

KROPPSØVING LK20

Fagrelevans og sentrale verdiar

Kroppsøving er eit sentralt fag for å stimulere til livslang bevegelsesglede og til ein fysisk aktiv livsstil ut frå egne føresetnader. Faget skal bidra til at elevane lærer, sansar, opplever og skaper med kroppen. Gjennom bevegelsesaktivitet og naturferdsel saman med andre fremjer kroppsøving samarbeid, forståing og respekt for kvarandre. Faget skal bidra til at elevane utvikler kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer kva eigen innsats har å seie for å oppnå mål. Innsatsen til elevane er derfor ein del av kompetansen i kroppsøving. Faget skal motivere elevane til å halde ved like ein fysisk aktiv og helsefremjande livsstil etter avslutta skulegang og i framtidig arbeidsliv.

Alle fag skal bidra til å realisere verdigrunnlaget for opplæringa. Kroppsøving skal bidra til å gi elevane høve til å praktisere og reflektere over samspel, medverknad, likestilling og likeverd. I kroppsøving skal elevane løyse utfordringar og oppgåver i eit mangfaldig læringsfellesskap. Faget skal òg utfordre motet deira til å tøyje egne grenser. Leik, 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. Kroppsøving fremjar kritisk tenking omkring kroppsideal som kan påverke sjølvkjensle, helse, trening og livsstil. Uteaktivitet og naturferdsel gir grunnlag for naturglede, respekt for naturen og miljømedvit.

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 samhengane mellom bevegelse, kropp, trening og helse. Kroppsøving gir rom for kroppsleg læring gjennom leik 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 vekslande årstider. Naturopplevingar og trygg og berekraftig ferdsl er sentralt. I kroppsøving skal elevane få oppleve ulike kulturar innanfor friluftsliv, inkludert aktivitetar knytte til samisk kultur.

Tverrfaglege tema

Folkehelse og livsmeistring

I kroppsøving 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 sjølvbilete 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.

Demokrati og medborgarskap

I kroppsøving handlar det tverrfaglege temaet demokrati og medborgarskap om å fremje evne til samspel i aktivitetar og refleksjon over kva eiga deltaking og eigen innsats inneber for samspel og læring i faget. Faget skal medverke til at elevane får kunnskap om og forståing av demokratiske verdiar og spelereglar gjennom medverknad og medansvar i deltaking og samarbeid. Faget skal òg gi rom for å øve opp kritisk tenking og lære å handtere meiningsbrytingar og respektere usemje.

Berekraftig utvikling

I kroppsøving handlar det tverrfaglege temaet berekraftig utvikling om naturopplevingar med vekt på trygg og berekraftig ferdsel. Faget skal medverke 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 kunne lytte og kommunisere i bevegelsesaktivitetar, og å 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.

Å kunne skrive

Å kunne skrive i kroppsøving er å planleggje, gi uttrykk for og vurdere eiga utvikling i faget. Det inneberer òg å utforme egne treningsplanar. Utviklinga av skriveferdigheiter i kroppsøving går frå å bruke teikningar, bilete, figurar og planar til å kunne skrive meir fagspesifikke tekstar og illustrasjonar.

