

Kroppsøving

Formål og perspektiv

Kroppsøving er et fag som rommer naturlige læringsarenaer for menneskelig utvikling og læring, samspill og samhandling. Faget skal by på et rikt mangfold av øvelser og bidra til at elevene lærer å utforske, leke og skape gjennom kroppslig aktivitet. Det skal legges til rette for individuelle så vel som fellesskapsdannende fysiske aktiviteter i lek, idrett, lagspill og friluftsliv. Innsatsen til elevene er del av kompetansen i kroppsøving.

Faget gir muligheter til individuell utfoldelse ut fra egne forutsetninger, til å øve samarbeidsprosesser og til å delta i fellesskap. Det skal også bidra til at elevene utvikler evner til å verdsette mangfold, til sosial bevissthet, medmenneskelighet og respekt for naturen.

Bevegelse og fysisk aktivitet er kilder til sunnhet, livsglede og viktig kunnskap gjennom hele livet. I steinerpedagogikken har fysiske aktiviteter og kroppslig læring en sentral plass. Det inngår i læringsprosesser i de fleste fag gjennom hele skoleløpet og er spesielt prioritert i de første skoleårene, med lek, rytme, koordinasjon og samspill som sentrale elementer hver dag. Bevegelse og fysiske aktiviteter inngår i de fleste læringsaktivitetene og organiseres ikke som egne timer. Sentrale elementer er frilek, dramatiseringer, frie og styrte aktiviteter som kan styrke elevenes motorikk og kroppsbeherskelse og som kan bidra til å oppøve både sosiale og faglige ferdigheter. Også i senere klassetrinn brukes bevegelse og kroppslig læring som en av flere nøkler til læring i ulike fag. I kroppsøving er det et sentralt anliggende gjennom alle år.

Gjennom kroppsøving får elevene erfaring med og kunnskap om hvordan kroppen fungerer i virksomhet og hvile. Faget skal bidra til at den enkelte eleven utvikler gode ferdigheter ut fra egne forutsetninger. Intensjonen er at elevene skal oppleve, erfare og reflektere over kroppens muligheter og grenser, og det skal bidra til at elevene blir godt kjent med og utvikler respekt for egen kropp. Det skal gi elevene erfaringer med og kunnskap om hvordan de kan utvikle kroppslige ferdigheter i ulike aktiviteter, på mange arenaer og med forskjellig utstyr. Faget skal også gi elevene erfaringer i hvordan man kan øve opp smidighet, styrke, balanse og utholdenhet. Konsentrasjon og kroppsbeherskelse er viktige målsetninger, og å mestre noe gir glede og selvtilitt. Kroppsøving skal være med på å skape disse øyeblikkene av mestring og gi grunnlag for et sunt og godt forhold til egen kropp og helse.

Kroppsøving kan gi elevene opplevelser av hvordan kropp og sinn hører sammen og påvirker hverandre gjensidig. Faget kan dermed bidra til forståelsen av at helse er et helhetlig og sammensatt fenomen der kropp og sjel, sosial trygghet og tilfredshet spiller sammen. Faget skal ruste elevene til å ta gode valg for egen helse.

Fellesskap og toleranse er viktige verdier i kroppsøving. Faget byr på mange muligheter for å oppleve læringsmiljøets mangfold, se hverandres styrker og begrensninger og arbeide mot felles mål. Elevene får trening i å akseptere at vi er ulike, at vi mestrer på ulikt nivå og på ulike områder. Gjennom mange forskjellige aktiviteter skal faget stimulere til samarbeid og fellesskap mellom elevene.

Friluftsliv kan åpne for rike sanseopplevelser, glede, frihetsfølelse og muligheter for en fordypet relasjon til andre mennesker og til naturen. Faget skal vektlegge kunnskaper og ferdigheter som trengs for å kunne ferdes i naturen på en ansvarlig og forsvarlig måte. Elevene kan da gjøre egne erfaringer i naturen, både i skolens nærområde og i andre omgivelser. Kroppsøvingsaktiviteter skjer

ute når det er mulig, gjerne i kombinasjon med turer til fots, på sykkel, ski eller annet i henhold til lokale muligheter. Elevene skal bli kjent med lokale friluftstradisjoner og med tradisjoner som kan knyttes til samisk naturkunnskap og naturnærhet. Naturforståelse og respekt for miljøet øves, og evnen til samarbeid stimuleres i autentiske læringsarenaer. Hvordan man kan orientere seg og oppholde seg i naturen skal utforskes og læres.

