

**RAMMER FOR MUNTLLIG-PRAKTISK EKSAMEN I KROPPSØVING  
PRIVATISTER 2018**

Gjelder for alle utdanningsprogram	
Fagkoder: KRO1005, KRO1006	Fellesfag
Årstrinn: Vg2 yrkesfag og Vg3 studieforberedende	Forberedelsestid: 45 minutter Eksamenstid: Inntil 45 minutter
<u>Oppgaveproduksjon:</u> 1. sensor/eksaminator	
<u>Forberedelsesdelen:</u> Kandidaten trekker en oppgave som består av et tema. I tilknytning til temaet skal kandidaten lage en øktplan som bygger på grunnleggende prinsipper for trening og som er relevant for å fremme egen helse. Kandidaten skal også varme opp til den praktiske delen og forberede seg til den muntlige delen.	
<u>Eksamen:</u>  <u>Del 1: Praktisk del (ca. 25 minutter)</u> Kandidaten prøves i minimum 2 aktiviteter som trekkes på eksamensdagen (lagidrett, individuell idrett, dans eller lekaktivitet). Praktisk del avsluttes med gjennomføring av øktplanen fra forberedelsesdelen. Den praktiske delen kan gjennomføres over lengre tid enn 25 minutter dersom flere eksamenspartier gjennomfører denne samtidig.  <u>Del 2: Muntlig del (ca. 20 minutter)</u> Muntlig del gjennomføres individuelt og innledes med egenvurdering etter gjennomført praktisk del. Hovedområdene <i>Trening og livsstil</i> og <i>Friluftsliv</i> er mest aktuelle i den muntlige delen, men det kan i prinsippet stilles spørsmål fra hele læreplanen. Kandidaten kan også få praktiske oppgaver knyttet til hovedområdet <i>Friluftsliv</i> .	
<u>Hjelpemidler:</u> Alle hjelpemidler er tillatt i forberedelsestiden unntatt verktøy som tillater kommunikasjon. Utvalgte nettsteder vil være tilgjengelige. Se oversikt på Østfold fylkeskommunes nettsider.  På eksamensdagen får kandidaten tilgang til nødvendige hjelpemidler til praktisk del av eksamen. Muntlig del gjennomføres uten andre hjelpemidler enn øktplanen.	
<u>Vurdering:</u> Grunnlaget for vurdering er kompetansemålene i læreplanen for faget. Karakteren skal fastsettes på individuelt grunnlag og skal være en helhetsvurdering av kandidatens kompetanse slik den kommer frem på eksamen. Hovedelementer i vurderingen er kunnskap, innsats, ferdigheter og fair play.  Fylkets fagseksjon for kroppsøving har utarbeidet en vurderingsveiledning for faget. Rammedokumentet og vurderingsveiledningen gjøres kjent for kandidatene på Østfold fylkeskommunes nettsider.	
<u>Sensur:</u> Karakter skal settes etter hver kandidat og formidles til kandidatene fortløpende. Kandidaten har krav på en begrunnelse for karakteren som er basert på vurderingsveiledningen.	

## VURDERINGSVEILEDNING I KROPPSØVING

Dokumentet starter overordnet om innsats og fair play. Deretter er dokumentet bygget opp etter hovedområdene i læreplanen:

- Idrettsaktivitet vg1, vg2 og vg3
- Friluftsliv vg1, vg2 og vg3
- Trening og livsstil vg1, vg2 og vg3

### MED INNSATS MENES:

- Løse faglige utfordringer uten å gi opp
- Tar ansvar og hjelper til slik at alle kommer raskt i gang med en arbeidsoppgave
- Vise selvstendighet og utfordrer egen fysisk kapasitet
- Har evnen til og både arbeide selvstendig, og arbeide sammen med andre mot et gitt mål
- Samarbeide med medelever og bidra til å gjøre andre gode (lære av hverandre, få fram hverandres sterke sider, la alle føle at de betyr noe, godta ulikheter og uenighet)
- Komme forberedt til undervisningen
- Ta ansvar for skolens materiell, utstyr og arbeidsmiljø og hjelpe til å rydde
- Ha funksjonelt utstyr og treningstøy
- Ta initiativ og finne kreative løsninger
- Planlegge og gjennomføre egne alternative opplegg de timene du er delvis
- Gjøre sitt beste
- Positiv innstilling
- Arbeider videre med utfordringer uten å gi opp
- Bidrar for at også andre skal prestere bedre
- Ser etter løsninger hvis det oppstår problem
- Har høyt aktivitetsnivå i timene, og sitter sjelden

## **MED FAIR PLAY MENES:**

- Respektere dommeravgjørelser uten å overreagere, og respekterer både lærere og medelever som dommere
- Inkludere andre (f.eks. lagkamerater) uansett forutsetninger
- Være ærlig og respektere andre (f.eks. medspillere og motspillere)
- Følge regler
- Unngå stygt spill
- Skape trygghet og god lagånd
- Øve og trene med godt humør
- Hjelp skadet medelev uansett lag
- Takke motstanderen etter kampen
- Er ærlig, og unngår juks
- Gjøre sitt beste
- Har godt humør i trening og spill
- Respekter lærerens avgjørelser

## IDRETTSAKTIVITET

### Generelle kjennetegn for idrettsaktivitet VG1-VG3:

<b>Lav måloppnåelse</b>	<b>L</b>	<b>E</b>	<b>Middels</b>	<b>L</b>	<b>E</b>	<b>Høy</b>	<b>L</b>	<b>E</b>
<b>Kunnskap:</b> Forklarer og praktiserer få regler			Forklarer de viktigste reglene og kan praktisere mange av dem i spill			Forklarer mange regler og kan benytte seg av dem også som dommer		
<b>Innsats:</b> Har gjennomgående lav innsats			Har varierende innsats avhengig av idretten/aktiviteten			Har høy innsats gjennom alle utvalgte idretter og aktiviteter		
<b>Ferdigheter:</b> Praktiserer grunnleggende ferdigheter under trening av enkelte sekvenser innenfor idretten/aktiviteten.			Behersker de viktigste grunnleggende ferdigheter som skal til for å lykkes i idretten/aktiviteten			Behersker de fleste av ferdighetene og bruker disse effektivt for å lykkes idretten/aktiviteten		
<b>Fair play:</b> Følger delvis retningslinjene for fair play innenfor idretten/aktiviteten			Følger i varierende grad retningslinjene for fair play innenfor idretten/aktiviteten			Følger alltid retningslinjene for fair play uavhengig av idretten/aktiviteten		

## Idrettsaktivitet VG1

- praktisere og gjøre greie for sentrale regler i utvalgte idretter og aktiviteter
- praktisere fair play ved å inkludere andre, uavhengig av forutsetninger, i utvalgte idretter og aktiviteter
- gjøre funksjonell bruk av ulike ferdigheter i utvalgte lagidretter, individuelle idretter og alternative bevegelsesaktiviteter
- eksperimentere med ulike danseformer og skape dansekomposisjoner

### MED FUNKSJONELL BRUK AV FERDIGHETER MENES

- **Bruke egnet teknikk, taktikk og fysiske egenskaper for å utføre de arbeidsoppgavene eleven er satt til å gjøre i de forskjellige individuelle idrettene, lagidrettene og andre aktiviteter.**
- **Funksjonell**  
Synonym: Egned, bra, effektiv  
Det ligger i uttrykket «funksjonell bruk» at ferdighetene skal kunne settes inn i en sammenheng. Med funksjonell menes f.eks at eleven i badminton klare å spille ballen over nett og innenfor linjene slik at poenget vinnes eller at ballen holdes i gang. Dvs returneres. Det legges vekt på at utførelsen er effektiv i forhold til målsettingen.
- **Ferdigheter**
  - utholdenhet
  - teknikk (teknikk er den ferdigheten du har til å utføre en bevegelse på en best mulig måte)
  - styrke
  - hurtighet
  - koordinasjon
  - bevegelighet
  - spenst
  - taktikk - Taktikk refererer til de handlingsvalgene en idrettsutøver foretar, eller hvilket handlingsmønster et lag følger i den hensikt å overvinne en gitt motstander. I spesielt lagidretter står handlingsvalg tett sammen med teknikk, eller hvor effektivt de ulike handlingene utføres

