

## Opprettelse av læreplan, studieforberevende utdanningsprogram friluftsliv i videregående skole - etter samme modell som idrettsfag



### **Samfunnet trenger unge voksne som:**

1. Har konkret erfaring og kunnskap knyttet til hva vi lever av, i og for
2. Kjenner de grunnleggende sammenhengene mellom natur, miljø og samfunn
3. Har en trygg kulturhistorisk ballast
4. Har gode holdninger til menneskeverd, respekt og toleranse i et flerkulturelt samfunn
5. Har en aktiv og sunn livsstil og kunnskap om forutsetninger for god folkehelse
6. Kan kople praktisk, handlingsbåren kunnskap, egne erfaringer og observasjoner med vitenskapelig kompetanse og forskning
7. Har pågangsmot/entreprenørskap, lyst og kunnskap til å skape bærekraftig næring

### **Et studieforberevende tilbud i friluftsliv vil kunne gi dette fordi:**

1. Friluftsliv gir praktisk, direkte erfaring og forståelse for hva vi lever av, i og for. Friluftsliv er en av få arenaer der unge i dag kan få denne erkjennelsen. Når du fisker ørret, tilbereder den og spiser den, får du en annen og dypere forståelse av sammenhengene, enn om den samme fisken kjøpes i butikken. Dette gjør at en ikke blir nøytral i forhold til menneskene rundt seg, samfunnet eller naturen.
2. Ved å ferdes ute, samtidig som en tilegner seg kunnskap om de grunnleggende miljøutfordringene, som klima og biologisk mangfold, kan man se de direkte konsekvensene av vår levemåte. Når du går på breen og ser hvordan den har trukket seg tilbake, skjønner du at klimaet endres. Når du ser bjørka gro inn på gammel dyrket mark, skjønner du at livsgrunnlaget for dyr og planter endres, når vi endrer vår areal-bruk. Dette gir grunnlag for et direkte og ekte miljøengasjement.
3. Friluftsliv sto sentralt da vi dannet en felles identitet for en ung nasjon. Fortsatt er friluftsliv en viktig del av vår nasjonale identitet. Videre var friluftsliv også et av fundamentene i utviklingen av økofilosofien. Friluftslivet har derfor i seg selv en viktig kulturbærende funksjon. I tillegg er friluftsliv en viktig arena for formidling av handlingsbåren kunnskap knyttet til vår kulturhistorie. Gjennom utøvelse av friluftsliv kan elevene få direkte kunnskap om hvordan man levde og hva det ville si å leve før den industrielle revolusjon. Hvor viktig bålet er, skjønner man først når man selv er avhengig av det. Hvorfor folk bodde på øyer og langs fjordsidene skjønner man først når man har skaffet seg mat selv eller rodd, seilt og gått lengre turer.
4. Friluftsliv skaper forpliktende sosiale arenaer og tette bånd. Leirbål og leirliv gir rom for å komme tettere inn på dem du er på tur med, om de er fra egen eller andre kulturer. Friluftsliv kan også utøves og formidles i ulike kulturelle kontekster. Lulesamisk og norsk kulturtradisjon er to slike eksempler.
5. Friluftsliv er et vidt spekter av ikke konkurransprega aktiviteter. Det er uten sammenligning den aktiviteten som aktiviserer flest i Norge og friluftsliv utøves gjennom hele livet. Det er vel dokumentert at friluftsliv har positiv innvirkning på både fysisk og mental helse. Stimulans til et aktivt friluftsliv er dermed et av de mest målretta

folkehelseiltakene vi rår over. Aktiv friluftslivsutfoldelse gir en god plattform for et bredere folkehelseengasjement.

