

Læreplan i aktivitetslære, felles programfag i utdanningsprogram for idrettsfag

- Vise evne til forpliktende samarbeid og fair play- Aktivitetslære 1
- Utøve og vurdere forpliktende samarbeid og fair play- Aktivitetslære 2

Læreplan i idrett og samfunn, felles programfag i utdanningsprogram for idrettsfag

- Gjøre rede for sammenhenger mellom idrettsaktivitet, livskvalitet og helse i et samfunnsperspektiv
- Drøfte aktuelle problemstillinger knyttet til idrettsbevegelsens moralske og etiske verdigrunnlag

Læreplan i treningsledelse, felles programfag i utdanningsprogram for idrettsfag, treningsledelse 2+3

- Drøfte krav som stilles til utøver, trener, lagleder og arrangør i et arrangement

Læreplan i treningslære, felles programfag i utdanningsprogram for idrettsfag

- Gjøre rede for grunnleggende treningsprinsipper, treningslære 1
- Forklare og praktisere sentrale treningsformer, treningsmetoder og øvelser, Treningslære 1
- Anvende treningsformer, treningsmetoder og øvelser i forhold til egne mål og forutsetninger, Treningslære 1
- Forklare hvordan aktivitet og trening kan påvirke kroppen, Treningslære 1
- Forklare betydningen av søvn, hvile og restitusjon i forhold til helse og prestasjonsutvikling, Treningslære 1
- Anvende og drøfte grunnleggende treningsprinsipper i treningsplanlegging, Treningslære 2
- Gjøre rede for faktorer som har betydning for utvikling av fysiske, psykiske og koordinative egenskaper, Treningslære 2
- Gjøre rede for og vurdere hvordan trening og idrettsaktivitet kan virke helsefremmende, Treningslære 2
- Drøfte hvordan doping og stimulerende midler kan virke inn på helse og prestasjonsutvikling, Treningslære 2
- Vurdere krav til livsstil i forhold til helse og prestasjonsutvikling, Treningslære 2

Læreplan i breddeidrett, valgfrie programfag i utdanningsprogram for idrettsfag

- Gjennomføre helsefremmende trening og trening som kan forebygge skader, Breddeidrett 1
- Anvende grunnleggende treningsprinsipper og gjøre rede for betydningen av restitusjon, Breddeidrett 3

Læreplan i helse- og oppvekstfag, felles programfag i VG1 helse- og oppvekstfag

- Gjøre rede for sammenhenger mellom helse og livsstil
- Drøfte og gi eksempler på hva den enkelte og samfunnet kan gjøre for å bedre egen helse og folkehelse, både psykisk og fysisk
- Drøfte helse-, livsstils- og kostholdsinformasjon og reklame i media
- Forklare hva et etisk dilemma er, og gi eksempler på slike dilemma

Læreplan I samfunnsfag, VG1/VG2

- Analysere omfanget av ulike former for kriminalitet og overgrep og drøfte hvordan slike handlinger kan forebygges, og hvordan rettsstaten fungerer

Læreplan i kroppsøving, VG1/VG2/VG3

- Gjøre rede for faktorer som påvirker motivasjonen til aktivitet og trening, VG1
- Bruke og overføre prinsipp for fair play i bevegelsesaktiviteter, VG2
- Planlegge, gjennomføre og vurdere trening for å utvikle egen kropp og ivareta egen helse
- Praktisere og grunngi aktivitet og trening som er relevant for å fremme egen helse og drøfte mulige uheldige sider ved trening, VG3
- Planlegge, gjennomføre og vurdere egentrening som bygger på grunnleggende prinsipp for trening, og som er relevant for måla til eleven, VG3
- Gjøre rede for sammenhenger mellom regelmessig fysisk aktivitet, livsstil og helse, og hva det innebærer å ta ansvar for egen helse, VG3