## Eksempler på læringsmål:

<p><b>Trening til musikk</b> – Dette skal du lære</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Å delta i trening til musikk som andre har laget</li> <li>• Å analysere tempo (BPM) i musikk og hva ulikt tempo kan brukes til</li> <li>• Hvordan du kan bruke musikk som inspirasjon til trening av styrke, bevegelighet og utholdenhet</li> <li>• Eksperimentere med ulike typer musikk</li> </ul>	<p><b>Badminton</b> – Dette skal du lære:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Banens oppmerking</li> <li>• Regler for spillet og fair play.</li> <li>• Grunnleggende teknikker grep, utgangsstilling og fotarbeid – grunnslagene forehand, backhand, serve og smash.</li> <li>• Enkel taktikk i spillet</li> <li>• Praktisere teknikkene og taktikk i det ferdige spillet</li> </ul>	<p><b>Volleyball</b> – Dette skal du lære:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Banens oppmerking</li> <li>• Regler for spillet og fair play</li> <li>• Grunnleggende teknikker. Serve, fingerslag og baggerslag.</li> <li>• Enkel taktikk for spillet</li> <li>• Praktisere teknikk og taktikk i det ferdige spillet.</li> </ul>
<p><b>Ergometersykling/Spinning</b> – Dette skal du lære</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Å stille inn sykkelen i riktig høyde og riktig program</li> <li>• God sykkelteknikk, frekvens, rundt tråkk, rolig overkropp</li> <li>• Å disponere kreftene</li> <li>• Bruke sykkel som et treningsverktøy for å forbedre utholdenhet</li> </ul>	<p><b>Orientering</b> – Dette skal du lære:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vite hva kartets målestokk forteller</li> <li>• Kjenne kartets fargesystem</li> <li>• Kunne orientere kartet</li> <li>• Finne tydelige holdepunkter</li> <li>• Følge tydelige ledelinjer</li> <li>• Ha god kartkontakt.</li> <li>• Finne fram på egenhånd ved hjelp av kartet.</li> </ul>	<p><b>Basketball-</b> Dette skal du lære:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Banens oppmerking</li> <li>• Regler for spillet og fair play</li> <li>• Grunnleggende teknikker. Dribling, pasning, mottak og skudd.</li> <li>• Enkel taktikk for spillet</li> <li>• Praktisere teknikk og taktikk i det ferdige spillet</li> </ul>
<p><b>Leker og varianter av spill</b> – Dette skal du lære:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lekens regler</li> <li>• Taktikk</li> <li>• Fair play</li> <li>• Bruke tekniske ferdigheter for å lykkes</li> </ul>	<p><b>Turn</b> – Dette skal du lære</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Å rulle forover og bakover</li> <li>• Å slå hjul/araber</li> <li>• Hodestående/håndstående</li> <li>• Å bidra i parøvelser/pyramidebygging</li> </ul>	<p><b>Innebandy</b> - Dette skal du lære:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Banens oppmerking</li> <li>• Regler for spillet og fair play</li> <li>• Grunnleggende teknikker. Dribling, pasning, mottak og skudd.</li> <li>• Enkel taktikk for spillet</li> <li>• Praktisere teknikk og taktikk i det ferdige spillet</li> </ul>
	<p><b>Freesbee ultimate-</b> Dette skal du lære:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Banens oppmerking</li> <li>• Regler for spillet og fair play</li> <li>• Grunnleggende teknikker. Korte og lange passinger, mottak.</li> <li>• Enkel taktikk for spillet</li> <li>• Praktisere teknikk og taktikk i det ferdige spillet</li> </ul>	<p><b>Fotball</b> - Dette skal du lære:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Banens oppmerking</li> <li>• Regler for spillet og fair play</li> <li>• Grunnleggende teknikker. Dribling, pasning, mottak og skudd.</li> <li>• Enkel taktikk for spillet</li> <li>• Praktisere teknikk og taktikk i det ferdige spillet</li> </ul>

## Kompetansemål

- Eksperimentere med ulike danseformer og skape dansekomposisjoner

### Vurderingsveiledning Vg1 dans

Mål	Lav	L	E	Middels	L	E	Høy	L	E
<b>Eksperimentere med ulike danseformer</b>	Eleven kan i liten grad eksperimentere basert på rytmefølelse og koordinasjon. Viser i liten grad dansens karakteristiske uttrykk			Eleven kan i noen grad eksperimentere basert på rytmefølelse og koordinasjon. Viser i noen grad dansens karakteristiske uttrykk			Eleven kan svært godt eksperimentere basert på rytmefølelse og koordinasjon. Viser på en meget god måte dansens karakteristiske uttrykk		
<b>Skape dansekomposisjoner (bruke dansens grunnelementer som kroppen, rommet, relasjoner og dynamikk til å skape en dansekomposisjon alene og sammen med andre)</b>	Eleven forsøker i liten grad å ta i bruk dansens grunnelementer med egen kropp og egne kreative ressurser			Eleven kan i noen grad ta i bruk dansens grunnelementer. Oppdager egen kropp og egne kreative ressurser			Eleven tar i bruk dansens grunnelementer og uttrykker egenbaserte, kreative ferdighetsmønstre		

#### Dans – grunnelementer

- Et variert utvalg av danser
- Å bruke kjente danser/bevegelser som utgangspunkt for å eksperimentere med nye bevegelser
- Kroppens bevegelsesmuligheter alene og sammen med andre (gi – ta bevegelser – speiling – kommunikasjon)
- Hvordan rommet kan brukes (høyt oppe, lavt nede, på kryss i sirkler på linje) og ulik dynamikk i bevegelsene (lett, tung, flyt, stakkato, svev, landing) (referanse til laban evt)

#### Eksperimentere:

- Må ha et grunnlag å eksperimentere ut fra.
- Prøve ut noe nytt
- Kreativitet
- Leke med musikk og stil
- Endre etablerte koreografier med for eksempel musikk, bevegelsesmønstre osv.

## Idrettsaktivitet VG2

- **Bruke og overføre prinsipp for fair play i bevegelses-aktiviteter**

Læringsmål:

- Holdninger (Respektene lærer, medspillere, motspillere og andre)
- Regler (Respektene idrettens regler – dommer)
- Samhandling (Gjøre hverandre gode, Inkludering av andre, uavhengig av forutsetninger)
- Hvordan praktisere dette i undervisningen:
  - Et mål som favner flere aktiviteter og områder i opplæringen.
  - Lagspill: god muntlig gjennomgang av tema før start av aktivitet.
  - Andre/alle aktiviteter: bidra til et godt miljø og trivsel for medelever og andre
- Hvordan måle dette inn mot vurdering: Lærers egen observasjon – viktig å gi elevene tilbakemelding etter timer/perioder. Ta med gode eksempler på hva vi har sett av god fair play.

### Vurderingsveiledning for kompetansemålet Fair play:

Kriterier	Lav/ kan noe	E		L		Middels/ kan ganske godt	E		L		Høy/ kan veldig godt	E		L	
<b>Holdninger</b>	Jeg bruker i liten grad fair play gjennom mine holdninger					Jeg bruker fair play gjennom gode holdninger som respekt for medelever og lærer når jeg er i aktivitet.					Jeg bruker fair play bevisst i timene og viser holdninger som er med på å hjelpe meg selv, medelever og lærer i aktivitet.				
<b>Regler</b>	Jeg bruker i liten grad idretten eller en dommers regler for å fremme fair play.					Jeg bruker regler innenfor idretten på en god måte for å fremme fair play. Jeg respekterer dommeren på en god måte.					Jeg bruker idrettens regler på en svært god måte og anvender de slik at fair play blir praktisert gjennom rettferdig dømming og holdninger ovenfor aktiviteten.				
<b>Samhandling</b>	Jeg bruker fair play i liten grad i samspill med andre.					Jeg bruker fair play på en god måte gjennom å bruke medspillere aktivt i spill situasjoner.					Jeg bruker fair play på en svært god måte gjennom å spille mine medspillere gode i idrettsaktiviteter samt å inkludere alle i aktiviteten.				