6. Friluftsliv er grunnleggende praktisk. Det handler om å tilegne seg praktiske ferdigheter knyttet til trygg og effektiv ferdsel, kle seg, skaffe og tilberede mat, fyre bål, lage leirplass osv. Friluftsliv er den eneste arenaen ungdom i dag har for å tilegne seg denne typen praktisk kunnskap. Ved å kople praktisk og teoretisk kunnskap vil en få en helt annen dybde i kunnskapen. Når du har vært våt en kald vinterdag i fjellet vil du for eksempel ikke glemme at vann leder varme bedre enn luft. Friluftslivet gir også rom for å tenke lengre og dypere tanker om hva, og hvorfor
7. Friluftsliv krever evnen til improvisasjon, nytenkning og nysgjerrighet. Mange utvikler også en lyst til å formidle friluftsliv til andre. Dette krysses med grunnleggende forståelse for hva friluftsliv er, hvordan vi påvirker omgivelsene våre og hvordan vi skaper gode opplevelser, gir rom for å skape nye naturbaserte næringer. Gjennom hospitering og undervisning, vil elevene også få kontakt med og erfaring fra ulike kommersielle og halvkommersielle virksomheter som arbeider med tilrettelegging, informasjon og salg av friluftsopplevelser.

I sum gir tilbudet eleven nyttig kompetanse både for videre studier og yrkesvalg. Spesielt vil kunnskapen være relevant for studie- og yrkesvalg innen forsvaret, reiseliv, teknologi- og naturvitenskapsfagene, innenfor naturforvaltnings-, friluftsliv- og miljøfagene, folkehelseutdanninga, samfunnsmedisin samt lærer- og førskolelærerutdanning. Det kan også være aktuelt å knytte utdanningen opp mot ulike sertifiseringsordninger innen guiding og veiledning, som gir yrkesmuligheter direkte.

## SKISSE TIL LÆREPLANER FOR UTDANNINGSPROGRAM FRILUFTSFAG

### Skisse til:

#### Felles programfag (alle fag 5 t uke)

Friluftsliv 1, 2 og 3 (friluftskliv 1 og 2 er identisk med valgfritt programfag på idrett, 3 er nytt)	140 + 140 + 140
Folkehelse og miljø 1 og 2 (nytt)	140 + 140
Turledelse og veiledning (nytt)	140

### Skisse til:

#### Valgfrie programfag (alle fag 5 t uke)

Friluftsliv kultur 1, 2 og 3 (nytt)	140 + 140 + 140
Friluftsliv helse 1, 2 og 3 (nytt)	140 + 140 + 140
Friluftsliv sport 1 og 2 (nytt)	140 + 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 friluftsfag forstås grunnleggende ferdigheter slik:

Å *kunne uttrykke seg muntlig* i friluftsfag 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, opplevelser og erfaringer i friluftsliv, og anvende aktuell terminologi for å utvikle kommunikative ferdigheter. Disse ferdighetene omfatter også å guide, forklare, instruere, veilede, oppmuntre, gi tilbakemelding, gi muntlige beskjeder og gjøre muntlige henvendelser og forespørslers.

Å *kunne uttrykke seg skriftlig* i friluftsfag innebærer å utarbeide turbeskrivelser, turguider og formulere oppgaver knyttet til friluftsløvgivning, historie og filosofi. Videre handler det om å skrive ulike typer tekster til bruk ved muntlig framføring og presentasjon. Det omfatter også å lage skriftlige forespørslers, henvendelser og å skrive referat fra møter og turer.

Å *kunne lese* i friluftsfag 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 friluftsfag innebærer å måle og beregne intensitet og å lage tabeller, diagrammer og grafiske framstillinger for å visualisere aktuelle tema knyttet til for eksempel intensitet, energiforbruk, nedkjøling, oppvarming mm. Ved bruk av kart, kompass og GPS handler det om å beregne deviasjon, vinkler, tid, avstand og høydeforskjeller, samt enkle beregninger knyttet til navigering etter himmellegemer. Det omfatter også å tolke tabeller, diagrammer og grafiske framstillinger knyttet til snø, is, vann, strøm, tidevann, vær og føre.

