

# Struktur i programfagene for utdanningsprogram idrettsfag

Fastsatt som forskrift av Utdanningsdirektoratet 16. januar 2006 etter delegasjon i brev av 26. september 2005 fra Utdannings- og forskningsdepartementet med hjemmel i lov 17. juli 1998 nr. 61 om grunnskolen og den vidaregåande opplæringen (opplæringslova) § 3-4 første ledd.

Gjelder fra: 1. august 2006

## Timetall i programfagene

Timetallet er oppgitt i 60 minutters enheter.

### Felles programfag

Aktivitetslære 1, 2 og 3	140 + 140 + 140
Treningslære 1 og 2	140 + 140
Idrett og samfunn	140
Treningsledelse	170

### Valgfrie programfag

Toppidrett 1, 2 og 3	140 + 140 + 140
Breddeidrett 1, 2 og 3	140 + 140 + 140
Friluftsliv 1 og 2	140 + 140
Lederutvikling 1 og 2	140 + 140

## Grunnleggende ferdigheter i utdanningsprogrammet

Grunnleggende ferdigheter er integrert i kompetansemålene der de bidrar til utvikling av og er en del av fagkompetansen. I idrettsfag forstås grunnleggende ferdigheter slik:

*Å kunne uttrykke seg muntlig* i idrettsfag innebærer å formulere spørsmål, delta i meningsutveksling, debatter og diskusjoner, gjengi fakta og forklare årsakssammenhenger. Videre handler det om å beskrive og forklare teknikker, ferdigheter, treningsmetoder, opplevelser og erfaringer i idrett og friluftsliv, og anvende aktuell terminologi for å utvikle kommunikative ferdigheter. Disse ferdighetene omfatter også å forklare, instruere, veilede, oppmuntre, gi tilbakemelding, gi muntlige beskjeder og gjøre muntlige henvendelser og forespørslar.

*Å kunne uttrykke seg skriftlig* i idrettsfag innebærer å utarbeide treningsplaner og treningsdagbøker og vurdere eget treningsarbeid i tilknytning til idrett og friluftsliv. Videre handler det om å skrive ulike typer tekster til bruk ved muntlig framføring og presentasjon. Det omfatter også å lage skriftlige forespørslar, henvendelser, innbydelser og program og å skrive referat fra møter, stevner og kamper.

*Å kunne lese* i idrettsfag innebærer å forstå ulike former for faglitteratur, skjønnlitteratur, aviser, offentlige dokumenter, andre skriftlige kilder og databasert informasjon som handler om fagområdene innenfor utdanningsprogrammet.

*Å kunne regne* i idrettsfag innebærer å måle og beregne intensitet og å lage tabeller, diagrammer og grafiske framstillinger for å visualisere innhentet data fra trening og konkurranser. Ved bruk av kart og kompass handler det om å beregne avstand og høydeforskjeller. Det omfatter også å tolke tabeller, diagrammer og grafiske framstillinger og bruke det i egne framstillinger og presentasjoner. I forbindelse med ulike typer arrangement handler det om å lage kampoppsett og resultatlister, beherske tidtaking og poengberegning, og beregne inntekter og utgifter.

*Å kunne bruke digitale verktøy* i idrettsfag innebærer å bruke PC til arbeid med treningsplanlegging, og å bruke andre digitale verktøy for å framskaffe, dokumentere og presentere data fra treningsarbeid. Det omfatter også innhenting av kilder og informasjon fra ulike databaser. I forbindelse med stevner og kamper handler det om bruk av tidtakersystem og resultatsservice og bruk av videoopptak og digitale bilder.

# LÆREPLAN I FELLES PROGRAMFAG

## AKTIVITETSLÆRE

### Formål med programfaget

Tradisjonelle idretter, og nyere former for idrett og aktivitet, har blitt en sentral del av kulturen i Norge. Allsidig bruk av kroppen, enten gjennom målrettet trening eller mer spontan lek og fysisk utfoldelse, står sentralt i nasjonal idretts- og friluftslivstradisjon.

Arbeidet med idrettsaktiviteter, basistrening og friluftsliv skal legge grunnlag for prestasjonsutvikling, allsidig praktisk dyktighet og funksjonell kroppsbruk, og gi muligheter til å utvikle skapende og kreative evner. Opplæringen i programfaget skal fremme glede, spenning og utfordring, og bidra til opplevelser av mestring og utvikling av den enkeltes selvbylde. Gjennom samarbeid og fellesskap skal friluftslivsaktiviteter gi opplevelser av, praktisk erfaring med og kunnskap om samsillet mellom mennesker og natur. Opplæringen skal bidra til å ta vare på og videreutvikle etiske normer og verdier knyttet til all idrettslig aktivitet, og styrke idrettens rolle som kulturbærer i samfunnet. I arbeid med faget skal evnen til å ta ansvar, vise omsorg for andre og verdsette andres innsats utvikles. Opplæringen skal bidra til å motvirke fordommer og diskriminering, og fremme gjensidig respekt, toleranse og omsorg.

Opplæringen i programfaget skal gi bred erfaring knyttet til allsidig kroppsbruk og praktisk idrettslig aktivitet der ferdighetsutvikling er sentralt. Kompetansen i aktivitetsslære skal være nær knyttet til faget treningslære. Elevene skal oppnå samlet kompetanse gjennom praktisk erfaring med, ferdigheter i og kunnskap om ulike aktiviteter og treningsformer i miljøkategoriene sal/hall, barmark, vann og snø/is.

### Struktur i programfaget

Programfaget er strukturert i tre hovedområder. Hovedområdene utfyller hverandre og må ses i sammenheng.

Oversikt over hovedområdene:

Fag	Hovedområder		
Aktivitetsslære 1	Idrettsaktiviteter	Basistrening	Friluftsliv
Aktivitetsslære 2	Idrettsaktiviteter	Basistrening	Friluftsliv
Aktivitetsslære 3	Idrettsaktiviteter	Basistrening	Friluftsliv

### Hovedområder i programfaget

#### Idrettsaktiviteter

Hovedområdet omfatter idretter og aktiviteter fra ulike kulturer som blir drevet i miljøkategoriene sal/hall, barmark, vann og snø/is. Krav og regler knyttet til de ulike idrettsaktivitetene og systematisk ferdighetsutvikling står sentralt, ved siden av sosiale ferdigheter.

#### Basistrening

Hovedområdet omfatter allsidig utvikling av utholdenhet, styrke, spenst, hurtighet, bevegelse, koordinasjon og psykiske egenskaper som er grunnleggende for ferdighetsutvikling i ulike idretter og aktiviteter.