- **Praktisere treningsmetoder for å forbedre teknikk, taktikk og evne til samspill i lagidretter**

Læringsmål:

- Praktisere treningsmetoder
    - Utøve et gitt utvalg av metoder for en utvikling av tekniske ferdigheter i lagidretter
  - Teknikk
    - Jobbe med øvelser som fører til en bedre og mer funksjonell teknikk for hver lagidrett
    - Praktisere teknisk trening for å utvikle bedre ferdigheter innen lagidretter
  - Taktikk og samspill
    - Gjøre hverandre gode
    - Inkludering av andre, uavhengig av forutsetninger
- 
- Hvordan praktisere dette i undervisningen:
    - Må tenke tilpasset opplæring – individualisering/differensiering
      - For å skape den gode opplevelsen av innlæring av ferdigheter må det tilrettelegges for individuelle forutsetninger/forskjellige ferdighetsnivå
    - Opplæringen bør først og fremst skje gjennom spillaktivitet (taktikk)
    - Praktisere et bredt utvalgt av lagidretter, ikke bare tradisjonelle
      - Eksempel: lekaktiviteter med ball, kinball, frisbee mm.
  
  - Hvordan måle dette inn mot vurdering:
    - Lærers egen observasjon – viktig å gi elevene tilbakemelding etter timer/perioder. Ta med gode eksempler på hva vi har sett. Ta dette med inn i samtalen med eleven og tilbakemeldingen/undervisvurderingen.
    - Innsats (Løse faglige utfordringer uten å gi opp, vise selvstendighet og utfordrer egen ferdighet, samarbeide med medelever og bidra til å gjøre andre gode, komme forberedt til undervisningen, ta ansvar for skolens materiell, utstyr og arbeidsmiljø + hjelpe til å rydde, ha funksjonelt utstyr og treningstøy, ta initiativ og finne kreative løsninger, planlegge og gjennomføre egne alternative opplegg de timene du er skadet)
    - Ferdigheter (Bruke egnet teknikk, taktikk og fysiske egenskaper for å utføre de arbeidsoppgavene eleven er satt til å gjøre i de forskjellige lagidrettene).

## Vurdering av læringsmål:

Kriterier	Lav/ kan noe	E	L	Middels/ kan ganske godt	E	L	Høy/ kan veldig godt	E	L
<b>Teknikk</b>	Jeg praktiserer enkle metoder for teknikktraining, men anvender dette i liten grad i spillsituasjoner			Jeg praktiserer gode metoder for teknikktraining, og anvender dette i spillsituasjoner			Jeg praktiserer gode metoder med det formål å forbedre min teknikk, og anvender dette funksjonelt i spillsituasjoner		
<b>Taktikk</b>	Jeg praktiserer metoder innen taktikk, men anvender dette i liten grad inn i spillsituasjon			Jeg praktiserer metoder innen taktikk, og anvender dette i spillsituasjoner.			Jeg praktiserer metoder innen taktikk, og anvender dette i spillsituasjoner i forhold til funksjonelle teknikker. Bevisst teknisk/taktisk forståelse		
<b>Samspill</b>	Jeg praktiserer få teknikker og anvender i liten grad god taktikk i spill med andre			Jeg praktiserer flere teknikker og anvender dem med god taktikk i spill med andre.			Jeg praktiserer svært gode teknikker og anvender dem i stor grad for å bidra til et godt samspill i laget. Skape «flyt» i spillet.		

- **praktisere treningsmetoder for å forbedre ferdigheter i individuelle idretter, dans og alternative bevegelsesaktiviteter**

### Læringsmål:

- Praktisere treningsmetoder
  - Utøve et bredt utvalg av metoder for en utvikling av ferdigheter
  - Jobbe ut fra forutsetningene til elevene
  - Jobbe med øvelser som fører til en funksjonell bruk av ferdigheter i idretter, dans og andre aktiviteter.
    - Funksjonell: egnet, effektiv.
- Individuelle idretter:
  - Videreføre individuelle idretter fra VG1
  - Praktisere metoder for å utvikle ferdigheter i nye individuelle idretter

- Dans:
  - Et variert utvalg av danser
  - Å bruke kjente danser/bevegelser som utgangspunkt for å eksperimentere med nye bevegelser
  - Kroppens bevegelsesmuligheter alene og sammen med andre (gi – ta bevegelser – speiling – kommunikasjon)
  - Lære hvordan rommet kan brukes (høyt oppe, lavt nede, på kryss i sirkler på linje) og ulik dynamikk i bevegelsene (lett, tung, flyt, stakato, svev, landing)
- Alternative bevegelsesaktiviteter:
  - Gleden i aktivitet – lek, kreativitet
  - Basistrening
  - Klatring, frisbeegolf, yoga, paintball og pilates med mer
- Hvordan praktisere dette i undervisningen:
  - Praktisere et bredt utvalgt av idretter, dans og annen aktivitet
  - Det bør være variasjon mellom idretter i forskjellige miljø – hall/sal, snø/is, barmark.
  - Det bør være en variasjon mellom idretter/aktiviteter i forhold til forskjellige fysiske krav til elevene.
- Hvordan måle dette inn mot vurdering:
  - Lærers egen observasjon – viktig å gi elevene tilbakemelding etter timer/perioder. Ta med gode eksempler på hva vi har sett. Tar dette med inn i samtalen med eleven og tilbakemeldingen/underveisvurderingen.
  - Tester kan benyttes som metode – viktig at resultatene av disse ikke brukes til vurderingsgrunnlag, men praktisering av metoden skal vurderes.
  - Innsats (Løse faglige utfordringer uten å gi opp, vise selvstendighet og utfordrer egen ferdighet, samarbeide med medelever og bidra til å gjøre andre gode, komme forberedt til undervisningen, ta ansvar for skolens materiell, utstyr og arbeidsmiljø + hjelpe til å rydde, ha funksjonelt utstyr og treningstøy, ta initiativ og finne kreative løsninger, planlegge og gjennomføre egne alternative opplegg de timene du er skadet)
  - Ferdigheter (Bruke egnet teknikk, taktikk og fysiske egenskaper for å utføre de arbeidsoppgavene eleven er satt til å gjøre i de forskjellige idrettene, aktivitetene og dansen).

## Vurdering av læringsmål:

Kriterier	Lav/ kan noe	E	L	Middels/ kan ganske godt	E	L	Høy/ kan veldig godt	E	L
<b>Individuelle idretter</b>	Jeg praktiserer enkle metoder for utvikling av ferdigheter innen idretten.			Jeg praktiserer gode metoder som kan gi en utvikling av ferdigheter innen idretten.			Jeg praktiserer svært gode metoder som gir en optimal forutsetning for utvikling av ferdigheter innen idretten.		
<b>Dans</b>	Jeg praktiserer enkle metoder for utvikling av ferdigheter innen dans. Jeg behersker få teknikker innen dans.			Jeg praktiserer metoder for utvikling av ferdigheter innen dans. Jeg behersker de fleste teknikkene/momentene innen dans.			Jeg praktiserer alle metoder for utvikling av ferdigheter innen dans. Jeg behersker de fleste teknikkene/momentene svært godt innen dans.		
<b>Alternative bevegelses-aktiviteter</b>	Jeg praktiserer enkle metoder for utvikling av ferdigheter og behersker få momenter innen alternative bevegelses-aktiviteter.			Jeg praktiserer metoder for utvikling av ferdigheter og behersker de fleste momenter innen alternative bevegelses-aktiviteter.			Jeg praktiserer alle metoder for utvikling av ferdigheter og behersker de fleste momenter svært godt innen alternative bevegelses-aktiviteter.		

