

Kroppsøving

Fellesfag studieforberevende

Omfang: 168 årstimer (6 uketimer)

Formål og perspektiv

Formålet med opplæringen i kroppsøving er at elevene skal oppleve, sanse, skape og lære med kroppen. Gjennom bevegelsesglede, kroppslig mestring, faglig kompetanse og kroppsbevissthet skal elevene oppnå et grunnlag for å fremme egen helse i et langsiktig perspektiv. I faget formidles derfor kunnskap om trening og livsstil. I tillegg skal elevene reflektere kritisk over ulike fremstillinger av kropp, helse og trening, og sammenhenger mellom disse. Dette er en fremtidsrettet kompetanse som kan gi elevene frihet til å velge et aktivt og sunt liv.

Elevene skal få erfaring med å være i bevegelse gjennom varierte bevegelsesaktiviteter, og oppnå forståelse og respekt for hverandres ulike forutsetninger. Kroppsøving innehar potensialet til å fremme sosialt samspill og stimulere til økt inkludering. Det vektlegges å bidra til å gjøre hverandre gode og trygge gjennom inkludering, samarbeid og medelevvurdering. Samtidig er refleksjon over hva egen innsats har å si for egen og andres læring, og evnen til å arbeide strukturert og målrettet i bevegelse sentralt i faget. I kroppsøving skal elevene utvikle en kompetanse i å løse fysiske utfordringer etter beste evne og uten å gi opp.

På hvert av fagets områder skal det være et lek- og læringsfokus som fremmer et positivt selvbilde og trygg utforskning av egen identitet. Opplæringen skal ta sikte på å vekke elevenes begeistring og nysgjerrighet for egen bevegelse og kroppens muligheter.

Kjerneelementer

Bevegelsesaktiviteter

I kroppsøvingsfaget skal elevene få erfaring med mange ulike former for bevegelse. Elevene skal utforske alternative bevegelsesaktiviteter, idrettsaktiviteter, grunntrening og dans. Det åpnes også opp for at elevene selv skaper egne spill og leker. Kroppsøving skal legge til rette for elevenes kroppslige læring gjennom lek og øving. Kroppslig læring innebærer allsidig motorisk læring, utvikling av kroppsbevissthet og stimulering til bevegelsesglede.

Trening, helse og livsstil

Elevene skal utvikle forståelse for de teoretiske og praktiske prinsippene i grunntrening gjennom planlegging og gjennomføring av egentrening. Faget skal fremme kritisk tenkning rundt begrepet kroppsideal og andre aktuelle tema innen trening, helse og livsstil.

Uteaktiviteter og naturferdsel

Kroppsøvingfaget skal bidra til å gi elever kunnskaper og ferdigheter som trengs for å kunne delta i uteaktiviteter og ferdes i naturen. Hvordan man orienterer og oppholder seg i naturen står sentralt i faget, i tillegg til å utvikle naturforståelse og respekt for miljøet.

Kompetansemål

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- øve evne og vilje til å jobbe målrettet og strukturert i ulike former for bevegelse
- trene på, gjennomføre og skape ulike bevegelsesaktiviteter, leker og idrettsaktiviteter ut ifra egne forutsetninger
- gjennomføre og skape bevegelse til musikk med inspirasjon fra ulike tider og kulturer
- forklare og praktisere regler for deltakelse i ulike bevegelsesaktiviteter
- bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å samarbeide og gjøre medelever gode
- reflektere rundt samspill og samhandling i ulike bevegelsesaktiviteter og hvordan egen deltakelse kan påvirke andres læring og mestring
- vurdere og reflektere over egen kompetanse, og øve evne til å gi og motta konstruktive tilbakemeldinger
- planlegge og lede en kroppsøvingstime for medelever
- planlegge, gjennomføre og vurdere egentrening, og reflektere over hvordan fysisk aktivitet kan gi bedre fysisk og psykisk helse og evne til å mestre livet
- drøfte og reflektere over tidsaktuelle temaer mellom kropp, helse og trening i samfunnet
- beskrive de vanligste idrettsskadene, og kunne utføre førstehjelp og enkel skadebehandling
- bruke kart og digitale verktøy for å orientere seg i naturen
- gjennomføre risikovurderinger med fokus på trygghet og praktisere sporløs ferdsel i naturen
- gjennomføre uteaktiviteter og friluftsliv i ulike naturmiljøer til ulike årstider
- bruke lokale tradisjoner for ferdsel i naturen under ulike årstider