Å kunne lese

Å kunne lese i kroppsøving er å finne, tolke og kritisk vurdere ulike former for tekstar og informasjon og å søkje kunnskap som er nødvendig for å utvikle kompetanse i faget. Utviklinga av leseferdigheiter 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 mangfaldet av bevegelsesaktivitetar innanfor faget. Utviklinga av rekneferdigheiter 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 løyse praktiske utfordringar i faget. Det inneber 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 etter 2. trinn	I gang	Nådd	Avvik
Mål for opplæringen 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 tilvenning 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 vêr og forhold i naturen			
øve på trygg ferdsel i trafikken			
øve på trygg ferdsel ved vatn og på å kunne tilkalle hjelp			
Undervegsvurdering <p>Undervegsvurderinga skal bidra til å fremje læring og til å utvikle kompetanse i faget. Elevane viser og utviklar kompetanse i kroppsøving på 1. og 2. trinn når dei åleine og saman med andre deltek i, øver på og utfordrar egne moglegheiter for bevegelse i ulike bevegelsesaktivitetar, både inne og ute, i natur og nærmiljø.</p> <p>Læraren skal leggje til rette for elevmedverknad og stimulere til lærelyst gjennom varierte bevegelsesaktivitetar som elevane gjer åleine og saman med andre. Læraren skal vere i dialog med elevane om utviklinga deira i kroppsøving. Elevane skal få høve til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevane viser, skal dei få høve til å setje ord på kva dei opplever at dei får til, og kva dei får til betre enn tidlegare. Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetansen sin i bevegelsesaktivitet, leik og samspel, uteaktivitet i nærmiljø og trygg ferdsel i trafikken og ved vatn.</p>			

Kompetansemål etter 4. trinn	I gang	Nådd	Avvik
Mål for opplæringen er at eleven skal kunne;			
utforske og gjennomføre leikar, idrettsaktivitetar, dansar og andre bevegelsesaktivitetar			
bruke kroppen til å utforske aktivitetar og utvikle grunnleggjande bevegelsar			
øve på og bruke basisferdigheiter som å føre, kaste, sprette, sparke og ta imot ball i ulike bevegelsesaktivitetar			
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 andre 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 følgje reglar i trafikken			
<p>Undervegsvurdering</p> <p>Undervegsvurderinga skal bidra til å fremje læring og til å utvikle kompetanse i faget. Elevane viser og utviklar kompetanse i kroppsøving på 3. og 4. trinn når dei deltek i og øver for å lære i ulike bevegelsesaktivitetar, samarbeider og inkluderer andre i leik og samspel og utforskar uteaktivitetar under vekslande årstider i nærmiljøet.</p> <p>Læraren skal leggje til rette for elevmedverknad og stimulere til lærelyst gjennom varierte bevegelsesaktivitetar som elevane gjer åleine og saman med andre, og når dei øver på å vurdere eige arbeid i kroppsøving. Læraren skal vere i dialog med elevane om utviklinga deira i kroppsøving. Elevane skal få høve til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevane viser, skal dei få høve til å setje ord på kva dei opplever at dei får til, og kva dei får til betre enn tidlegare. Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetansen sin i bevegelsesaktivitet, symjing, leik og samspel og uteaktivitet.</p>			

Kompetansemål etter 7. trinn	I gang	Nådd	Avvik
Mål for opplæringen 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 egne interesser og føresetnader i dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar			
bruke kart, digitale verktøy og teikn i naturen til å orientere seg i natur og nærmiljø			
forstå og praktisere reglar for aktivitet og spel og respektere resultatata			
forstå ulikskapar mellom seg sjølv og andre og delta i bevegelsesaktivitetar som kan vere tilpassa ikkje berre egne føresetnader, men òg andre sine			
utføre grunnleggjande teknikkar i symjing på magen, på ryggen og under vatn			
Vurdere sikkerheit i uteaktivitet og naturferdsel og gjennomføre sjølvberging i vatn			
bruke nærmiljøet og utforske lokale kulturar for friluftsliv			
gjere greie for allemannsretten under ferdsel og opphald i naturen			
Gjennomføre overnattingstur og reflektere over egne naturopplevingar			
<p>Undervegsvurdering</p> <p>Undervegsvurderinga skal bidra til å fremje læring og til å utvikle kompetanse i faget. Elevane viser og utviklar kompetanse i kroppsøving på 5., 6. og 7. trinn når dei deltek og lærer i varierte bevegelsesaktivitetar, praktiserer reglar for aktivitet og spel, og forstår ulikskapar mellom seg sjølve og andre. Elevane viser òg kompetanse gjennom å reflektere over bevegelsesaktivitetar, sosialt samspel, naturferdsel og naturopplevingar.</p> <p>Læraren skal leggje til rette for elevmedverknad og stimulere til lærelyst gjennom varierte bevegelsesaktivitetar som elevane gjer åleine og saman med andre, og gjennom at elevane får vurdere eget arbeid i kroppsøving. Læraren skal vere i dialog med elevane om utviklinga deira i kroppsøving. Elevane skal få høve til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevane viser, skal dei få høve til å setje ord på kva dei opplever at dei får til, og kva dei får til betre enn tidlegare. Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetansen sin i bevegelsesaktivitet, leik, spel, sjølvberging i vatn og friluftsliv i nærmiljøet.</p>			