## Idrettsaktivitet VG3

### Kompetansemål:

**Vise kunnskaper og ulike ferdigheter i idrett, dans og andre bevegelsesaktiviteter gjennom funksjonell deltaking i aktivitet, trening og spill**

**Med funksjonell deltagelse menes i aktivitet, trening og spill:**

- Bruke egnet tekniske-, taktiske ferdigheter og fysiske egenskaper for å utføre de arbeidsoppgavene eleven er satt til å gjøre i de forskjellige individuelle idrettene, lagidrettene og andre aktiviteter.
- **Funksjonell**  
Synonym: Egnet, bra, effektiv
- **Ferdigheter**
  - teknikk, koordinasjon og taktikk
  - styrke, utholdenhet, bevegelighet, hurtighet og spenst

## Vurdere egen kompetanse og hvordan en kan utvikle seg videre i idrett, dans eller andre bevegelsesaktiviteter

Momenter:

- Praktisere treningsmetoder
  - Praktisere et bredt utvalg av metoder for en utvikling av ferdigheter
  - Jobbe ut fra forutsetningene til elevene
  - Jobbe med øvelser som fører til en funksjonell bruk av ferdigheter i idretter, dans og andre aktiviteter.
    - Funksjonell: egnet, effektiv.
- Individuelle idretter:
  - Videreføre individuelle idretter fra VG2
  - Praktisere metoder for å utvikle ferdigheter i nye individuelle idretter
- Dans:
  - Et variert utvalg av danser
  - Å bruke kjente danser/bevegelser som utgangspunkt for å eksperimentere med nye bevegelser
  - Kroppens bevegelsesmuligheter alene og sammen med andre (gi – ta bevegelser – speiling – kommunikasjon)
  - Lære hvordan rommet kan brukes (høyt oppe, lavt nede, på kryss i sirkler på linje) og ulik dynamikk i bevegelsene (lett, tung, flyt, stakkato, svev, landing)
- Andre rørelsesaktiviteter:
  - Gleden i aktivitet – lek, kreativitet
  - Basistrening
  - Forslag til andre «rørelsesaktiviteter»: Klatring, frisbeegolf, yoga, paintball og pilates med mer
- Hvordan praktisere dette i undervisningen:
  - Praktisere et bredt utvalgt av idretter, dans og annen aktivitet
  - Det bør være variasjon mellom idretter i forskjellige miljø – hall/sal, snø/is, barmark.
  - Det bør være en variasjon mellom idretter/aktiviteter i forhold til forskjellige fysiske krav til elevene.

- Hvordan måle dette inn mot vurdering:
  - Lærer/elevs egen observasjon – la elevene gi tilbakemelding etter timer/perioder. Ta med gode eksempler på hva vi har sett. Tar dette med inn i samtalen med eleven og tilbakemeldingen/undervisvurderingen.
  - Tester kan benyttes som metode – viktig at resultatene av disse ikke brukes til vurderingsgrunnlag, men praktisering av metoden skal vurderes.
  - Innsats (Løse faglige utfordringer uten å gi opp, vise selvstendighet og utfordrer egen ferdighet, samarbeide med medelever og bidra til å gjøre andre gode, komme forberedt til undervisningen, ta ansvar for skolens materiell, utstyr og arbeidsmiljø + hjelpe til å rydde, ha funksjonelt utstyr og treningstøy, ta initiativ og finne kreative løsninger, planlegge og gjennomføre egne alternative opplegg de timene du er skadet)
  - FERDIGHETER (Bruke egnet teknikk, taktikk og fysiske egenskaper for å utføre de arbeidsoppgavene eleven er satt til å gjøre i de forskjellige idrettene, aktivitetene og dansen).

### **Drøfte hvordan egen utøvelse av fair play kan påvirke andre i aktiviteter, trening og spill**

Momenter:

- Holdninger
  - Respektere lærer, medspillere, motspillere og andre
- Regler
  - Respektere idrettens regler – dommer
- Samhandling
  - Gjøre hverandre gode
  - Inkludering av andre, uavhengig av forutsetninger

Hvordan praktisere dette i undervisningen:

- Et mål som favner flere aktiviteter og områder i opplæringen.
- Lagspill: god muntlig gjennomgang av tema før start av aktivitet.
- Andre/alle aktiviteter: bidra til et godt miljø og trivsel for medelever og andre

Hvordan måle dette inn mot vurdering:

- Lærer/elevs egen observasjon – la elevene gi tilbakemelding etter timer/perioder. Ta med gode eksempler på hva vi har sett av god fair play og drøfte hvordan det kan påvirke andre i aktiviteter, trening og spill

**Oppgave/ utfordring/ læringsmål:** Jeg kan spille en kamp og vurdere egen kompetanse og hvordan jeg skal utvikle meg videre i idretten

**Kjennetegn på måloppnåelse:**

Kriterier	Lav/kan noe	E		Middels/kan ganske godt	E		Høy/kan veldig godt	E	
		L	L		L	L			
<b>Fairplay</b>	Jeg viser fairplay når jeg er i aktivitet			Jeg viser fairplay når jeg er i aktivitet og kan si hvordan dette påvirker andre			Jeg viser fairplay og kan drøfte hvordan dette påvirker andre når jeg er i aktivitet		
<b>Vurdere egen kompetanse</b>	Jeg kan si hvilke ferdigheter jeg behersker			Jeg kan si hvilke ferdigheter jeg behersker og i hvilken grad jeg behersker disse			Jeg kan vurdere min egen kompetanse og begrunne dette		
<b>Vurdere hvordan jeg skal utvikle meg videre</b>	Jeg kan si hvilke ferdigheter som må til for å prestere			Jeg kan si hvilke ferdigheter jeg må trene på for å utvikle meg videre			Jeg vurderer min egen kompetanse og utifra det vurderer jeg hvordan jeg skal utvikle meg videre		
<b>Teknikk</b>	Jeg kan få teknikker			Jeg kan noen teknikker og jeg kan bruke teknikkene hensiktsmessig			Jeg kan velge mellom mange ulike teknikker, bruke de hensiktsmessig og begrunne valget.		
<b>Forslag taktikk</b>	Jeg deltar i spill			Utfører idrettens spesifikke bevegelsesmønstre i forsvar og angrep, gjør meg spillbar og spiller ballen til andre. Viser forståelse for og evne til å bruke taktiske elementer i spill			Skaper gode spillsituasjoner gjennom plassering på banen, bevegelse og samspill med andre		
<b>Innsats</b>	Jeg har lav innsats			Jeg har god innsats i de fleste idretter/ aktiviteter			Jeg har høy innsats i alle utvalgte idretter/aktiviteter og tar initiativ		

# **FRILUFTSLIV**

## **Friluftsliv VG1**

### **Hovedområde**

#### ***Friluftsliv***

*Hovedområdet friluftsliv omfatter kompetanse som trengs for å kunne ferdes i og verdsette opphold i naturen. Det skal legges vekt på lokale friluftslivstradisjoner, bruk av nærmiljøet og hvordan man kan orientere seg og oppholde seg i naturen til ulike årstider.*

### **Kompetansemål etter Vg1**

#### ***Friluftsliv***

- *praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø med lokal forankring*

### **Lokale læringsmål Vg1 friluftsliv:**

De lokale læringsmålene vil være avhengige av rammefaktorer som økonomi og tilgjengelighet til ulike naturmiljø for den enkelte skole.

Det kan være nyttig å samarbeide med naturfag og forsøke å integrere orientering og utholdenhetstrening pga knapphet på tid og ressurser.

Med hensyn til å «praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø» vil det være hensiktsmessig å slå sammen flere økter dersom det er timeplante teknisk mulig og gjennomføre halve eller hele dager.