Innhold og arbeidsmåter

Opplæringen i kroppsøving skal ivareta muligheter for tverrfaglig samarbeid, eksempelvis med naturfag, matematikk og norsk. De ulike emnene i faget undervises med en fenomenologisk tilnærming. Elevene trenes til å lytte til sin egen kropp og erfaringer, og finne egne måter å bevege og uttrykke seg kroppslig på. Refleksjon over egen erfaring er viktig for å sette læringsprosessen i en

bredere kontekst og gjøre læringen personlig. Med utgangspunkt i dette bør arbeidsmetodene i stor grad være utforskende og induktive.

Læreren skal legge til rette for individuell tilpasning, slik at hver enkelt elev får utviklet sin kompetanse i faget og erfart mestring ut ifra sine egne forutsetninger. Dette krever at faget undervises på en variert måte som elevene erfarer som relevant og at elevene tas med i planlegging og gjennomføring av undervisningen.

Kroppslig læring skal stå i hovedfokus i hver kroppsøvingstime. Det teoretiske fagstoffet inkorporeres i de praktiske øktene og undervises også i egne teoritimer.

Vurdering

Underveisvurdering

Elevene viser og utvikler kompetanse gjennom arbeid med kompetansemålene i kroppsøving. For å utvikle en grundig og god faglig forståelse i faget forutsettes det at elevene involveres i undervisningen og under vurderingen av eget arbeid. Gjennom dialog med eleven skal lærer oppfordre til refleksjon rundt elevens utvikling, og tilrettelegge og veilede eleven slik at eleven kan bruke tilbakemeldingene sine til å utvikle seg i faget.

Elevenes innsats, ferdigheter og kunnskap utgjør kompetansen i kroppsøvingfaget. Innsats i kroppsøving innebærer at elevene deltar og øver, utfordrer seg selv, jobber godt selvstendig og sammen med andre, samt utøver respekt for hverandre. Ferdigheter i kroppsøving handler om å oppnå kroppslig mestring ut ifra egne forutsetninger og utøvelse av sosiale ferdigheter. Kunnskap i kroppsøving kommer til uttrykk gjennom elevenes forståelse, utførelse og faktakunnskaper. Innsats, ferdigheter og kunnskap vurderes samlet og teller ved vurdering.

Eventuell bruk av fysiske tester i kroppsøving skal være koblet til læring og ha som formål å gi elevene erfaring og innsikt i hvordan man kan utvikle kroppslige egenskaper og måle sin utvikling. Testing er kun et redskap i underveisvurderingen og må brukes varsomt. Resultater fra fysiske tester skal ikke kobles direkte til vurderingen i faget. Det er de fastsatte kompetansemålene som er grunnlaget for vurdering i kroppsøving. Vurdering i faget skal støtte opp under elevenes dybdelæring, motivasjon og mestring. Dybdelæring i kroppsøving innebærer at elevene reflekterer over egen læring og bruker kompetansen de har lært i ulike situasjoner og kontekster. Underveisvurderingen skal bidra til å fremme læring og utvikle kompetanse i faget.

Standpunktvurdering

Fastsettelse av standpunktkarakter i faget er basert på en helhetlig vurdering av elevens kompetanse, slik den kommer fram i den avsluttende fasen av opplæringen. Kompetansemålene er uttrykker hvilken kompetanse elevene skal ha etter endt opplæring, men vurdering av elevens kompetanse skal også skje i lys av teksten om formålet med faget. Lærer skal planlegge og legge til rette for at elevene får vist sin kompetanse på varierte måter og i ulike sammenhenger. Innsatsen til elevene er en del av kompetansen i kroppsøving og er derfor en del av grunnlaget for vurdering.