Å *kunne bruke digitale verktøy* i friluftsfag innebærer å bruke PC, GPS og andre elektroniske instrumenter til arbeid med turplanlegging og gjennomføring, og å bruke andre digitale verktøy for å framskaffe, dokumentere og presentere data fra turforberedelse og turgjennomføring/evaluering. Det omfatter også innhenting av kilder og informasjon fra ulike databaser bruk av digitale kart og turplanleggere og dekningskart. I tillegg er bruk og redigering av videoopptak og digitale bilder i formidlingen av friluftsliv sentralt.

# LÆREPLAN I FRILUFTSLIV 1, 2 OG 3 – FELLES PROGRAMFAG

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 (Friluftsliv 1 og 2)

## Formål

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

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

### Oversikt over hovedområdene:

Fag	Hovedområder		
Friluftsliv 1	Basisferdigheter	Naturkjennskap	Veiledning
Friluftsliv 2	Basisferdigheter	Naturkjennskap	Veiledning
Friluftsliv 3	Basisferdigheter	Naturkjennskap	Veiledning

## Timetall

Timetallet er oppgitt i 60 minutters enheter.

Friluftsliv 1:	140 årstimer
Friluftsliv 2:	140 årstimer
Friluftsliv 3:	140 årstimer

## Hovedområder

### Friluftsliv 1, 2 og 3

#### Basisferdigheter

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

#### Naturkjennskap

01.04.09

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.

# Kompetansemål

## 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

## 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

## Friluftsliv 3

### Basisferdigheter

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

01.04.09

- planlegge, gjennomføre, lede og evaluere turer over flere dager med naturen som tak
- mestre ferdigheter som er sentrale i en valgt sommer- og en valgt vinterfriluftaktivitet
- gjøre rede for, bruke og vedlikeholde utstyr som er sentralt i valgt sommer og vinteraktivitet
- gjøre rede for sentrale sikkerhetsfaktorer,
- utøve førstehjelp og vise livreddende ferdigheter knyttet til valgt aktivitet
- orientere i mørket eller dårlig sikt
- formidle aktiviteten gjennom ord og bilder

## Naturkjennskap

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- vurdere virkningen av valgte aktiviteter på samfunn, miljøet og den naturen aktiviteten utøves.
- Forklare de sentrale meteorologiske begrepene, fenomenene og tegnene og tolke og bruke disse knyttet til utøvelse og tilpasning av valgte aktiviteter.
- forklare hvordan indre og ytre krefter former landskap, og kjenne igjen typiske landformer i Norge.
- beskrive naturlandskap og forskjellige kulturlandskap og forklare sammenhenger og forskjeller mellom de.

## Veiledning

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- gjøre rede historie og utvikling i valgte aktiviteter
- gjennomføre nødvendig forarbeid og vurdere ansvaret ved å være veileder i valgte aktiviteter
- veilede i valgt aktivitet der læring gjennom praksisfellesskap skal stå sentralt
- forklare hvordan friluftsliv blir organisert og ledet på ulike nivå
- gjøre rede for offentlige etater og politiske organer som er sentrale i friluftsarbeidet
- drøfte aktuelle friluftspolitiske tema.
- diskutere forholdet mellom friluftsliv, marked, massemedier og reflektere over hvordan dette endrer friluftslivet
- vurdere problemstillinger knyttet til friluftsliv og kjønnsroller
- drøfte sammenhenger mellom økofilosofien og friluftslivet
- drøfte hvilken mening og verdi friluftsliv uttrykker i ulike sammenhenger for den enkelte og for samfunnet

# LÆREPLAN I FOLKEHELSE OG MILJØ 1 OG 2– FELLES PROGRAMFAG

## Formål

Vårt levesett gir nye helseutfordringer. Fra fokus på å overleve, er fokuset nå flyttet til hjelp til å leve. Livsstilsrelaterte sykdommer er totalt dominerende. Friluftsliv er et viktig virkemiddel i dette bildet. Programfaget skal derfor gi elevene en forståelse og kunnskap om de grunnleggende folkehelseutfordringene og hvordan friluftsliv og andre faktorer som påvirker helsa kan brukes som et virkemiddel i denne sammenhengen.