### **Ferdighetsmål**

- *Praktisere friluftsliv på en god måte med hensyn til sporløs ferdsel og riktig bruk av utstyr og bekledning*
- *Eleven skal praktisere friluftsliv i minimum to ulike naturmiljøer med lokal forankring*



## Kunnskapsmål

- *Kjenne til allemannsretten*
- *Kjenne til prinsipper for riktig bekledning i forhold til forskjellige årstider*
- *Gjøre rede for begrepet «sporløs ferdsel»*

## Vurderingsveiledning Vg1 friluftsliv

Kriterier	Lav/ kan noe	E L		Middels/ kan ganske godt	E L		Høy/ kan veldig godt	E L	
<b>Praktisere friluftsliv på en god måte mht sporløs ferdsel og riktig bruk av utstyr og bekledning</b>	Gjør i lav grad bruk av prinsippet om sporløs ferdsel og viser lav ferdighet mht riktig bruk av utstyr og riktig bekledning			Gjør i middel grad bruk av prinsippet om sporløs ferdsel og viser middels ferdighet mht riktig bruk av utstyr og riktig bekledning			Gjør i høy grad bruk av prinsippet om sporløs ferdsel og viser høy ferdighet mht riktig bruk av utstyr og riktig bekledning		
<b>Kjenne til allemannsretten</b>	Kan noe om allemannsretten			Kan ganske godt til innholdet i allemannsretten			Kan gjøre godt rede for allemannsretten		
<b>Kjenne til prinsipper for riktig bekledning i forhold til forskjellige årstider</b>	Kjenner til noe om bekledning i forhold til vær vind og årstider.			Kjenner ganske godt til prinsipper for bekledning i forhold til vær vind og årstider.			Kan gjøre veldig godt rede for prinsipper for bekledning i forhold til vær vind og årstider.		
<b>Gjøre rede for begrepet «sporløs» ferdsel</b>	Kan noe om «sporløs ferdsel»			Kan ganske godt gjøre rede for «sporløs ferdsel»			Kan gjøre veldig godt rede for «sporløs ferdsel»		
<b>Innsats</b>	Viser lav grad av deltagelse ved forberedelser, gjennomføring og samarbeid			Viser middels grad av deltagelse ved forberedelser, gjennomføring og samarbeid			Viser høy grad av deltagelse ved forberedelser, gjennomføring og samarbeid		

## Friluftsliv VG2

### Kompetansemål:

**-BRUKE NATUREN TIL REKREASJON, TRENING OG FRILUFTSLIV**

### Oppgave/ utfordring/ læringsmål:

Med friluftsliv mener jeg bruk av naturen, forklare hvordan jeg disponerer kreftene mine og vurderer hvilke krav denne aktiviteten stiller til mine fysiske og psykiske ferdigheter.

**Rekreasjon**, som kan gjøres ute.feks : alt som tømmer hodet..

**Trening**, all treningsaktivitet som kan gjøres ute, kreativ bruk, hva gir naturen av treningsmuligheter?

**Friluftsliv**, bekledning iforhold til årstid og aktivitet

Vurdering: samtale, observasjon osv,logg

### Hovedområde

Friluftsliv

Hovedområdet friluftsliv omfatter kompetanse som trengs for å kunne ferdes i og verdsette opphold i naturen. Det skal legges vekt på lokale friluftslivstradisjoner, bruk av nærmiljøet og hvordan man kan orientere seg og oppholde seg i naturen til ulike årstider.

**Mål for opplæringen er at eleven skal kunne**

- **bruke naturen til rekreasjon, trening og friluftsliv**

### Lokale læringsmål Vg2 friluftsliv:

De lokale læringsmålene vil være avhengige av skolens rammefaktorer og beliggenhet. Undersøk muligheten for å samarbeide med andre fag slik at man kanskje kan få en halv eller hel dag.

Ferdighetsmål:

- Planlegge og gjennomføre aktivitet ute i naturen som kan fremme psykisk og fysisk helse, og der bruk av utstyr og påkledning som passer for aktiviteten, årstiden og værforhold er ivaretatt.
- Planlegge og gjennomføre en treningsøkt i naturen med moderat til høy intensitet.

Kunnskapsmål:

- Kunne forklare forskjellen mellom rekreasjon, trening og friluftsliv.
- Kunne redegjøre for hvilke muligheter naturen i nærmiljøet gir for rekreasjon, trening og friluftsliv.
- Kunne redegjøre for *sikkerhet i naturen*

### Vurderingsveiledning Vg2 friluftsliv

Kriterier	Lav/ kan noe	E L		Middels/ kan ganske godt	E L		Høy/ kan veldig godt	E L	
<b>Planlegge og gjennomføre aktivitet ute i naturen som kan fremme psykisk og fysisk helse og der bruk av utstyr og påkledning som passer for aktiviteten, årstiden og værforhold er ivaretatt,</b>	Viser noen ferdigheter i å planlegge og gjennomføre aktivitet ute i naturen som kan fremme psykisk og fysisk helse, og der bruk av utstyr og påkledning som passer for aktiviteten, årstiden og værforhold er ivaretatt.			Viser ganske gode ferdigheter i å planlegge og gjennomføre aktivitet ute i naturen som kan fremme psykisk og fysisk helse, og der bruk av utstyr og påkledning som passer for aktiviteten, årstiden og værforhold er ivaretatt.			Viser veldig gode ferdigheter i å planlegge og gjennomføre aktivitet ute i naturen som kan fremme psykisk og fysisk helse, og der bruk av utstyr og påkledning som passer for aktiviteten, årstiden og værforhold er ivaretatt.		
<b>Planlegge og gjennomføre en treningsøkt i naturen med moderat til høy intensitet.</b>	Viser noen ferdigheter i å planlegge og gjennomføre en treningsøkt i naturen med moderat til høy intensitet.			Viser ganske gode ferdigheter i å planlegge og gjennomføre en treningsøkt i naturen med moderat til høy intensitet.			Viser veldig gode ferdigheter i å planlegge og gjennomføre en treningsøkt i naturen med moderat til høy intensitet.		
<b>Kunne forklare forskjellen mellom rekreasjon, trening og friluftsliv</b>	Kan forklare noe om forskjellen mellom rekreasjon, trening og friluftsliv.			Forklarer ganske godt forskjellen mellom rekreasjon, trening og friluftsliv.			Forklarer veldig godt forskjellen mellom rekreasjon, trening og friluftsliv.		

<b>Kunne redegjøre for hvilke muligheter naturen i nærmiljøet gir for rekreasjon, trening og friluftsliv.</b>	Kan redegjøre noe om hvilke muligheter naturen i nærmiljøet gir for rekreasjon, trening og friluftsliv.		Kan redegjøre ganske godt for hvilke muligheter naturen i nærmiljøet gir for rekreasjon, trening og friluftsliv.		Kan på en veldig god måte redegjøre for hvilke muligheter naturen i nærmiljøet gir for rekreasjon, trening og friluftsliv.	
<b>Kunne redegjøre for sikkerhet i naturen</b>	Kan redegjøre noe om <i>sikkerhet i naturen</i> .		Kan redegjøre ganske godt for <i>sikkerhet i naturen</i> .		Kan redegjøre veldig godt for <i>sikkerhet i naturen</i> .	
<b>Innsats</b>	Viser lav grad av deltagelse ved planlegging, gjennomføring og samarbeid.		Viser middels grad av deltagelse ved planlegging, gjennomføring og samarbeid.		Viser høy grad av deltagelse ved planlegging, gjennomføring og samarbeid.	

## Friluftsliv VG3

*Planlegge, gjennomføre og vurdere turopplegg ved bruk av kart og kompass og andre måter å orientere seg på.*

### Planlegging:

- Involvering og deltagelse i planleggingsprosessen.

### Gjennomføring:

- Bekledning (Sko, gummistøvler, fjellsko, klær, regntøy, skift)
- Sekk, pose, veske, bag (hva har du utstyret i)
- Mat og drikke (har du med det du skal ha og er med på matlaging)
- Tilbehør (Kniv, øks, fyrstikker, sitteunderlag, stormkjøkken, tørkerull)
- Kart og kompass (har det fremme og følger med på d hele veien)
- Ta ansvar for seg selv og medelever slik at det blir en vellykket tur (innsats)

### Vurdering:

- Eleven skal foreta en evaluering av hele prosessen. Involvering og deltagelse gjelder her også.