Kompetansemål etter 10. trinn (gyldig fra 01.08.21)	I gang	Nådd	Avvik
Mål for opplæringen er at eleven skal kunne;			
utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter			
trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter			
øve på og gjennomføre danseaktiviteter fra ungdomskultur og andre kulturer, og sammen med medelever skape og presentere dansekomposisjoner			
reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilde			
planleggje og gjennomføre bevegelsesaktiviteter som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom			
bruke egne ferdigheter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre			
anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av føresetnader			
forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø			
utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lengre distanse basert på eiga målsetjing			
forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen			
forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp			
gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting ute, og reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre			
vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktiviteter, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel			
<p>Undervegsvurdering</p> <p>Undervegsvurderinga skal bidra til å fremje læring og til å utvikle kompetanse i faget. Elevane viser og utviklar kompetanse i kroppsøving på 8., 9. og 10. trinn ved å trene på og bruke kunnskapar og ferdigheter i stadig meir komplekse bevegessituasjonar, bruke egne ferdigheter og kunnskapar for at andre òg skal få framgang i faget, og anerkjenne ulikskap mellom seg sjølve og andre i bevegelsesaktiviteter. Elevane viser òg kompetanse gjennom å ferdist i naturen til ulike årstider, òg med overnatting ute, og gjennom å reflektere over kva naturopplevingar har å seie for ein sjølv og andre.</p> <p>I kroppsøving er samspel med andre, øving og deltaking i ulike bevegelsesaktiviteter og naturferdsel vesentlege trekk ved kompetansen i faget. Innsatsen til elevane er ein del av kompetansen i kroppsøving. Innsats i kroppsøving inneber at eleven prøver å løyse faglege utfordringar etter beste evne utan å gi opp, viser sjølvstende, utfordrar sin eigen fysiske kapasitet og samarbeider med andre.</p> <p>Læraren skal leggje til rette for elevmedverknad og stimulere til lærelyst gjennom varierte bevegelsesaktiviteter som elevane gjer åleine og saman med andre og gjennom at dei får vurdere eige arbeid i kroppsøving. Læraren skal vere i dialog med elevane om utviklinga deira i kroppsøving. Elevane skal få høve til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevane viser, skal dei få høve til å setje ord på kva dei opplever at dei får til, og reflektere over si eiga faglege utvikling. Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetansen sin i bevegelsesaktivitet, deltaking og øving saman med andre, livberging, uteaktivitet og friluftsliv.</p> <p>Standpunktvurdering</p> <p>Standpunktarakteren skal vere uttrykk for den samla kompetansen eleven har i kroppsøving ved avslutninga av opplæringa etter 10. trinn. Læraren skal planleggje og leggje til rette for at elevane får vist kompetansen sin på varierte måtar som inkluderer forståing, refleksjon og kritisk tenking, i ulike samanhengar. Læraren skal setje karakter i kroppsøving basert på kompetansen eleven har vist i faget. Samspel med andre, øving og deltaking i ulike bevegelsesaktiviteter og naturferdsel er vesentlege trekk ved kompetansen i kroppsøving. Innsatsen til elevane er ein del av kompetansen i kroppsøving og er derfor ein del av grunnlaget for vurdering.</p>			