Gjennom aktiv deltakelse i planlegging, gjennomføring og etterarbeid kan elevene oppøve selvstendig handlingskompetanse, opp nå økt selvinnsikt og sosial bevissthet. Faget skal legge til rette for å utvikle et positivt og sosialt læringsmiljø hvor gode opplevelser og samvær bidrar til fysisk og psykisk overskudd, ansvarsfølelse og initiativ.

Kompetansemål

Kompetansemål etter 4. klasse

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- bruke kroppen i lek og skapende virksomhet, alene og sammen med andre
- følge reglene for leker og andre bevegelsesaktiviteter etter instruksjon fra lærer eller medelever
- ta i bruk kroppens koordinasjonsevne og bevegelighet gjennom basisferdigheter som å hoppe, hinke, løpe, krype, satse og lande
- øve og mestre grunnleggende svømmeferdigheter i henhold til nordiske krav
- bruke ball i leker og ballspill; kaste, sprette, ta imot ball
- delta i friluftaktiviteter året rundt, i henhold til lokale muligheter
- kle seg for å være ute i all slags vær og i ulike naturmiljøer
- forstå og respektere retningslinjer for å ferdes i nærmiljøet på forsvarlig vis under vekslende årstider
- øve på trygg ferdsel ved vann og å kunne tilkalle hjelp

Kompetansemål etter 7. klasse

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- beskrive og gjennomføre treningsaktiviteter i utvalgte idretter
- vise grunnleggende ferdigheter ut fra egne forutsetninger i noen individuelle idretter
- bruke grunnleggende teknikker og enkel taktikk i utvalgte lagidretter
- respektere avtalte regler og opptre rettferdig og hensynsfullt overfor medelever
- utføre grunnleggende teknikker innenfor vintersport og/eller sommersport ut fra lokale muligheter: ski og skøyter, roing, seiling, padling
- svømme på bryst og rygg og under vann
- kjenne og respektere trafikkreglene og praktisere trygg bruk av sykkel
- finne fram i kjent terreng ved hjelp av kart og kompass
- delta i planlegging og gjennomføring av turer og friluftaktiviteter
- utføre enkel førstehjelp

Kompetansemål etter 10. klasse

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- delta ut fra egne forutsetninger i et utvalg idretter og kjenne til teknikk, taktikk og treningsprinsipper i et utvalg individuelle idretter og lagidretter
- utføre flere svømmeteknikker og gjennomføre utendørs livredning
- forklare og utføre livbergende førstehjelp
- reflektere over hvordan ulike framstillinger av kropp i media påvirker bevegelsesaktivitet og forhold til egen kropp
- planlegge og lede kroppsøvingsaktiviteter med tanke på å inkludere alle
- vurdere egne erfaringer fra kroppsøvingsaktiviteter og planlegge, gjennomføre og vurdere egentrening av ulike slag, også ved skade og sykdom
- drøfte sammenhenger mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse
- praktisere former for friluftsliv i ulike naturmiljø
- orientere seg ved hjelp av ulike typer kart og spor i varierte terrengetyper
- planlegge og ta medansvar for gjennomføring av overnattingsturer til ulike årstider
- vurdere risiko og trygghet ved ulike uteaktiviteter

Sentrale innhold

2. klasse

- Rytmske leker og øvelser; klappeleker, hoppetau og slengtau, paradis, rokking
- Ringleker og sangleker
- Enkle øvelser som stimulerer til kroppslig læring og glede over å være i bevegelse
- Leker og aktiviteter der samspill og samarbeid er viktige faktorer
- Leker og øvelser som styrker elevenes fantasi og utforskende holdning til bevegelse
- Leker som stimulerer kroppsbeherskelse, impuls kontroll og opplevelse av retninger i rommet: krype, gå, springe, hinke, hoppe, rulle
- Introduksjon til ulike typer ballaktiviteter som kaste – ta imot, sprette og rulle ballen
- Frilek
- Turer i skolens nærområde

3. klasse

- Videreføring og utvikling av aktivitetene i 2. klasse
- Frilek i naturen: klatring, hopp, løp, balansering
- Enkle turnøvelser; stupe kråke, balansere, hoppe
- Klassiske skolegårdsleker; ulike varianter av «Sisten» og «Boksen går»
- Svømming
- Turer i all slags vær