### Vurderingsveiledning VG3 friluftsliv

Kriterier	Lav/ kan noe	E	L	Middels/ kan ganske godt	E	L	Høy/ kan veldig godt	E	L
<b>Planlegging:</b>  Involvering og deltagelse	Er tilstede og hører på det resten av gruppen diskuterer.			Hører på diskusjonen og kommer med få synspunkter og ideer.			Deltar med gode synspunkter, forslag og ideer, tar ansvar for at ting blir skrevet ned eller noterer selv.		
<b>Deltakelse:</b>  Bekledning og tilbehør	Har på sko og klær som er uegnet på turen. Deltar uten å hjelpe til og har ikke med seg noe.			Brukbare sko og ok bekledning. Har med seg det man skal i ok bæreutstyr(pose, veske) uten å hjelpe til mye.			Optimale klær og sko med skift. Tar ansvar i gruppen og hjelpe medelever. Har med seg alt + litt ekstra i sekk eller lignende.		

<b><u>Deltakelse:</u></b> Mat og drikke	Har med seg lite eller ingenting og hjelper ikke til med å lage.		Har med det meste og hjelper til innimellom.		Har med alt + litt ekstra. Tar ansvar for å lage maten og gjøre rent i etterkant.		
<b><u>Deltakelse:</u></b> Kart og kompass	Viser liten forståelse for kart og kompass.		Går sammen med gruppa og titter på kartet innimellom. Viser noe forståelse.		Viser stor forståelse for kart og kompass. Hjelper til med å finne ut hvor de er og hvor de skal. Viser mye kunnskap.		
<b><u>Vurdering:</u></b> Involvering og deltakelse	Er tilstede og hører innimellom på det resten av gruppen diskuterer og skriver ned.		Hører på diskusjonen og kommer med få synspunkter og erfaringer.		Deltar med mange synspunkter og erfaringer, tar ansvar for at ting blir skrevet ned eller noterer selv.		
<b>Innsats</b>	Se egne punkter foran: Gjør lite eller ingenting av dette.		Se egne punkter foran: Gjør noe av dette, men har endel å gå på.		Se egne punkter foran: Gjør mye eller alt av dette med stor interesse og engasjement.		

### Eksempel på læringsmål:

- **Læringsmål:** Planlegge en gåtur på 5 km, gjennomføre og evaluere i etterkant. Turen kan være langs vei og sti, men skal også inneholde en strekning gjennom skog ved bruk av kompasskurs.
- **Læringsmål:** Planlegge rundløype i byen på kart og gjennomføre akkurat den samme uten bruk av veiskilt på kartet. Klær, sko og utstyr må tilpasses været.
- **Læringsmål:** Planlegge tur (min 2 km) i lokalmiljøet, matlaging og gjennomføre. Evaluering i etterkant.

# **TRENING OG LIVSSTIL**

## **Trening og livsstil VG1**

### **Kompetansemål trening og livsstil Vg1:**

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- gjøre greie for faktorer som påvirker motivasjonen til aktivitet og trening
- praktisere treningsmetoder og øvelser innenfor utholdenhet, styrke og bevegelighet for å utvikle egen kropp og ivareta egen helse
- planlegge og gjennomføre oppvarming og uttøying før og etter ulike treningsaktiviteter

Gjøre greie for faktorer som påvirker motivasjon til aktivitet og trening kan løses som et rent teorimål, samtidig som det kan trekkes inn som en del av de to andre kompetansemålene for hovedområdet.

Læringsmål:

Du skal planlegge og gjennomføre et oppvarmingsprogram til en valgt aktivitet.

### Oppvarming

-du skal lære å:

- kjenne til viktige faktorer ved oppvarming
- kunne gjennomføre et fullstendig oppvarmingsprogram
- kjenne prinsippene for generell- og spesiell oppvarming
- kunne planlegge slik at alle viktige muskelgrupper blir varmet opp til en gitt aktivitet
- vite hvorfor det er viktig med fornuftig oppvarming

<b>Lav måloppnåelse</b>	<b>L</b>	<b>E</b>	<b>Middels</b>	<b>L</b>	<b>E</b>	<b>Høy</b>	<b>L</b>	<b>E</b>
<b>Kunnskap:</b> Kan planlegge deler av en oppvarming. Har liten kunnskap om oppvarming.			Kan planlegge oppvarming hvor en god del av gjeldende muskler blir varmet opp. Har kunnskap om flere av prinsippene for oppvarming. Har noe kunnskap om hvorfor det er viktig med oppvarming.			Kan planlegge et helhetlig oppvarmingsprogram bestående av både generell - og spesiell del. Kjenner til gjeldende retningslinjer for god oppvarming. Har mye kunnskap om hvorfor det er viktig med oppvarming før aktivitet.		
<b>Innsats:</b> Har gjennomgående lav innsats under oppvarming			Har varierende eller middels grad av innsats gjennom oppvarming			Har høy innsats gjennom alle deler av oppvarming		
<b>Ferdighet:</b> Kan gjennomføre deler av oppvarming til en valgt aktivitet.			Kan gjennomføre en ganske god oppvarming hvor mange av musklene blir varmet opp før en aktivitet.			Kan gjennomføre et oppvarmingsprogram hvor alle de viktigste musklene blir varmet opp før en treningsaktivitet. Bruker gjeldende prinsipp		



Læringsmål:

Du skal praktisere fornuftig utholdenhetstrening etter intervall- og kontinuitetsprinsippet.

### Utholdenhetstrening

-du skal lære å:

- kjenne til viktige faktorer ved trening av utholdenhet
- kjenne til metoder om trening av aerob utholdenhet
- kunne utføre aerob utholdenhetstrening ved hjelp av kontinuerlig arbeid
- kunne utføre aerob utholdenhetstrening ved hjelp av intervalltrening
- vite hvorfor det er viktig å trene utholdenhet

Lav måloppnåelse	L	E	Middels	L	E	Høy	L	E
<b>Kunnskap:</b> Har liten kunnskap om de forskjellige metodene for trening av utholdenhet. Kjenner få prinsipper for trening av utholdenhet.			Har en god del kunnskap om de forskjellige metoder ved trening av utholdenhet. Kjenner en del av prinsippene ved utholdenhetstrening.			Har stor kunnskap om de forskjellige metoder for trening av utholdenhet. Kjenner prinsippene for trening av utholdenhet. Har kunnskap om hvorfor det er viktig å trene utholdenhet.		
<b>Ferdighet:</b> Bruker i liten grad gjeldende metoder i utholdenhetstrening. Trener ofte med feil belastning.			Bruker i noen grad gjeldende metoder ved trening av utholdenhet. Har varierende grad av riktig belastning ved trening av utholdenhet			Bruker gjeldende metoder på en god måte ved trening av utholdenhet. Tar utgangspunkt i egen kropp, og trener med riktig belastning.		
<b>Innsats:</b> Har gjennomgående lav innsats ved utholdenhetstrening			Har varierende eller middels grad av innsats under trening av utholdenhet.			Har alltid høy innsats ved trening av utholdenhet.		

