat i prestasjon eller ferdigheitsutvikling. Samtaler om eigen deltaking og eigne erfaringar med bevegelsesaktivitetane skal bidra til refleksjonar og vurdering over eigen utvikling i faget.

## Standpunktvurdering

Standpunktvurderinga skal uttrykkje elevanes sluttkompetanse i faget. Læraren skal planleggje og leggje til rette for at elevane på varierte måtar får vise sin samla kompetanse i faget. Standpunktvurderinga skal uttrykkje elevanes samla kompetanse ut frå kompetansemåla etter 10. trinn. Til grunn for sluttvurderinga må det ligge eit breitt utval av ulike bevegelsesaktivitetar og oppgåver der elevane må vise kompetanse, åleine og saman med andre, i kjende og ukjende situasjonar. I kroppsøving er samspel med andre, øving og deltaking i ulike bevegelsesaktivitetar og naturferdsel vesentlege trekk ved kompetansen i faget. Fordi opplæringa skal stimulere til bevegelsesglede og ein fysisk aktiv livsstil ut frå eigne føresetnader, skal elevanes innsats ha innverknad på vurderinga, òg der eleven ikkje har framgang eller meistrer sjølv aktiviteten så godt.

## Kompetansemål og vurdering vg1

### Kompetansemål etter vg1

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- trene på og utvikle eksisterande og nye dansar, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar
- utforske og skape leik og spel saman med andre
- planleggje og gjennomføre metodar for øving og trening for å oppnå individuelle mål, også når ein ikkje fullt ut kan delta i aktiviteten
- bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar til å samarbeide og gjere andre gode i aktivitet og samspel
- utføre livreddende førstehjelp og enkel skadebehandling
- bruke kart, kompass og digitale verktøy for å kunne vurdere og gjere val som sikrar tryggleiken for seg sjølv og andre
- bruke lokale tradisjonar for ferdsel i naturen under vekslende årstider

## Undervegsvurdering

Elevane skal få muligheit til å utvikle kompetansen sin gjennom undervegsvurderinga. Elevane utvikler og viser kompetanse på vg1 ved å øve og trene for å oppnå individuelle mål og utvikle bevegelsesaktivitetar, utforske leik og spel saman med andre og når dei får høve til å bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar til å samarbeide og gjere andre gode i aktivitet og samspel. Elevane viser òg kompetanse ved å bruke lokale tradisjonar for ferdsel i naturen.

Læraren skal leggje til rette for varierte oppgåver som opnar for at kompetanse og fagleg utvikling hos elevane kan komme til syne på ulike måtar. Med utgangspunkt i kunnskap om eksisterande kompetanse og i dialog om kva som er forventa ut frå kompetansemåla i faget, planlegg læraren og elevane vidare

arbeid og progresjon. Forventning om framgang i faget må sjåast i samanheng med høvet til å øve. Vurderinga skal bidra til at elevane opplever meistring og motivasjon for å kunne ta sjølvstendige val for å nå eigne mål. Læraren skal leggje til rette for at elevane får utforske og utvikle sin eigen fysiske og motoriske kapasitet. Samtaler om eigen deltaking og eigne erfaringer med bevegelsesaktivitetane skal bidra til refleksjoner og vurdering over eigen utvikling i faget. Elevane skal gjennom vurderinga få rettleiing og støtte til å løyse faglege oppgåver og bevegelsesutfordringar ut frå eigne føresetnadar. Vurderinga skal motivere elevane til å delta og halde fram med å øve og når det ikkje gir resultat i prestasjon eller ferdigheitsutvikling.

## Kompetansemål og vurdering vg2

### Kompetansemål etter vg2

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- gjennomføre leikar, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar og forstå korleis ulike aktivitetar påverkar og utviklar motoriske ferdigheiter, koordinasjon, styrke, bevegelse og å vere uthaldande
- utføre trening på eigenhand og reflektere over korleis fysisk aktivitet kan medverke til ein helsefremjande livsstil etter avslutta skulegang og i framtidige arbeidsliv
- praktisere reglar for å delta i ulike bevegelsesaktivitetar og medverke til læring for andre
- planleggje og gjennomføre aktivitetar ute både haust, vinter og vår, der formålet er å ha gode naturopplevingar
- praktisere berekraftig ferdsel i naturen og kunne greie seg sjølv på tur

### Undervegsvurdering

Elevane skal få muligheit til å utvikle kompetansen sin gjennom undervegsvurderinga. Elevane utvikler og viser kompetanse på vg2 gjennom deltaking og læring i leik og varierte bevegelsesaktivitetar, trening på eigenhand, medverknad til læring for andre, berekraftig ferdsel i naturen og sjølvstende i friluftsliv.

Læraren skal leggje til rette for oppgåver som opnar for at kompetanse og fagleg utvikling hos elevane kan komme til syne på ulike måtar. Med utgangspunkt i kunnskap om eksisterande kompetanse og i dialog om kva som er forventa ut frå kompetansemåla i faget, planlegg læraren og elevane vidare arbeid og progresjon for den einskilde. Vurderinga skal bidra til at elevane opplever meistring og motivasjon for å kunne fortsette og arbeide mot eigne mål. Læraren skal invitere elevane til samtale og refleksjon omkring trening og utvikling for å oppretthalde ein aktiv livsstil etter avslutta skolegang og i framtidig arbeidsliv. Elevane er forventa å utforske og utvikle eigne bevegelsesmuligheiter og utfordre sin eigen fysiske og motoriske kapasitet. Læraren skal gi elevane rettleiing og støtte til å løyse faglege oppgåver og bevegelsesutfordringar ut frå eigne føresetnadar. Vurderinga skal ta sikte på å motivere elevane til å delta og halde fram med å øve og når det ikkje gir resultat i prestasjon eller ferdigheitsutvikling.