Naturmiljøet endres av vårt levesett. Opplæringen skal gi elevene en forståelse for hvilke endringer som skjer og hvordan disse påvirker det naturmiljøet generelt og det naturmiljøet de ferdes i spesielt. De skal også gis en forståelse for hvordan friluftslivsaktiviteten i seg selv påvirker naturmiljøet.

Friluftslivet utøves i naturen og samfunnet. Gjennom aktivitet og teoretisk læring, bidrar dette til grunnfesting av verdier, holdninger og kunnskap. Friluftsliv bidrar gjennom dette til utvikling av samfunnslivet og vårt forhold til egen helse og naturmiljøet.

Arbeidet med programfaget skal formidle et helhetssyn knyttet til individ, friluftsliv, miljø, helse og samfunn, 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 friluftspolitiske problemstillinger.

## Struktur

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

### Oversikt over hovedområdene:

Fag	Hovedområder	
Folkehelse og miljø 1	Folkehelse og friluftsliv	Naturgrunnlaget og friluftsliv
Folkehelse og miljø 2	Folkehelse og friluftsliv	Naturgrunnlaget og friluftsliv

## Timetall

Timetallet er oppgitt i 60 minutters enheter.

Folkehelse og miljø 1: 140 årstimer  
Folkehelse og miljø 2: 140 årstimer

## Hovedområder

### Folkehelse og miljø 1 og 2

#### Folkehelse og friluftsliv

Sentralt i hovedområdet står også de grunnleggende utfordringene som ligger i livsstil og helse og hvilken betydning friluftsliv har for disse.

#### Naturgrunnlaget og friluftsliv

Hovedområdet skal gi kjennskap til de grunnleggende naturendringene og miljøutfordringene og hvordan friluftslivet påvirker og påvirkes av disse.

## Kompetansemål

### Folkehelse og miljø 1

#### Folkehelse og friluftsliv

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- gjøre rede for de grunnleggende folkehelseutfordringene i den industrialiserte verden
- gjøre rede for de sosiale helseforskjellene
- drøfte sammenhenger mellom helseutfordringer og velstandsutvikling
- drøfte sammenhenger mellom levesett, organiseringen av samfunnet og folkehelseutfordringene

#### Naturgrunnlaget og friluftsliv

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- gjøre rede for de viktigste naturendringene og miljøutfordringene
- drøfte sammenhenger mellom miljøutfordringer og velstandsutvikling
- drøfte sammenhenger mellom levesett, organiseringen av samfunnet og miljøutfordringene
- gjøre rede for miljøutfordringer knyttet til utøvelse av friluftsliv
- planlegge, gjennomføre og evaluere en tur der målet er å synliggjøre naturendringer og miljøutfordringer gjennom konkrete eksempler.

### Folkehelse og miljø 2

#### Folkehelse og friluftsliv

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- drøfte sammenhenger mellom friluftslivsaktivitet, livskvalitet og helse på individnivå og i et samfunnsperspektiv
- planlegge, gjennomføre og evaluere målretta friluftslivsopplegg knyttet til konkrete folkehelseutfordringer.

#### Friluftsliv og naturgrunnlaget

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- drøfte hvordan utøvelse av friluftsliv påvirker holdninger til natur- og miljøvern
- drøfte sammenhenger mellom friluftslivsaktivitet, naturgrunnlaget og miljø, på et individnivå og i et samfunnsperspektiv

# LÆREPLAN I TURLEDELSE OG VEILEDNING – FELLES PROGRAMFAG

## Formål

Gode veiledere og turledere er av stor betydning for rekruttering, læring og næringsmessig utnyttelser av friluftsliv og natur- og opplevelsesbasert næringsutvikling. Den organiserte og kommersialiserte delen av friluftslivet får stadig sterkere fokus. Det krever kunnskap å ta del i dette.