#### Friluftsliv

Hovedområdet omfatter ferdsel og aktiviteter i ulike naturmiljøer til forskjellige årstider. Naturopplevelse, sikker ferdsel og forpliktende samarbeid står sentralt.

### Timetall i programfaget

Timetallet er oppgitt i 60 minutters enheter.

Aktivitetsslære 1:	140 årstimer
Aktivitetsslære 2:	140 årstimer
Aktivitetsslære 3:	140 årstimer

## Kompetansemål i aktivitetslære 1

### Idrettsaktiviteter

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- planlegge og gjennomføre oppvarming i forbindelse med trening og konkurranse
- praktisere ulike leikaktiviteter
- vise ferdigheter i minst én idrettsaktivitet fra hver miljøkategori
- praktisere dans fra ulike kulturer
- vise ferdigheter i to ulike svømmearter
- mestre livberging i vann og livbergende førstehjelp
- forklare teknikk og taktikk i den enkelte idrettsaktivitet
- gjøre rede for regelverk i den enkelte idrettsaktivitet
- vise evne til forpliktende samarbeid og fair play

### Basistrening

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- gjennomføre trening av fysiske, psykiske og koordinative egenskaper
- planlegge og gjennomføre basistreningsøker

### Friluftsliv

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- praktisere enkle former for friluftsliv i nærmiljøet
- gjøre rede for lokale friluftslivstradisjoner
- planlegge, gjennomføre og vurdere tur med overnatting ute i naturen
- utøve friluftsliv på en måte som er skånsom mot naturen
- vise evne til forpliktende samarbeid
- beskrive opplevelser i naturen

## Kompetansemål i aktivitetslære 2

### Idrettsaktiviteter

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- vise ferdigheter i idrettsaktiviteter i ulike miljøkategorier
- planlegge, gjennomføre og vurdere systematisk trening i én eller flere idrettsaktiviteter
- anvende regelverk i den enkelte idrettsaktivitet
- skape dans og delta i dans som andre har laget
- utøve og vurdere forpliktende samarbeid og fair play

### Basistrening

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- gjennomføre trening av fysiske, psykiske og koordinative egenskaper rettet mot én valgt idrettsaktivitet
- planlegge, gjennomføre og vurdere basistrening

### Friluftsliv

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- praktisere friluftsliv til ulike årstider med rot i lokale tradisjoner
- planlegge, gjennomføre og vurdere tur med overnatting ute i nytt naturmiljø
- praktisere førstehjelp og livreddende ferdigheter i ulike naturmiljøer til forskjellige årstider
- reflektere over opplevelser i naturen

## Kompetansemål i aktivitetslære 3

### Idrettsaktiviteter

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- mestre ferdigheter som er sentrale i en valgt idrettsaktivitet
- vise ferdigheter i ulike former for idrettsaktiviteter på barmark og snø/is
- vise tekniske ferdigheter i dans fra ulike kulturer
- gjøre rede for egenskaper som er sentrale for prestasjonsutvikling i en valgt idrettsaktivitet
- drøfte sammenhengen mellom systematisk trening og ferdighetsutvikling

## Basistrening

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- lage og gjennomføre kortsiktige og langsiktige planer for allsidig og variert trening av basisegenskaper
- anvende rytmiske aktiviteter til musikk for å utvikle basisegenskaper

## Friluftsliv

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- praktisere friluftsliv med rot i lokale og nasjonale tradisjoner
- planlegge, gjennomføre og vurdere sikker ferdsel med overnatting ute i ulike naturmiljøer og årstider
- gjøre rede for innholdet i en beredskapsplan i tilknytning til turer med overnatting

## Vurdering i programfaget aktivitetslære

Bestemmelser for sluttvurdering:

### Standpunktvurdering

Fag	Ordning
Aktivitetslære 1	Elevene skal ha en standpunkt karakter.
Aktivitetslære 2	Elevene skal ha en standpunkt karakter.
Aktivitetslære 3	Elevene skal ha en standpunkt karakter.

### Eksamen for elever

Fag	Ordning
Aktivitetslære 1	Elevene skal ikke opp til eksamen.
Aktivitetslære 2	Elevene kan trekkes ut til en praktisk-muntlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.
Aktivitetslære 3	Elevene kan trekkes ut til en praktisk-muntlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.

### Eksamen for privatister

Fag	Ordning
Aktivitetslære 1	Privatistene skal opp til en praktisk-muntlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.
Aktivitetslære 2	Privatistene skal opp til en praktisk-muntlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.
Aktivitetslære 3	Privatistene skal opp til en praktisk-muntlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.

De generelle bestemmelsene om vurdering er fastsatt i forskrift til opplæringsloven.

# LÆREPLAN I FELLES PROGRAMFAG

## TRENINGSLÆRE

### Formål med programfaget

Trening er en prosess der individet blir påvirket av mange forhold. God kunnskap om trening er derfor viktig både for den enkelte og for samfunnet, og for den som skal veilede andre i deres trening. Trening har egenverdi og nytteverdi både for en konkurranseutøver som arbeider målbevisst for å bedre sine prestasjoner, og for mosjonister som ønsker å oppnå en følelse av velvære og overskudd, og som vil forebygge helseplager.

Programfaget treningslære skal gi kunnskap om hvordan kroppen er bygd opp og fungerer, hvordan kosthold og livsstil spiller inn på vår funksjonsevne, og betydningen av god treningsplanlegging med tanke på egen ferdighetsutvikling eller ferdighetsutvikling og helsefremmende aktivitet hos andre.

Opplæringen i programfaget skal knyttes til praktisk idrettslig aktivitet og allsidig kroppsbruk. Det skal legges vekt på å forstå, analysere og vurdere fysiske, psykiske, tekniske, taktiske og sosiale faktorer som er sentrale i en valgt idrett. Kilder og informasjon skal tolkes og begrunnes både muntlig og skriftlig, og brukes tverrfaglig. Programfaget treningslære skal særlig utfordre den enkelte til å skaffe seg og anvende kunnskap og viten i ulike situasjoner, for å kunne løse problemer og planlegge, gjennomføre og evaluere trening og idrettslig aktivitet.

Programfaget treningslære er satt sammen av delene fra mange fagområder, og det gir gode muligheter til å integrere praksis og teori. Kompetanse i programfaget skal oppnås gjennom praktisk erfaring med, ferdighet i og kunnskap om treningsprinsipper, aktiviteter, treningsformer og treningsmetoder.