4. klasse

- Videreføring og utvikling av aktivitetene i 2. – 3. klasse
- Enkle ballaktiviteter som styrker ballfølelse og ferdigheter

- Introduksjon til ulike apparater og utstyr: bukk, ringer, trampoline og lignende
- Gymnastikkøvelser som slå hjul, ulike ruller og sprang
- Leker der løping er sentralt; ulike stafetter
- Turer i variert landskap, på og utenfor opptråkkete stier
- Grunnleggende svømmeferdigheter
- Trafikkregler; atferd i trafikkerte områder

5. klasse

- Introduksjon til sirkusøvelser, eksempelvis sjonglering, akrobatikk, pyramider, balanseøvelser
- Mer komplekse ballspill; kanonball, slåball, dødball
- Løping ute over lengre distanser
- Fellesskapsleker på store, åpne områder; «Haien kommer» eller lignende
- Turer i nærområdet; spor fra fugler og andre dyr, dyrenes boliger og sovesteder
- Sykling

6. klasse

- Introduksjon til friidrettsøvelser
- Individuelle øvelser; et utvalg av de klassiske olympiske øvelsene
- Sirkusøvelser
- Mer avanserte turnøvelser, eksempelvis ulike typer salto
- Utvikling av svømmeferdighetene
- Bruk av kart og tegn i naturen for orientering og terrengløp

7. klasse

- Trygghet, sikring og felles regler ved kroppsøvingsaktiviteter
- Kroppsøving og helse
- Konkurranser i individuelle idretter og lagspill; friidrettsøvelser og turn, kurvball, fotball og håndball
- Sirkusøvelser
- Øvelser som krever kunnskaper, forsiktighet og ferdighet; fjellklatring, seiling, kano/kajakk
- Lengre tur med overnatting i henhold til lokale forhold
- Ulike friluftstradisjoner

8. klasse

- Allsidig fysisk trening, individuelt og i gruppe
- Fokus på teknikker og ferdigheter
- Individuell trening og lagspill, fokus på lagånd og samarbeid
- Ulike ballspill som håndball, volleyball og kurvball, øve strategi, samspill og rollefordeling
- Orientering; ulike typer kart og spor
- Svømmeaktiviteter, svømmeteknikker
- Vinteraktiviteter i henhold til lokale muligheter

9. klasse

- Friidrett
- Turn og akrobatikk

- Stasjonstrening og sirkeltrening
- Kroppsfokus og kroppsidentitet, respekt for ulikheter og likeverd
- Svømmeteknikker, livredning
- Klatring og rappellering
- Flerfaglige ekskursjoner og overnattingsturer
- Å ferdes i naturen på hensynsfullt vis; allemannsretten

10. klasse

- Videreføring av aktivitetene i 8. – 9. klasse
- Individuell trening og riktig bruk av treningsutstyr
- Løping og andre øvelser som styrker utholdenhet
- Kroppsøving og livsstil; individuelle preferanser og forutsetninger

Sentrale arbeidsmåter

2. – 4. klasse

Hovedfokuset for kroppsøving er å bidra til at elevene utvikler et sunt forhold til kroppslig aktivitet og bevegelse. Elevene skal ha det morsomt og oppleve glede ved å delta i fysiske aktiviteter. Dette oppnås best ved å velge leker og aktiviteter som involverer alle og som alle kan mestre. Noen eksempler på klassiske gruppeleker: «Knutemor», «Katt og mus», «Rødt lys og grønt lys», «Kongen befaler», «Hermegåsa».

Når nye leker og aktiviteter introduseres, skaper lærer en tydelig og meningsfull progresjon. Elevene får rikelig mulighet til å øve og mestre før neste steg introduseres. Rytmisk arbeid, repetisjoner og variasjoner hjelper elevene til å opparbeide trygghet og god selvfølelse, og lærer legger til rette for at elevene lærer å hjelpe hverandre og å samarbeide.

Aktivitetene og lekene bør kunne løses på mange måter, så elevene får mulighet til å leke og bevege seg naturlig og at de kan øve seg, eksperimentere og utforske omgivelsene og egne ferdigheter. Det er viktig at elevene får anledning til å leve seg inn i leken, bruke fantasien sin og slippe å bekymre seg for å oppnå et bestemt resultat. Aktiviteter der elevene får oppleve oppdrift og tyngdekraft, oppe - nede, høyre - venstre, foran - bak er sentrale for å bli trygg i ulike omgivelser og finne seg godt til rette i kroppen når de hopper og springer, hinker, kryper og løper. I løpet av de tre årene legges det vekt på større utholdenhet, mer presisjon i bevegelsene, økende selvinnsikt og selvregulering i aktiviteter som krever samspill og samarbeid.