Læringsmål:

Du skal planlegge, og gjennomføre et uttøyingsprogram etter en treningsaktivitet

### Bevegelighetstrening

-du skal:

- kunne praktisere uttøyingsøvelser for de viktigste muskler og muskelgrupper
- kjenne til retningslinjer for trening av bevegelighet
- kunne benytte flere metoder til trening av bevegelighet
- vite forskjell på aktiv og passiv bevegelighetstrening
- vite hvorfor det er viktig med god bevegelighet

<b>Lav måloppnåelse</b>	<b>L</b>	<b>E</b>	<b>Middels</b>	<b>L</b>	<b>E</b>	<b>Høy</b>	<b>L</b>	<b>E</b>
<b>Kunnskap:</b> Kan bare planlegge deler av et uttøyingsprogram. Kan få av prinsippene for uttøying			Kan planlegge uttøying for en del muskler etter endt aktivitet. Kjenner en del av prinsippene for uttøying, samt noen metoder			Kan planlegge et uttøyningsprogram for de viktigste muskler og muskelgrupper. Kjenner til gjeldende retningslinjer for god uttøying. Har kunnskap om de forskjellige metoder for trening av bevegelighet		
<b>Ferdighet:</b> Kan kun gjennomføre enkelte tøyingsøvelser			Kan gjennomføre uttøying for en del av musklene blir tøyd ut etter en aktivitet. Bruker flere metoder			Kan gjennomføre et fullstendig uttøyningsprogram. Kan benytte seg av gjeldende prinsipper for uttøying. Bruker flere metoder for trening av bevegelighet		
<b>Innsats:</b> Har gjennomgående lav innsats ved uttøying			Har varierende innsats gjennom uttøyningsdelen.			Har stor innsats gjennom hele uttøyingen		

Læringsmål:

Du skal kunne praktisere fornuftig styrketrening for å ivareta egen helse

### Styrketrening

-du skal lære å:

- kjenne til hvordan de viktigste muskelgruppene i kroppen kan trenes
- kunne utføre styrkeøvelser for de viktigste muskelgruppene i kroppen
- vite forskjell på statisk- og dynamisk muskelarbeid
- kjenne til fornuftige retningslinjer for trening av styrke
- forklare begrepene utholdende- og maksimal styrke
- kjenne til viktigheten av å kombinere styrketrening og bevegighetstrening

Lav måloppnåelse	L	E	Middels	L	E	Høy	L	E
<b>Kunnskap:</b> Kjenner få øvelser for trening av styrke. Kjenner få av prinsippene for styrketrening			Kjenner en del øvelser for trening av styrke, og vet i varierende grad hvilke muskelgrupper disse belaster. Er kjent med noen metoder, samt noen prinsipper for trening av styrke			Kjenner til styrkeøvelser for alle de viktigste muskelgrupper og vet hvilke muskler disse belaster. Er kjent med gjeldende metoder, og kan mange prinsipper for fornuftig styrketrening.		
<b>Innsats:</b> Har gjennomgående lav innsats ved trening av styrke			Har varierende eller middels innsats gjennom styrketrening			Har høy innsats gjennom alle deler av styrketrening.		
<b>Ferdighet:</b> Kan i liten grad gjennomføre fornuftig styrketrening. Utfører ofte styrkeøvelsene feil. Bruker ofte feil belastning.			Kan i varierende grad gjennomføre fornuftig styrketrening. Bruker ofte riktig belastning. Gjennomfører i varierende grad styrkeøvelsene riktig.			Kan gjennomføre fornuftig styrketrening for alle de viktigste muskelgrupper. Utfører øvelsene riktig, og trener med riktig belastning. Bruker gjeldende prinsipp ved trening av styrke.		

## Trening og livsstil VG2

### Kompetansemål:

Planlegge, gjennomføre og vurdere trening for å utvikle egen kropp og ivareta egen helse.

Bruke grunnleggende prinsipper for trening av utholdenhet, styrke og bevegelighet

Praktisere øvelser som kan forebygge skader og belastningsslidinger, og gjøre greie for prinsipper for gode arbeidsteknikker og arbeidsstillinger

### Oppgave/ utfordring/ læringsmål:

Planlegge, gjennomføre og vurdere en periode med egentrening i en gitt periode for å bedre egen helse. Du skal ta utgangspunkt i treningsprinsipper for utholdenhet, styrke og bevegelighet. Du skal også ta hensyn til ditt eget yrkesvalg i denne planleggingen, gjennomføringen og vurderingen.

### Kjennetegn på måloppnåelse:

Kriterier	Lav/ kan noe	E	L	Middels/ kan ganske godt	E	L	Høy/ kan veldig godt	E	L
<b>Planlegge</b>	Planen er enkel og kan dokumenteres enten skriftlig eller muntlig			Planen er god og kan dokumenteres enten muntlig eller skriftlig			Planen er meget god og gjennomtenkt og kan dokumenteres enten skriftlig eller muntlig.		
<b>Grunnleggende ferdigheter (skrivning, lesing, regning, digitaleverktøy)</b>	Bruker skjema laget av lærer			Lager en enkel øktplan Bruker i liten grad pulsklokke eller andre digitale treningsprogram			Lager en god og fullstendig øktplan. Bruker i stor grad pulsklokke eller andre digitale treningsprogram.		
<b>Gjennomføring</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• intensitet</li><li>• innsats</li><li>• ferdigheter</li></ul>	Gjennomfører økta med liten innsats og feil bruk av intensitet og lave ferdigheter i forhold til prinsippene som eleven har valgt			Gjennomfører økta med god innstas, bra intensitet og med gode ferdigheter ut fra de prinsippene eleven har valgt.			Gjennomfører økta med meget god innsats, meget bra intensitet og med meget gode ferdigheter ut fra de prinsippene eleven har valgt		

<b>Vurdering</b>	Eleven har liten evne til å reflektere rundt treningen og hvordan denne har påvirket egen helse og egen fremtidig arbeidssituasjon.			Eleven har god evne til å reflektere rundt egen trening og hvordan denne har påvirket egen helse og fremtidig arbeidssituasjon.			Eleven har meget god evne til å reflektere rundt egen trening og hvordan denne har påvirket egen helse og fremtidig arbeidssituasjon		
------------------	---	--	--	---	--	--	--	--	--

## Trening og livsstil VG3

### Trening og livsstil

Hovedområdet trening og livsstil omfatter hvordan ulike aktiviteter kan påvirke helsa hos den enkelte. Sammenhenger mellom aktivitet og livsstil, baserte på interesser og mestring hos den enkelte, er sentrale emne på dette området. Det skal òg legges vekt på kunnskap, erfaring og refleksjon for å gjennomføre ulike aktivitetsformer og egentrening som grunnlag for en aktiv livsstil, og ta hensyn til egne og andre sine forutsetninger. Hvordan en kan drive helsefremmende aktivitet og arbeide ergonomisk rett, er òg viktige emne.

### Mål for opplæringa er at eleven skal kunne:

- **praktisere og grunngi aktivitet og trening som er relevant for å fremme egen helse og drøfte mulige uheldige sider ved trening**
  - ✓ Elevene skal praktisere aktivitet som kan "fremme" egen helse. Her bør de praktisere ulike former for trening som er helsefremmende. De bør innoem flere ulike typer basistrening.
  - ✓ De skal evaluere de ulike formene for trening, enten skriftlig eller muntlig. Denne evalueringen skal ta for seg både potensielle positive og potensielle negative sider ved treningen. En oppgave som kan omhandle et slikt kompetansemål er for eksempel et egentreningsprosjekt, hvor elevene skal planlegge gjennomføre og evaluere trening.
  - ✓ Målet må være at elevene skal ha kunnskap slik at de kan trene på egenhånd for å fremme sin egenhelse, samt vurdere potensielle negative sider som kan oppstå ved forskjellige former for trening.

- **planlegge, gjennomføre og vurdere egentrening som bygger på grunnleggende prinsipp for trening, og som er relevant for måla til eleven**
  - ✓ Å planlegge innebærer at elevene må lage planer for trening. Dette innebærer periodeplaner og øktplaner for en definert periode.
  - ✓ Det bør forventes at planene inneholder kunnskap relevant for den eller de treningsformene som skal trenes, og at elevene viser kunnskap om treningsprinsippene.
  - ✓ Gjennomføring av treningsarbeidet sier noe om hvordan eleven evner å omsette planer til handling.
  - ✓ Vurderingen i etterkant tar høyde for om eleven makter å reflektere rundt hva som har vært bra, og hva som eventuelt kan gjøre annerledes. Eleven bør her ta utgangspunkt i treningsprinsippene (herunder bl.a. testresultater).
- **gjøre greie for sammenhenger mellom regelmessig fysisk aktivitet, livsstil og helse, og kva det innebærer å ta ansvar for egen helse**
  - ✓ Å kunne gjøre greie for sammenhenger krever kunnskap om effekten av ulike treningsformer, i tillegg vil kjennskap til forskningsresultater mm på trening og fysisk- og psykisk helse være en fordel. Fagstoff knyttet til dette er tilgjengelig i fagbøker, på nett og i undervisningen.