### Struktur i programfaget

Programfaget er strukturert i fire hovedområder. Hovedområdene utfyller hverandre og må ses i sammenheng.

Oversikt over hovedområdene:

Fag	Hovedområder			
Treningslære 1	Treningsplanlegging	Kroppens oppbygning og funksjon	Treningsformer og treningsmetoder	Trening og helse
Treningslære 2	Treningsplanlegging	Kroppens oppbygning og funksjon	Treningsformer og treningsmetoder	Trening og helse

### Hovedområder i programfaget

#### Treningsplanlegging

Hovedområdet dreier seg om forhold knyttet til fysiske, psykiske, koordinative, tekniske, taktiske og sosiale krav som idretten stiller til utøveren. Disse kravene ses i sammenheng med elevens egen kapasitet og målsetting, og grunnleggende prinsipper for trening som må ligge til grunn for å lage ulike typer treningsplaner.

#### Kroppens oppbygning og funksjon

Hovedområdet dreier seg om kroppens anatomi og fysiologi. Det gir grunnlag for å forstå hva som skjer i kroppen ved ulike former for trening og aktivitet.

#### Treningsformer og treningsmetoder

Hovedområdet dreier seg om hvordan systematisk trening påvirker grunnleggende fysiske og psykiske egenskaper og koordinasjon og teknikk. De fysiske egenskapene omfatter utholdenhet, styrke, spenst, hurtighet og bevegelighet.

#### Trening og helse

Hovedområdet dreier seg om hvordan livsstil virker inn på helse og prestasjonsutvikling, og om forebygging og behandling av idrettsskader.

# Timetall i programfaget

Timetallet er oppgitt i 60 minutters enheter.

Treningslære 1: 140 årstimer

Treningslære 2: 140 årstimer

## Kompetansemål i treningslære 1

### Treningsplanlegging

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- gjøre rede for hvilken betydning oppvarming har i forbindelse med trening og konkurranse
- utarbeide økt- og ukeplaner og begrunne dem
- forklare grunnleggende prinsipper for trening og treningsplanlegging
- gjøre rede for psykiske faktorer som har betydning for idrettslig prestasjonsevne
- gjøre rede for betydningen av mental trening
- gjøre rede for arbeidskravsanalyse, kapasitetsanalyse og målsettinger
- forklare og gjennomføre tester innenfor ulike treningsformer

### Kroppens oppbygning og funksjon

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- beskrive kroppens oppbygning og funksjon
- gjøre rede for faktorer som har betydning for utvikling av fysiske, psykiske og koordinative egenskaper
- forklare hvordan aktivitet og trening kan påvirke kroppens funksjonsevne

### Treningsformer og treningsmetoder

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- gjøre rede for trening av fysiske, psykiske og koordinative egenskaper
- praktisere sentrale treningsformer og treningsmetoder
- anvende treningsformer og treningsmetoder i forhold til egne mål og forutsetninger

### Trening og helse

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- gjøre rede for forebygging og behandling av idrettsskader
- planlegge og vurdere eget kosthold og væsketilførsel ut fra sunne, ernæringsmessige prinsipper
- vurdere betydningen av søvn, hvile og restitusjon i forhold til helse og prestasjonsutvikling

## Kompetansemål i treningslære 2

### Treningsplanlegging

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- utarbeide og begrunne arbeidskravsanalyse, kapasitetsanalyse og målsettinger knyttet til en valgt idrett
- anvende grunnleggende treningsprinsipper i treningsplanlegging
- utarbeide og begrunne korttidsplaner og langtidsplaner knyttet til en valgt idrett
- anvende fysiske tester for å registrere og vurdere hvordan trening virker

### Kroppens oppbygning og funksjon

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- gjøre rede for hvordan aerob og anaerob energifrigjøring foregår
- gjøre rede for hvordan nerver og muskler skaper bevegelser
- forklare mekaniske og organiske forhold som har betydning for funksjonell teknikk i ulike idrettsaktiviteter
- vurdere mekaniske og organiske forhold som er sentrale i en valgt idrettsaktivitet

### Treningsformer og treningsmetoder

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- vurdere og anvende treningsformer, treningsmetoder og øvelser som har betydning i en valgt idrett
- vurdere krav til psykiske faktorer som har betydning for prestasjonsnivået i en valgt idrett
- anvende og drøfte betydningen av mental trening i en valgt idrett

## Trening og helse

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- gjøre rede for hvordan trening kan virke helsefremmende
- gjøre rede for hvordan ulike helseproblemer kan virke inn på trening og prestasjonsutvikling
- drøfte hvordan doping og stimulerende midler kan virke inn på helse og prestasjonsutvikling
- vurdere krav til livsstil i forhold til egen helse og prestasjonsutvikling

## Vurdering i programfaget treningslære

Bestemmelser for sluttvurdering:

### Standpunktvurdering

Fag	Ordning
Treningslære 1	Elevene skal ha en standpunkt karakter.
Treningslære 2	Elevene skal ha en standpunkt karakter.

### Eksamen for elever

Fag	Ordning
Treningslære 1	Elevene kan trekkes ut til en skriftlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.
Treningslære 2	Elevene kan trekkes ut til en skriftlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert sentralt.

### Eksamen for privatister

Fag	Ordning
Treningslære 1	Privatistene skal opp til en skriftlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.
Treningslære 2	Privatistene skal opp til en skriftlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert sentralt.

De generelle bestemmelsene om vurdering er fastsatt i forskrift til opplæringsloven.

# LÆREPLAN I FELLES PROGRAMFAG

## IDRETT OG SAMFUNN

### Formål med programfaget

Idrett har til alle tider vært en viktig del av mange kulturer. Idretten kan bidra i ulike deler av samfunnslivet som underholdning, miljøfaktor og sosialiseringsarena og i forbindelse med helsefremmende arbeid. I nyere tid er idrett blitt mer mangfoldig med flere aktører, både frivillige og profesjonelle. Det fører til økt behov for å sette idrett inn i et samfunnsperspektiv.

Gjennom innsikt i idrettens historiske utvikling skal opplæringen i programfaget idrett og samfunn gi forståelse for sammenhenger mellom ulike former for idrettslig aktivitet og samfunnet omkring.

Arbeidet med programfaget skal formidle et helhetssyn knyttet til individ, idrett og samfunn, og stimulere til å formulere problemstillinger knyttet til idrettens verdier og normer, gi trening i kildekritikk og sette fakta inn i meningsfulle sammenhenger. Gjennom opplæringen skal elevene utvikle evne til å analysere og tolke informasjon, begrunne og ta stilling til idrettspolitiske problemstillinger.