Ut fra lokale forhold brukes skolens nærområde til alle former for utelek. Lærer velger ut trygge og naturlige arenaer som kan egne seg for eksempelvis klatring, hopp, løp, balansering. Store steiner er skapt for klatring, trestammer kan balanseres på og digre dammer forseres med lange hopp. Elevene gis muligheter til å oppleve naturelementene og ta i bruk alle sanser. De blir kjent med hvordan de kan ferdes trygt og sporløst i naturen når de tenner bål og sørger for forsvarlig slukking, spikker pinner til pinnebrød, sanker og spiser bær eller sopp og lignende. Trygg ferdsel ved vann øves. Elevenes nysgjerrighet og evne til å oppdage vakre, rare og spennende fenomener rundt seg stimuleres med fortellinger, spørsmål eller oppgaver.

Regler for trygg ferdsel i trafikken gjennomgås og praktiseres.

Ut fra lokale forhold og muligheter gjennomføres svømmeopplæring, med spesifisert måloppnåelse etter nordiske krav for svømmeferdigheter.

Underveisvurdering

Sentrale arbeidsmåter viser hvordan underveisvurderingen er en integrert del av en læringsfremmende opplæring, der elevene skal gis anledning til å vise og utvikle kompetanse på flere og varierte måter, og der læreren og elevene skal være i dialog om elevenes utvikling i faget. Underveisvurderingen skal bidra til å fremme læring og til å utvikle kompetanse i faget kroppsøving gjennom lek, utforsking og praktisk utøvelse med rom for undring og spørsmålstilling.

5. – 7. klasse

Leken gis fremdeles plass, for eksempel i form av klassiske fellesskapsleker som «Boksen går» i et større område ute. Ulike sirkusøvelser er en videreføring av leken og kan utvikles gjennom alle de tre årene.

Øvelsene blir ellers mer komplekse og systematiske, og fokuset for elevenes innsats utvikler seg i retning av krav til presisjon og evne til å følge instruksjoner og avtalte regler. Sportsgrener og øvelser som innebærer regler, lag og konkurranse introduseres og utvikles i de tre årene. Det samme skjer med individuelle øvelser som for eksempel friidrett og turn. I 6. klasse er det aktuelt å knytte kroppsøving til historiefaget ved å øve ferdigheter i et utvalg av de klassiske olympiske friidrettsøvelsene.

Aktivitetene blir mer målrettete gjennom de tre årene, og elevene kan ta i bruk apparater og annet treningsutstyr. Det er tid for å oppøve hervedømme over bevegelser og kroppen for øvrig og for å lære om dens begrensninger og potensial, kapasiteter og egenskaper. Svømmeferdighetene utvikles videre i henhold til lokale muligheter og retningslinjer.

Lærer skal skape en god og aksepterende stemning, der elevene blir i stand til både å støtte og utfordre hverandre og til å respektere individuelle ulikheter. Det legges vekt på samtaler om temaer som er direkte knyttet til øvelsene, eksempelvis perspektiver som trygghet og sikring, regler og rettferdighet.

Lagspill utfordrer og utvikler gode samarbeidsevner og sosial bevissthet hos elevene. Respekt for med- og motspillere, for spilleders autoritet og for spilllets regler er sentralt. I friluftslivsaktiviteter vektlegges elevenes evne til bevisst og ansvarlig ferdsel i ulike naturforhold. Samisk tradisjonskunnskap for atferd i naturen kan være en inspirasjon. Elevene øver enkel førstehjelp: rense sår, stanse små blødninger, kunne lage en fatle.

Bruk av kart og kompass introduseres for orientering i kjente områder. Hvis mulig tas ski og/eller skøyter i bruk. Turene blir lengre og innebærer planlegging og oppgavefordeling sammen med elevene. Overnattingsturer gjennomføres, eventuelt utvidet til leirskole eller lignende.

Friluftsliv knyttes til naturfag, til mat og helse og til kunst og håndverk. Det gir muligheter for flerfaglige turer og ekskursionsjoner som åpner for dybdekunnskap og drøfting av sammenhenger som kan erfares i naturen. Overnattingsturer i telt eller gapahuk, fiske og sanking og matlaging over bålet byr på opplevelser og erfaringer som åpner for refleksjon og utveksling av opplevelser.