### Kjennetegn på måloppnåelse:

Kriterier	Lav/ kan noe	E	L	Middels/ kan ganske godt	E	L	Høy/ kan veldig godt	E	L
<b>Praktisere helsefremmende aktivitet og trening</b>	Deltar i undervisningen og gjennomfører ulike former for helsefremmende trening. Innsatsen er gjennomgående lav.			Gjennomfører ulike former for helsefremmende trening med vekslende innsats, alt etter hva som interesserer eleven.			Praktiserer ulike former for helsefremmende trening. Eleven har alltid stor innsats, er engasjert i treningsarbeidet og viser god evne til å fullføre/ gjennomføre treningen.		
<b>Begrunne valg av relevant helsefremmende trening</b>	Eleven har liten grad av bevissthet rundt trening, og evnen til å begrunne treningsformene er lav.			Eleven har en bevissthet rundt helsefremmende trening, og evner til en viss grad å begrunne valg treningsformer og -metoder			Eleven har god innsikt i helsefremmende trening, og evnen til å begrunne ulike treningsformer som gir helsegevinster er svært god.		
<b>Planlegge, gjennomføre og vurdere en egentreningsperiode</b>	Eleven produserer enkle og til dels ufullstendige planer for trening. Innsatsen og interessen for å gjennomføre treningen er lav. I tillegg viser eleven liten evne til å vurdere egentreningsarbeidet.			Eleven lager middels gode planer som inneholder en relativt god oversikt over det eleven ønsker å trene i perioden. Innsatsen og evnen til å fullføre treningsarbeidet er vekslende, og eleven evner etter perioden å vurdere arbeidet sitt delvis med utgangspunkt i kunnskap om treningsprinsippene.			Eleven lager svært gode planer, hvor valg av treningsmetoder og øvelser er relevante i forhold til elevens målsettinger. Eleven viser videre en svært god evne til å omsette ord til handling, og gjennomfører treningsarbeidet med stor entusiasme. Eleven evaluerer egentreningsperioden med god faglig forståelse.		

<b>Gjøre greie for sammenhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse</b>	Eleven har tilegnet seg liten kunnskap om, og forståelse for, sammenhenger knyttet til fysisk aktivitet, livsstil og helse.			Eleven har noe kunnskap om fysisk aktivitet, livsstil og helse. Elevens evne til å gjøre greie for sammenhenger er derimot noe vekslende.		Eleven innehar god kunnskap om fysisk aktivitet, livsstil og helse. Videre er eleven reflektert i redegjørelsen om sammenhenger, og evner å se fagstoffet i sammenheng med egen helse.		
--	---	--	--	---	--	--	--	--



## Fire nøkkelkomponenter for kroppsøvingskompetanse: (Hentet fra Petter Erik Leirhaug)

Inndelingen i fire er en teoretisk dekomponering av en sammensatt faglig kompetanse. Hvordan kompetansemålene for VG1-Vg3 i læreplanen og innsats som en del av vurderingsgrunnlaget kan underbygge nøkkelkompetanse er vist i tabellen nedenfor. Slik innsats gis et innhold i Rundskriv 08-2012 fra Utdanningsdirektoratet overlapper det med faglig kompetanse og er tydelig til stede i tre av nøkkelkomponentene. Enkelte kompetansemål opptrer flere steder i tabellen, noe som indikerer at nøkkelkomponentene er vevd inn i hverandre. Kompetansemål som inneholder både praktiske og mer kognitive kompetanser er plassert dobbelt. Potensielt er det flere kompetansemål som kunne ha stått under flere nøkkelkomponenter.

	Fair play og samarbeid	Kroppslig læring	Selvledelse og gjennomføring	Kunnskap og forståelse
VG1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktisere fair play ved å inkludere andre, uavhengig av forutsetninger, i utvalgte idretter og aktiviteter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gjøre funksjonell bruk av ulike ferdigheter i utvalgte lagidretter, individuelle idretter og alternative bevegelsesaktiviteter</li> <li>• Eksperimentere med ulike danseformer og skape dansekomposisjoner</li> <li>• Praktisere treningsmetoder og øvelser innenfor utholdenhet, styrke og bevegelighet for å utvikle egen kropp og ivareta egen helse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø med lokal forankring</li> <li>• Planlegge og gjennomføre oppvarming og uttøying før og etter ulike treningsaktiviteter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktisere og gjøre greie for sentrale regler i utvalgte idretter og aktiviteter</li> <li>• Praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø med lokal forankring</li> <li>• Gjøre greie for faktorer som påvirker motivasjonen til aktivitet og trening</li> </ul>
VG2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bruke og overføre prinsipp for fair play i bevegelsesaktiviteter</li> <li>• Praktiserer treningsmetoder for å forbedre teknikk, taktikk og evne til samspill i lagidretter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktisere treningsmetoder for å forbedre teknikk, taktikk og evne til samspill i lagidretter</li> <li>• Praktisere treningsmetoder for å forbedre ferdigheter i individuelle idretter, dans og alternative bevegelsesaktiviteter</li> <li>• Praktisere øvelser som kan forebygge skader og belastningsslidelser, og gjøre greie for prinsipper for gode arbeidsteknikker og arbeidsstillinger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bruke naturen til rekreasjon, trening og friluftsliv</li> <li>• Planlegge og gjennomføre og vurdere trening for å utvikle egen kropp og ivareta egen helse</li> <li>• Bruke grunnleggende prinsipper for utholdenhet, styrke og bevegelighet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bruke grunnleggende prinsipper for utholdenhet, styrke og bevegelighet</li> <li>• Praktisere øvelser som kan forebygge skader og belastningsslidelser, og gjøre greie for prinsipper for gode arbeidsteknikker og arbeidsstillinger</li> </ul>

VG3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drøfte hvordan egen utøvelse av fair play kan påvirke andre i aktiviteter, trening og spill</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vise kunnskaper og ulike ferdigheter i idrett, dans og andre bevegelsesaktiviteter gjennom funksjonell deltakelse i aktivitet, trening og spill</li> <li>• Planlegge og gjennomføre og vurdere egentrening som bygger på grunnleggende prinsipper for trening, og som er relevant for å målet til elevene</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planlegge og gjennomføre og vurdere turopplegg med kart og kompass og andre måter å orientere seg på</li> <li>• Vurdere egen kompetanse og hvordan en kan utvikle seg videre i idrett, dans eller andre bevegelsesaktiviteter</li> <li>• Planlegge og gjennomføre og vurdere egentrening som bygger på grunnleggende prinsipper for trening, og som er relevant for å målet til elevene</li> <li>• Praktisere og grunngi aktivitet og trening som er relevant for å fremme egen helse og drøfte mulige uheldige sider ved trening</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drøfte hvordan egen utøvelse av fair play kan påvirke andre i aktiviteter, trening og spill</li> <li>• Vise kunnskaper og ulike ferdigheter i idrett, dans og andre bevegelsesaktiviteter gjennom funksjonell deltakelse i aktivitet, trening og spill</li> <li>• Gjøre greie for sammenhenger mellom regelmessig fysisk aktivitet, livsstil og helse, og hva det innebærer å ta ansvar for egen helse</li> <li>• Praktisere og grunngi aktivitet og trening som er relevant for å fremme egen helse og drøfte mulige uheldige sider ved trening</li> </ul>
Innsats, innebærer at eleven:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Samarbeider med andre og bidrar til at andre lærer i faget</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prøver å løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp</li> <li>• Utfordrer egen fysisk kapasitet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viser selvstendighet</li> <li>• Prøver å løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp</li> <li>• Utfordrer egen fysisk kapasitet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utfordrer egen fysisk kapasitet</li> </ul>