Opplæringen i programfaget skal gi kunnskap om hvordan idrett organiseres og fungerer, og hvilke normer, verdier og kvaliteter som skal danne grunnlag for å utøve og lede idrettslig aktivitet.

### Struktur i programfaget

Programfaget er strukturert i tre hovedområder. Hovedområdene utfyller hverandre og må ses i sammenheng.

Oversikt over hovedområdene:

Fag	Hovedområder		
Idrett og samfunn	Organisering av idrett	Idretten i samfunnet	Idrettens verdigrunnlag

### Hovedområder i programfaget

#### Organisering av idrett

Hovedområdet omfatter hvordan idrettslige aktiviteter i Norge er organisert og finansiert lokalt, regionalt og nasjonalt, herunder også hvordan samisk idrett organiseres og finansieres.

#### Idretten i samfunnet

Hovedområdet omfatter idrettens historiske utvikling fra antikken og fram til i dag, hvilken betydning idrett har for livsstil og helse, og forholdet mellom idrett og medier.

#### Idrettens verdigrunnlag

Hovedområdet omfatter idrettens verdier og normer, og aktuelle moralske og etiske problemstillinger.

### Timetall i programfaget

Timetallet er oppgitt i 60 minutters enheter.

Idrett og samfunn: 140 årstimer

# Kompetansemål i idrett og samfunn

## Organisering av idrett

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- forklare hvordan idretter blir organisert og ledet på ulike nivå
- gjøre rede for hvordan eget idrettslag er bygd opp og fungerer
- gjøre rede for offentlige etater og politiske organer som er sentrale i idrettsarbeidet
- drøfte hovedprinsipper for finansiering av norsk idrett på nasjonalt og lokalt nivå
- forklare hvordan samisk idrett er organisert og finansiert
- forklare utbredelse av og innhold i ulike former for uorganisert idrett

## Idretten i samfunnet

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- forklare hovedtrekk ved idrettens utvikling i Europa fra antikken og fram til i dag
- gjøre rede for utviklingen av de moderne olympiske lekene fram til i dag, og diskutere ulike problemstillinger knyttet til olympisme
- gjøre rede for hovedtrekkene i norsk idrettshistorie
- forklare utviklingen av idrettsaktiviteter i samiske og arktiske strøk
- gjøre rede for hvordan idrett er en del av ulike kulturer i Norge
- drøfte aktuelle idrettspolitiske tema og forholdet mellom idrett og nasjonal og internasjonal politikk
- diskutere forholdet mellom idrett og massemedier og reflektere over formidling av idrett i mediene
- gjøre rede for sammenhenger mellom idrettsaktivitet, livskvalitet og helse i et samfunnsperspektiv

## Idrettens verdigrunnlag

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- gjøre rede for grunnleggende prinsipper knyttet til idrettens verdigrunnlag
- forklare bestemmelser og retningslinjer for barne- og ungdomsidrett
- drøfte hvordan barne- og ungdomsidrett bør drives
- diskutere forholdet mellom toppidrett og breddeidrett i den organiserte idretten
- drøfte aktuelle problemstillinger knyttet til idrettsbevegelsens moralske og etiske verdigrunnlag
- vurdere problemstillinger knyttet til idrett og kjønnsroller
- drøfte hvilken mening og verdi idrett uttrykker i ulike sammenhenger for den enkelte og samfunnet
- vurdere hvilken betydning dugnad og frivillighetskulturen har for norsk idrett

## Vurdering i programfaget idrett og samfunn

Bestemmelser for sluttvurdering:

### Standpunktvurdering

Fag	Ordning
Idrett og samfunn	Elevene skal ha en standpunktarakter.

### Eksamen for elever

Fag	Ordning
Idrett og samfunn	Elevene kan trekkes ut til en muntlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.

### Eksamen for privatister

Fag	Ordning
Idrett og samfunn	Privatistene skal opp til en muntlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.

De generelle bestemmelsene om vurdering er fastsatt i forskrift til opplæringsloven.

# LÆREPLAN I FELLES PROGRAMFAG

## TRENINGSLEDELSE

### Formål med programfaget

Tilrettelagte fritidsaktiviteter spiller en stadig større rolle i samfunnet, og trening og mosjon spiller en viktig rolle som helsefremmende aktivitet for den enkelte. Idretten skal være en pådriver for å gi et godt aktivitetstilbud til flest mulig. Nær halvparten av befolkningen i Norge er tilsluttet den frivillige idretten. Dette krever en stor organisasjon med mange og kompetente bidragsyttere.

Gode treningsledere er av stor betydning for arbeidet med all idrettslig aktivitet. Opplæringen i programfaget treningsledelse skal gi forutsetninger for å planlegge, lede og vurdere idrettsaktivitet for grupper eller enkeltindivider med ulike forutsetninger. Gjennom opplæringen skal elevene få kunnskap om å jobbe i et flerkulturelt samfunn og forståelse for andre kulturer.

Arbeidet med programfaget skal gi elevene kunnskap om ulike undervisningsprinsipper og -metoder, utvikle lederegenskaper og sette dem i stand til å fungere som gode og trygge trenere. De skal lære om forhold som har betydning for avvikling av idrettsarrangement, og lære å ta ansvar for planlegging, gjennomføring og evaluering. Gjennom opplæringen skal elevene utvikle evnen til samarbeid, respekt, lojalitet og ansvar, og få kunnskap om og forståelse for verdien av å bidra til utvikling av idrettslig aktivitet i lokalsamfunnet.

Treningsledelse er først og fremst et praktisk fag. Elevene skal prøve seg i mange situasjoner for å bygge opp en bred erfaringsbakgrunn. Gjennom dette arbeidet skal de få økt innsikt, erfaring og kompetanse.

### Struktur i programfaget

Programfaget er strukturert i tre hovedområder. Hovedområdene utfyller hverandre og må ses i sammenheng.

Oversikt over hovedområdene:

Fag	Hovedområder		
Treningsledelse	Trener- og lederrollen	Treningsledelse i praksis	Arrangement

### Hovedområder i programfaget

#### Trener- og lederrollen

Hovedområdet omfatter ulike forhold knyttet til å utøve trener- og lederrollen, kommunikasjon og samspill, og sentrale metoder og prinsipper for ledelse og instruksjon.

#### Treningsledelse i praksis

Hovedområdet omfatter betydningen av god planlegging, organisering og hensiktsmessig metodevalg ved gjennomføring av trening for grupper med ulike forutsetninger. Erfaring med veiledning og tilbakemelding til utøverne er sentralt i forbindelse med elevenes ferdighetsutvikling og evaluering av den.