### Standpunktvurdering

Standpunktvurderinga skal uttrykkje elevanes sluttkompetanse i faget. Læraren skal planleggje og leggje til rette for at elevane på varierte måtar får vise sin samla kompetanse i kroppsøving.

Standpunktvurderinga skal uttrykkje elevanes samla kompetanse ut frå kompetansemåla etter vg2. Til grunn for sluttvurderinga må det ligge eit breitt utval av ulike bevegelsesaktivitetar og oppgåver der

eleven må vise kompetanse i kjende og ukjende situasjoner, åleine og saman med andre. I kroppsøving er samspel med andre, øving og deltaking i ulike bevegelsesaktivitetar og naturferdsel vesentlege trekk ved kompetansen i faget. Fordi opplæringa skal stimulere til bevegelsesglede og ein fysisk aktiv livsstil ut frå eigne føresetnader, skal elevanes innsats ha innverknad på vurderinga, òg der eleven ikkje har framgang eller meistrer sjølve aktiviteten så godt.

## Kompetansemål og vurdering vg3

### Kompetansemål etter vg3

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- øve på og meistre idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar ut frå eigne føresetnader
- planleggje, gjennomføre og vurdere eigentrening og forklare korleis dette kan medverke til ein fysisk aktiv og helsefremjande livsstil etter avslutta skolegang
- beskrive og drøfte samanhengar mellom bevegelse, kropp, trening og helse i samfunnet
- samarbeide om å løyse praktiske oppgåver i eit læringsfellesskap og ut frå øving og aktivitet reflektere over korleis eigen medverknad kan påverke andre
- planleggje, gjennomføre og vurdere uteaktivitetar og friluftsliv i nærområdet

### Undervegsvurdering

Elevane skal få muligheit til å utvikle kompetansen sin gjennom undervegsvurderinga. Elevane utvikler og viser kompetanse på vg3 gjennom å øve på og meistre varierte bevegelsesaktivitetar ut frå eigne føresetnader, og ved å samarbeide om å løyse praktiske oppgåver i eit læringsfellesskap. Elevane viser òg kompetanse gjennom å planleggje, gjennomføre og vurdere eigentrening, uteaktivitetar og friluftsliv i nærområdet.

Læraren skal leggje til rette for oppgåver som opnar for at kompetanse og fagleg utvikling hos elevane kan komme til syne på ulike måtar. Med utgangspunkt i kunnskap om eksisterande kompetanse og i dialog om kva som er forventa ut frå kompetansemåla i faget, planlegg læraren og elevane vidare arbeid og progresjon for den einskilde. Læraren skal gi elevane rettleiing og støtte til å løyse faglege oppgåver og bevegelsesutfordringar ut frå eigne føresetnader. Elevane er forventa å utforske og utvikle eigne bevegelsesmuligheiter og utfordre sin eigen fysiske og motoriske kapasitet. Læraren og elevane skal ha jevnleg dialog om korleis trening kan medverke til ein helsefremjande livsstil etter avslutta skolegang og i fremtidig arbeidsliv. Vurderinga skal bidra til at elevane opplever meistring og motivasjon for å kunne fortsette og arbeide mot eigne mål. Vurderinga skal motivere elevane til å halde fram med å øve, òg når det ikkje gir resultat i prestasjon eller ferdigheitsutvikling.

### Standpunktvurdering

Standpunktvurderinga skal uttrykkje elevanes sluttkompetanse i faget. Læraren skal planleggje og leggje til rette for at elevane på varierte måtar får vise sin samla kompetanse i kroppsøving.

Standpunktvurderinga skal uttrykkje elevanes samla kompetanse ut frå kompetansemåla etter vg3. Til grunn for sluttvurderinga må det ligge eit breitt utval av ulike bevegelsesaktivitetar og oppgåver der elevane må vise kompetanse i kjende og ukjende situasjoner, åleine og saman med andre. I kroppsøving

er samspel med andre, øving og deltaking i ulike bevegelsesaktivitetar og naturferdsel vesentlege trekk ved kompetansen i faget. Fordi opplæringa skal stimulere til bevegelsesglede og ein fysisk aktiv livsstil ut frå eigne føresetnader, skal elevanes innsats ha innverknad på vurderinga, òg der eleven ikkje har framgang eller meistrer sjølv aktiviteten så godt.

## Vurderingsordning

10. årstrinn: Elevane skal ha ein standpunktkarakter.

Vg: Elevane skal ha ein standpunktkarakter. Når faget går over fleire år, skal elevane få standpunktvurdering berre på det øvste nivået i faget.

Vg2 yrkesfaglege utdanningsprogram.

Vg3 studieførebuande og yrkesfaglege utdanningsprogram i skole.

Vg3 påbygging til generell studiekompetanse.

Eksamensordningane i faga skal sendast på høyring og blir ferdigstilte seinare.