Underveisvurdering

Sentrale arbeidsmåter viser hvordan underveisvurderingen er en integrert del av en læringsfremmende opplæring, der elevene skal gis anledning til å vise og utvikle kompetanse på flere og varierte måter, og der læreren og elevene skal være i dialog om elevenes utvikling i faget. Underveisvurderingen skal bidra til å fremme læring og til å utvikle kompetanse i faget kroppsøving gjennom utforsking og praktisk utøvelse samt refleksjon og vurdering av egne erfaringer.

8. – 10. klasse

Teknikk og ferdigheter øves systematisk og utvikles videre, både i lagspill og individuelle idretter. Elevene lærer å presse seg selv for å se hvor langt de kan komme, hva det koster og hvor deres grenser går. Både gymnastikkøvelser, friidrett og individuell trening gir elevene gode muligheter til å oppleve kroppens muligheter og begrensninger. Lærerens oppgave er å gi god veiledning, både individuelt og i grupper, men også å bygge opp et læringsmiljø der elevene kan drøfte aktuelle spørsmål og samarbeide og veilede hverandre. Mange elever har gode kunnskaper og ferdigheter i en eller flere aktiviteter, og alle elever bør få erfaring med å instruere og veilede medelever. Det arbeides for at elevene bruker egne ferdigheter og kunnskaper på måter som medvirker til framgang for andre.

I ballspill og andre lagspill kan elevene lære å se egne og andres styrker, analysere spillet sammen, øve på å legge en strategi og fordele oppgaver på laget sitt, gjennomføre og evaluere, framheve det som lyktes og samle læringspunkter for videre samarbeid. Å delta på et lag innebærer viktig sosial samhandling.

Det skapes rom for drøfting og refleksjon rundt aktuelle spørsmål knyttet til kropp, trening og helse, også slik temaene behandles i ulike medier.

Aktiviteter på fjellet, i skogen eller ved sjøen, sommer som vinter, har mange muligheter til å utfordre elevene og lære dem viktige ting om seg selv og andre. Svømming utvides med kjennskap til livredning utendørs, og elevene øver på grunnleggende førstehjelp. Ulike typer kart tas i bruk i orienteringsøvelser.

Læreren må kjenne elevene sine godt, forsikre seg om at de forstår potensielle farer, lære dem å ta nødvendige forholdsregler og bruke riktige redskap og verktøy. Friluftaktiviteter er egnet for å bygge opp lagånd og gode sosiale relasjoner i større og mindre grupper og gir muligheter for elevene til å oppleve et register av følelser, alt fra glede, samhørighet og ro, til risiko, frykt, mot og mestring.

Underveisvurdering

Sentrale arbeidsmåter viser hvordan underveisvurderingen er en integrert del av en læringsfremmende opplæring, der elevene skal gis anledning til å vise og utvikle kompetanse på flere og varierte måter, og der læreren og elevene skal være i dialog om elevenes utvikling i faget. Underveisvurderingen skal bidra til å fremme læring og til å utvikle kompetanse i faget kroppsøving gjennom å utforske, argumentere, analysere og reflektere over faglige emner og sammenhenger mellom dem, og med fagspråk og teorier vurderer ulike kroppsøvingsaktiviteter. Med utgangspunkt i kompetansen elevene viser, skal de få mulighet til å sette ord på hva de opplever at de får til og til å reflektere over egen faglig utvikling. Læreren skal gi veiledning om videre læring og tilpasse opplæringen slik at elevene kan bruke veiledningen for å utvikle kompetansen sin i faget kroppsøving.

Sluttvurdering

Sluttvurderingen skal uttrykke den samlede kompetansen eleven har ved avslutningen av opplæringen etter 10. klasse. Samlet kompetanse inkluderer evne til utforskning gjennom praktisk tilnærming i kombinasjon med kunnskap, forståelse, refleksjon og kritisk tenkning. Sluttvurderingen skal vise i hvilken grad eleven utfordrer eget potensiale og utforsker kroppslig læring med tanke på teknikk, taktikk og treningsprinsipper i ulike individuelle idretter og lagidretter. Den skal vise i hvilken grad eleven reflekterer over bevegelsesaktiviteter og naturferdsel i tillegg til sammenhenger mellom aktivitet og kroppslig helse.