#### Arrangement

Hovedområdet omfatter organisering, administrering og ledelse av arrangement, og erfaringer knyttet til entreprenørskap.

### Timetall i programfaget

Timetallet er oppgitt i 60 minutters enheter.

Treningsledelse: 170 årstimer

# Kompetansemål i treningsledelse

## Trener- og lederrollen

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- gjøre rede for trener- og lederrollen
- forklare verdien av idéutvikling i arbeid med idrettsaktiviteter
- gjøre rede for grunnprinsippene for instruksjon og ledelse og forklare ulike undervisnings- og instruksjonsmetoder
- beskrive og anvende ulike metoder for begynneropplæring
- beskrive sentrale forhold ved barns vekst og utvikling
- vurdere hvordan samspill og kommunikasjon kan skape gode betingelser for å løse oppgaver i organisert aktivitet

## Treningsledelse i praksis

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- planlegge, lede og vurdere begynneropplæring i idrett
- planlegge, lede og vurdere aktiviteter for barn og unge med ulike forutsetninger
- planlegge, lede og vurdere trening som fører til ferdighetsutvikling i en idrettsaktivitet
- veilede kollektivt og individuelt
- vurdere egen og andres planlegging og gjennomføring av trening eller aktivitet
- anvende idéutvikling i tilknytning til treningsledelse i praksis
- vurdere egen rolle som trener og leder

## Arrangement

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- planlegge, gjennomføre og vurdere et arrangement og bruke entreprenørskap i tilknytning til det
- forklare krav som stilles til utøver, trener, lagleder og arrangør i et arrangement

# Vurdering i programfaget treningsledelse

Bestemmelser for sluttvurdering:

### Standpunktvurdering

Fag	Ordning
Treningsledelse	Elevene skal ha en standpunkt karakter.

### Eksamen for elever

Fag	Ordning
Treningsledelse	Elevene kan trekkes ut til en praktisk-muntlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.

### Eksamen for privatister

Fag	Ordning
Treningsledelse	Privatistene skal opp til en praktisk-muntlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.

De generelle bestemmelsene om vurdering er fastsatt i forskrift til opplæringsloven.

# LÆREPLAN I VALGFRIE PROGRAMFAG

## TOPPIDRETT

### Formål med programfaget

Idretten i Norge har lange tradisjoner for målrettet og systematisk arbeid i ulike treningsmiljøer innen både breddeidrett og toppidrett. Dette arbeidet er en forutsetning for gode prestasjoner og prestasjonsutvikling i idretten. De siste tiårene har toppidrett fått økt aksept i Norge, og er tilkjent samfunnsmessig verdi og status. Opplæringen i programfaget toppidrett kan bidra til at Norge får bevisste idrettsutøvere som kan oppnå gode resultater både regionalt, nasjonalt og internasjonalt.

Unge idrettsutøvere som ønsker å satse på målrettet og systematisk trening innen konkurranseidrett, skal gis muligheter til det. Gjennom programfaget toppidrett skal ungdom få muligheter til å kombinere videregående opplæring med idrett på høyt prestasjonsnivå, regionalt, nasjonalt og internasjonalt. Opplæringen skal gi utfordring, spenning, glede og mestring, og kan bidra til å utvikle den enkeltes selvtilit. I arbeidet med programfaget skal elevene utvikle evnen til å ta ansvar for andre og verdsette andres innsats.

All idrettslig aktivitet skal bygge på idrettens verdigrunnlag, og opplæringen i programfaget toppidrett skal ivareta idrettens etiske og moralske verdier. Systematisk og målrettet trening for å øke prestasjonsevnen innebærer også bevisstgjøring om verdier og holdninger og hvilke krav til livsstil og atferd som stilles til en toppidrettsutøver.

### Struktur i programfaget

Programfaget er strukturert i tre hovedområder. Hovedområdene utfyller hverandre og må ses i sammenheng.

Oversikt over hovedområdene:

Fag	Hovedområder		
Toppidrett 1	Treningsplanlegging	Basistrening	Ferdighetsutvikling
Toppidrett 2	Treningsplanlegging	Basistrening	Ferdighetsutvikling
Toppidrett 3	Treningsplanlegging	Basistrening	Ferdighetsutvikling

### Hovedområder i programfaget

#### Treningsplanlegging

Hovedområdet omfatter forhold som er viktige i treningsplanlegging på kort og lang sikt, og produksjon av egne treningsplaner ut fra spesialidrettens krav til planlegging. Treningsplanlegging omfatter også regelverk i spesialidretten, og hvilke holdninger og krav til atferd og livsstil som forventes av en toppidrettsutøver.

#### Basistrening

Hovedområdet omfatter variert trening av egenskaper som er viktige for prestasjonsutvikling og forebygging av skader i spesialidretten.

#### Ferdighetsutvikling

Hovedområdet omfatter systematisk og målrettet trening av ferdigheter som er sentrale for prestasjonsutvikling i spesialidretten.

### Timetall i programfaget

Timetallet er oppgitt i 60 minutters enheter.

Toppidrett 1:	140 årstimer
Toppidrett 2:	140 årstimer
Toppidrett 3:	140 årstimer

## Kompetansemål i toppidrett 1

### Treningsplanlegging

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- vurdere krav til livsstil som stilles til en toppidrettsutøver
- vurdere betydningen av restitution, kosthold og væsketilførsel for prestasjonsutvikling i spesialidretten
- forklare hovedtrinnene i en utviklingstrapp for ferdighetsutvikling i spesialidretten
- utarbeide kortsiktige og langsiktige mål for egen prestasjonsutvikling i spesialidretten

### Basistrening

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- utvikle basisegenskaper som gir grunnlag for økt treningsbelastning
- gjennomføre skadeforebyggende trening i spesialidretten

### Ferdighetsutvikling

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- gjennomføre systematisk og målrettet trening i spesialidretten
- vise ferdigheter i spesialidretten
- opptre i samsvar med normer som kreves av en toppidrettsutøver
- anvende gjeldende regelverk i spesialidretten

## Kompetansemål i toppidrett 2

### Treningsplanlegging

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- lage en utviklingstrapp for egen ferdighetsutvikling i spesialidretten
- utarbeide planer i spesialidretten med utgangspunkt i idrettens krav og egen kapasitet
- gjøre rede for relevante tester i spesialidretten
- føre treningsdagbok og registrere resultater og observasjoner
- analysere en treningsperiode med hensyn til gjennomført trening og måloppnåelse
- utarbeide en plan for skadeforebyggende trening

### Basistrening

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- vurdere hvilke basisegenskaper som er sentrale for prestasjonsutvikling i spesialidretten
- utvikle basisegenskaper som gir grunnlag for økt treningsbelastning i spesialidretten

### Ferdighetsutvikling

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- gjennomføre og vurdere resultatet av systematisk og målrettet trening i spesialidretten
- utvikle ferdigheter som er sentrale for prestasjonsevnen i spesialidretten
- anvende relevante tester og analysere observasjoner av egne ferdigheter og egenskaper i spesialidretten
- vise ferdigheter i spesialidretten i konkurranse med andre

## Kompetansemål i toppidrett 3

### Treningsplanlegging

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- analysere gjennomført trening i forhold til egne mål og resultater
- gjøre rede for hvordan mediene fungerer, og hvordan en toppidrettsutøver bør opptre overfor dem

### Basistrening

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- videreutvikle basisegenskaper som er sentrale for prestasjonsutvikling i spesialidretten

### Ferdighetsutvikling

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- videreutvikle ferdigheter til et høyere prestasjonsnivå i spesialidretten
- mestre ferdigheter i konkurransesituasjoner i spesialidretten

# Vurdering i programfaget toppidrett

Bestemmelser for sluttvurdering:

## *Standpunktvurdering*

Fag	Ordning
Toppidrett 1	Elevene skal ha en standpunktkarakter.
Toppidrett 2	Elevene skal ha en standpunktkarakter.
Toppidrett 3	Elevene skal ha en standpunktkarakter.

## *Eksamen for elever*

Fag	Ordning
Toppidrett 1	Elevene kan trekkes ut til en praktisk-muntlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.
Toppidrett 2	Elevene kan trekkes ut til en praktisk-muntlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.
Toppidrett 3	Elevene kan trekkes ut til en praktisk-muntlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.

## *Eksamen for privatister*

Fag	Ordning
Toppidrett 1	Privatistene skal opp til en praktisk-muntlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.
Toppidrett 2	Privatistene skal opp til en praktisk-muntlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.
Toppidrett 3	Privatistene skal opp til en praktisk-muntlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.

De generelle bestemmelsene om vurdering er fastsatt i forskrift til opplæringsloven.

# LÆREPLAN I VALGFRIE PROGRAMFAG

## BREDDEIDRETT

### Formål med programfaget

Ungdommens valg av idretts- og friluftaktiviteter er i stadig endring. I dagens ungdomskultur finner vi tradisjonelle idretter sammen med nyere og mer moderne idretter og aktiviteter. Gode vaner for fysisk aktivitet i ungdomsårene har positiv effekt på den enkeltes levevaner og helse. Programfaget breddeidrett er et tilbud til ungdom som ønsker allsidig aktivitet der de kan tilegne seg kunnskap om og ferdigheter i flere forskjellige idretter og aktiviteter.

Opplæringen i programfaget breddeidrett skal gi ungdom muligheter til egenutvikling gjennom bred og allsidig aktivitets- og idrettserfaring. Opplæringen skal skape opplevelser som styrker den enkeltes selvtillit og selvfølelse, og gi innsikt i og forståelse for betydningen av å være i god fysisk form. I tillegg er basistrening og fysisk aktivitet og helse sentrale tema. Opplæringen skal videre bidra til kunnskap om hvordan en gjennom allsidig og variert kroppsbruk kan utvikle og holde kroppen ved like. Dette kan være viktige bidrag til å forstå sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse. Opplæringen skal utvikle evnen til å verdsette andres innsats.

Opplæringen i programfaget skal bidra til å utdanne aktive og bevisste ungdommer til ressurspersoner i lokale idrettsmiljøer. Aktivitetene skal gi utfordring, spenning, glede og mestring, og bidra til opplevelser og samhold i fellesskap med andre.

### Struktur i programfaget

Programfaget er strukturert i tre hovedområder. Hovedområdene utfyller hverandre og må ses i sammenheng.

Oversikt over hovedområdene:

Fag	Hovedområder		
Breddeidrett 1	Idrettsaktiviteter	Basistrening	Fysisk aktivitet og helse
Breddeidrett 2	Idrettsaktiviteter	Basistrening	Fysisk aktivitet og helse
Breddeidrett 3	Idrettsaktiviteter	Basistrening	Fysisk aktivitet og helse

### Hovedområder i programfaget

#### Idrettsaktiviteter

Hovedområdet omfatter idretter og aktiviteter fra ulike kulturer som blir drevet individuelt og i grupper. Krav og regler knyttet til idrettsaktivitetene, systematisk ferdighetsutvikling og utvikling av sosiale ferdigheter inngår i hovedområdet.

#### Basistrening

Hovedområdet omfatter allsidig utvikling av utholdenhet, styrke, spenst, hurtighet, bevegelighet, koordinasjon og psykiske egenskaper som er grunnleggende for ferdighetsutvikling i ulike idretter og aktiviteter.

#### Fysisk aktivitet og helse

Hovedområdet omfatter helsefremmende aktiviteter for ulike målgrupper, og planlegging og gjennomføring av trening for å etablere sunne og varige vaner.

### Timetall i programfaget

Timetallet er oppgitt i 60 minutters enheter.

Breddeidrett 1:	140 årstimer
Breddeidrett 2:	140 årstimer
Breddeidrett 3:	140 årstimer

## Kompetansemål i breddeidrett 1

### Idrettsaktiviteter

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- demonstrere ferdigheter i minst én lagidrett og én individuell idrettsaktivitet
- anvende regler og normer innenfor de valgte idrettene
- gjennomføre ulike leikaktiviteter
- gjennomføre rytmiske aktiviteter til musikk
- vise evne til forpliktende samarbeid og fair play

### Basistrening

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- gjennomføre trening av fysiske, psykiske og koordinative egenskaper
- planlegge, gjennomføre og vurdere basistreningsøker

### Fysisk aktivitet og helse

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- gjennomføre helsefremmende trening og trening som kan forebygge skader
- forklare hvordan ulike treningsformer påvirker hjerte- og karsystemet og muskel- og skjelettsystemet

## Kompetansemål i breddeidrett 2

### Idrettsaktiviteter

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- videreutvikle ferdigheter i to valgte idrettsaktiviteter
- anvende regler og normer innenfor de valgte idrettsaktivitetene
- anvende leikaktiviteter i trening
- vise ferdigheter i rytmiske aktiviteter

### Basistrening

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- utarbeide, gjennomføre og vurdere en periodeplan for å utvikle fysiske, psykiske og koordinative egenskaper

### Fysisk aktivitet og helse

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- planlegge og gjennomføre helsefremmende trening og trening som kan forebygge skader
- vurdere hvordan ulike idrettsaktiviteter påvirker hjerte- og karsystemet og muskel- og skjelettsystemet

## Kompetansemål i breddeidrett 3

### Idrettsaktiviteter

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- mestre ferdigheter i to valgte idrettsaktiviteter
- gjøre rede for og praktisere regelverk i tilknytning til de valgte idrettsaktivitetene
- skape egne kombinasjoner av rytmiske aktiviteter
- praktisere ulike former for uteaktiviteter

### Basistrening

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- utarbeide en årsplan med sikte på egenutvikling av fysiske, psykiske og koordinative egenskaper
- gjennomføre og vurdere basistrening med utgangspunkt i årsplanen

### Fysisk aktivitet og helse

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- anvende grunnleggende treningsprinsipper og gjøre rede for betydningen av restitusjon
- planlegge, gjennomføre og vurdere leik og andre helsefremmende aktiviteter rettet mot ulike målgrupper

# Vurdering i programfaget breddeidrett

Bestemmelser for sluttvurdering:

## *Standpunkt vurdering*

Fag	Ordning
Breddeidrett 1	Elevene skal ha en standpunkt karakter.
Breddeidrett 2	Elevene skal ha en standpunkt karakter.
Breddeidrett 3	Elevene skal ha en standpunkt karakter.

## *Eksamen for elever*

Fag	Ordning
Breddeidrett 1	Elevene kan trekkes ut til en praktisk-muntlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.
Breddeidrett 2	Elevene kan trekkes ut til en praktisk-muntlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.
Breddeidrett 3	Elevene kan trekkes ut til en praktisk-muntlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.

## *Eksamen for privatister*

Fag	Ordning
Breddeidrett 1	Privatistene skal opp til en praktisk-muntlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.
Breddeidrett 2	Privatistene skal opp til en praktisk-muntlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.
Breddeidrett 3	Privatistene skal opp til en praktisk-muntlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.

De generelle bestemmelsene om vurdering er fastsatt i forskrift til opplæringsloven.

# LÆREPLAN I VALGFRIE PROGRAMFAG

## FRILUFTSLIV

### Formål med programfaget

Friluftsliv har tradisjonelt vært en del av måten å leve på i Norge, og er en sentral del av den nasjonale kulturen. Friluftsliv er viktig for nordmenns aktivitetsvaner og er for mange en vei til bedre helse og høyere livskvalitet.

Det å være ute i ulike naturmiljøer til forskjellige årstider kan bidra til kjennskap til naturen, og forståelse av hvor viktig det er å ta vare på den. Opplæringen i programfaget friluftsliv skal bidra til kunnskap om bærekraftig utvikling og om hvordan en kan videreutvikle friluftslivet på en naturvennlig måte. Samtidig gir det et godt grunnlag for å vurdere friluftaktiviteter som utvikles i grenselandet mellom friluftsliv, reiseliv, idrett og motorisert ferdsel. Opplæringen skal også utvikle evnen til omsorg og forpliktende samarbeid, som er forutsetninger for positive opplevelser sammen med andre. Opplæringen skal stimulere personlig utvikling ved å styrke evnen til å mestre utfordringer og gi muligheter til å flytte grenser.

Naturopplevelse er selve kjernen i friluftsliv, og opplevelsesbasert læring er derfor sentralt. Praksis, refleksjonsnotater og vurdering av egen utvikling skal bidra til å oppfylle formålet med programfaget.

### Struktur i programfaget

Programfaget er strukturert i tre hovedområder. Hovedområdene utfyller hverandre og må ses i sammenheng.

Oversikt over hovedområdene:

Fag	Hovedområder		
Friluftsliv 1	Basisferdigheter	Naturkjennskap	
Friluftsliv 2	Basisferdigheter	Naturkjennskap	Veiledning

### Hovedområder i programfaget

#### Basisferdigheter

Hovedområdet omfatter praktiske ferdigheter knyttet til det å være ute, og utøve ulike former for friluftsliv i ulike naturmiljøer til forskjellige årstider.

#### Naturkjennskap

Hovedområdet omfatter erfaringer, opplevelser og kunnskap som en tilegner seg ved å være til stede i fri natur og ved naturvennlig ferdsel.

#### Veiledning

Hovedområdet omfatter tilrettelegging, gjennomføring, ledelse og vurdering av arbeid med ulike grupper, med vekt på sikker ferdsel.

### Timetall i programfaget

Timetallet er oppgitt i 60 minutters enheter.

Friluftsliv 1: 140 årstimer  
Friluftsliv 2: 140 årstimer

## Kompetansemål i friluftsliv 1

### Basisferdigheter

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- planlegge, gjennomføre og vurdere turer knyttet til lokal friluftslivstradisjon
- planlegge, gjennomføre og vurdere tur med overnatting ute over flere dager i vinterfjellet
- planlegge, gjennomføre og vurdere tur med overnatting ute over flere dager i vannmiljø
- vurdere betydningen av et godt kosthold ut fra praktiske og ernæringsmessige forhold
- behandle og vedlikeholde redskap og utstyr slik at det til enhver tid er i orden
- vurdere betydningen av hensiktsmessig bekledning for ulike typer friluftsliv
- praktisere førstehjelp og livreddende ferdigheter i tilknytning til friluftsliv
- gjøre rede for og praktisere de bestemmelsene som gjelder for friluftsliv og allmenn ferdsel i utmark

### Naturkjennskap

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- vise kjennskap til den naturen eleven ferdes i, og praktisere et friluftsliv der hensynet til naturen er overordnet
- bruke og vurdere naturen som matkilde
- forklare de mest alminnelige varslene naturen gir oss

## Kompetansemål i friluftsliv 2

### Basisferdigheter

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- planlegge, gjennomføre og vurdere turer over flere dager med overnatting ute i et valgt naturmiljø
- vurdere og tilberede mat som er hensiktsmessig på turer av lengre varighet
- lage enkle redskaper eller enkelt utstyr som skal brukes i friluftsliv
- videreutvikle førstehjelp og livreddende ferdigheter i tilknytning til det friluftslivet eleven utøver

### Naturkjennskap

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- beskrive den naturen eleven ferdes i, og utøve et friluftsliv der hensynet til naturen er overordnet
- vurdere og tolke de mest alminnelige varslene naturen gir oss, og ta de forholdsreglene som synes nødvendig

### Veiledning

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- gjøre rede for det nasjonale friluftslivets historie og utvikling
- gjøre rede for og delta i virksomheten til lokale friluftslivsorganisasjoner
- gjennomføre nødvendig forarbeid og vurdere ansvaret ved å være veileder i friluftsliv
- veilede i friluftsliv der læring gjennom praksisfellesskap skal stå sentralt
- vurdere framveksten av nye aktiviteter som kan være med på å forandre det tradisjonelle friluftslivets egenart

# Vurdering i programfaget friluftsliv

Bestemmelser for sluttvurdering:

## *Standpunktvurdering*

Fag	Ordning
Friluftsliv 1	Elevene skal ha en standpunktkarakter.
Friluftsliv 2	Elevene skal ha en standpunktkarakter.

## *Eksamen for elever*

Fag	Ordning
Friluftsliv 1	Elevene kan trekkes ut til en muntlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.
Friluftsliv 2	Elevene kan trekkes ut til en muntlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.

## *Eksamen for privatister*

Fag	Ordning
Friluftsliv 1	Det er ingen privatistordning.
Friluftsliv 2	Det er ingen privatistordning.

De generelle bestemmelsene om vurdering er fastsatt i forskrift til opplæringsloven.

# LÆREPLAN I VALGFRIE PROGRAMFAG

## LEDERUTVIKLING

### Formål med programfaget

Gode trenere og ledere er gode tilretteleggere og miljøskapere og har stor betydning for resultatutvikling og aktivitetsomfang innen idrett. Programfaget lederutvikling er verdifullt og nyttig for å utvikle unge ledere i idrett. Gode ledere er en viktig ressurs så vel i yrkeslivet som i det frivillige organisasjonslivet.

Opplæringen i programfaget skal bidra til utvikling av innsikt og forståelse for ulike sider ved god ledelse og bidra til utvikling av personlige egenskaper. Opplæringen skal gi kunnskap om og erfaringer med å planlegge, lede og vurdere eget ledelsesarbeid.

Lederutvikling er i hovedsak et praktisk fag der en skal praktisere i sterk tilknytning til det lokale idrettsmiljøet, og der en skal få prøve seg som trener, leder og dommer og kunne fordype seg i en av disse lederfunksjonene. Opplæringen i programfaget skal fremme evnen til å samarbeide, vise lojalitet, og ta ansvar og utvikle bevisste og trygge ledere. Gjennomføringen bør foregå i det lokale idrettsmiljøet og være knyttet til et idrettslag eller en gruppe.

### Struktur i programfaget

Programfaget er strukturert i tre hovedområder. Hovedområdene utfyller hverandre og må ses i sammenheng.

Oversikt over hovedområdene:

Fag	Hovedområder		
Lederutvikling 1	Ledelsesteori	Ledelse i praksis	Arrangement
Lederutvikling 2	Ledelsesteori	Ledelse i praksis	Arrangement

### Hovedområder i programfaget

#### Ledelsesteori

Hovedområdet omfatter ulike temaer som er sentrale for å utføre god ledelse innen idrett, og omfatter både trener-, leder- og dommerfunksjonen.

#### Ledelse i praksis

Hovedområdet dreier seg om praktisk erfaring med og utprøving av det å være trener, leder og dommer. Praktisk ledelse videreutvikles i et av disse ledelsesområdene.

#### Arrangement

Hovedområdet omfatter det å skape nye ideer og videreutvikle arrangement. Det handler om sentrale forhold knyttet til planlegging, gjennomføring og vurdering av ulike typer arrangement.

### Timetall i programfaget

Timetallet er oppgitt i 60 minutters enheter.

Lederutvikling 1: 140 årstimer  
Lederutvikling 2: 140 årstimer

## Kompetansemål i lederutvikling 1

### Ledelsesteori

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- gjøre rede for grunnprinsippene for instruksjon og ledelse og forklare ulike undervisnings- og instruksjonsmetoder
- gjøre rede for sentrale egenskaper og kjennetegn ved trenerrollen
- forklare hva som menes med god kommunikasjon og coaching
- gjøre rede for innhold og struktur ved gjennomføring av styremøter i et idrettslag
- forklare bestemmelser og reglement i en valgt idrett
- vurdere ulike sider ved det å være dommer og praktisere de ulike dommerfunksjonene i en valgt idrett

### Ledelse i praksis

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- anvende sentrale instruksjons- og ledelsesprinsipper i valgte idrettsaktiviteter
- anvende ulike undervisnings- og instruksjonsmetoder i valgte idrettsaktiviteter
- veilede og gi tilbakemeldinger, kollektivt og individuelt
- praktisere som dommer i en valgt idrett
- reflektere over eget ledelsesarbeid

### Arrangement

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- gjøre rede for sentrale momenter i forberedelsesfasen til et arrangement
- planlegge, gjennomføre og vurdere et arrangement

## Kompetansemål i lederutvikling 2

### Ledelsesteori

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- vurdere etiske og moralske sider ved det å være trener, leder eller dommer
- drøfte betydningen av god kommunikasjon og coaching i ledelsesarbeid
- drøfte sentrale psykologiske faktorer ved det å være leder
- gjøre rede for betydningen av entreprenørskap til bruk ved ulike prosjekter og arrangement

### Ledelse i praksis

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- praktisere som trener, leder eller dommer i en valgt idrettsaktivitet i lokalmiljøet
- kommunisere med utøvere, ledere og aktuelle samarbeidspartnere
- anvende entreprenørskap i tilknytning til ledelse i praksis
- mestre bruk av tekniske hjelpemidler i arbeidet med ledelse i praksis
- drøfte og vurdere erfaringer fra ledelsesarbeidet

### Arrangement

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- planlegge, gjennomføre og vurdere arrangement i lokalmiljøet og kunne bruke entreprenørskap i dette arbeidet

# Vurdering i programfaget lederutvikling

Bestemmelser for sluttvurdering:

## *Standpunktvurdering*

Fag	Ordning
Lederutvikling 1	Elevene skal ha en standpunktkarakter.
Lederutvikling 2	Elevene skal ha en standpunktkarakter.

## *Eksamen for elever*

Fag	Ordning
Lederutvikling 1	Elevene kan trekkes ut til en muntlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.
Lederutvikling 2	Elevene kan trekkes ut til en muntlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.

## *Eksamen for privatister*

Fag	Ordning
Lederutvikling 1	Privatistene skal opp til en praktisk-muntlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.
Lederutvikling 2	Privatistene skal opp til en praktisk-muntlig eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.

De generelle bestemmelsene om vurdering er fastsatt i forskrift til opplæringsloven.