Opplæringen i programfaget Turledelse og veiledning skal gi forutsetninger for å organisere, planlegge, lede og vurdere friluftslivsaktivitet for grupper eller enkeltindivider med ulike forutsetninger i både pedagogisk, kommersiell og ikkekommersiell sammenheng.

Gjennom opplæringen skal elevene få kunnskap om å jobbe i et flerkulturelt samfunn og få forståelse for andre kulturer. Opplæringen skal stimulere pågangsmot og entreprenørskap.

Arbeidet med programfaget skal gi elevene kunnskap om ulike undervisningsprinsipper og -metoder, utvikle organisatoriske evner og lederegenskaper. Videre skal faget sette dem i stand til å fungere som gode og trygge veiledere og turledere. Gjennom opplæringen skal elevene utvikle evnen til samarbeid, respekt, lojalitet og ansvar.

## Struktur

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

Oversikt over hovedområdene:

Fag	Hovedområder	
Turledelse og veiledningslære	Turleder- og veilederrollen	Turledelse og veiledning i praksis

## Timetall

Timetallet er oppgitt i 60 minutters enheter.

Turledelse og veiledningslære: 140 årstimer

## Hovedområder

### Turledelse og veiledningslære

#### Turleder- og veilederrollen

Hovedområdet omfatter ulike forhold knyttet til å utøve turleder- og veilederrollen, kommunikasjon og samspill, sentrale metoder og prinsipper for ledelse, instruksjon og veiledning, samt administrasjon og grunnleggende forståelse for kommersialisering av opplevelsesprodukter.

#### Turleder- og veilederrollen i praksis

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

## Kompetansemål

### Turledelse og veiledningslære

#### Turleder- og veilederrollen

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

01.04.09

- gjøre rede for turleder- og veilederrollen
- gjøre rede for grunnprinsippene for instruksjon, veiledning og ledelse og forklare ulike undervisnings- instruksjons- og veiledningsmetoder
- gjøre rede for grunnprinsippene i stedsbasert læring
- beskrive og anvende ulike metoder for begynneropplæring i valgt friluftslivsaktivitet
- lage kriseplaner og rutiner for oppfølging av ulykker på tur
- gjøre rede for forutsetninger for å lykkes med kommersiell turvirksomhet
- grunnforutsetningene for kommersialisering av naturopplevelser
- søke nødvendige tillatelser og økonomisk støtte samt rapportere økonomien i forbindelse med større friluftsansettment

### **Turleder- og veilederrollen i praksis**

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- planlegge, lede og vurdere en guidet tur eller et veiledningsopplegg av flere dagers varighet
- veilede kollektivt og individuelt
- gjennomføre et undervisningsopplegg basert på stedsbasert læring
- følge opp turlederrollen under praktiske ulykkesøvelser
- arrangere et større friluftsansettment
- vurdere egen rolle som turleder og veileder

# LÆREPLAN I FRILUFTSLIV KULTUR 1, 2 OG 3 – VALGFRITT PROGRAMFAG

## Formål

Friluftsliv har tradisjonelt vært en del av måten å leve på i Norge, og er en sentral del av den nasjonale kulturen. Friluftsliv kan i dag brukes aktivt for å formidle og gi en dypere kunnskap om vår kulturhistorie. Mye av den historiske kunnskapen er handlingsbåren. Denne kunnskapen er i stor grad knyttet til miljøer og aktiviteter som elevene vil møte gjennom friluftsliv. Friluftsliv er derfor en viktig arena for å forstå og formidle vår norske og samiske historie. En god forståelse i faget krever både handlingskompetanse og teoretisk kunnskap.

En viktig skillelinje mellom friluftslivet i dag og aktivitetene som ble utøvd for å leve historisk er grunnlaget for å utøve aktiviteten. Tilgang på ressurser for å leve og skaffe et utkomme var tidligere avgjørende for valg av aktivitet, miljø og handlemåte. Motivasjonen for det vi i dag gjør ligger i stor grad i opplevelsen. Dette faget bygges derfor opp omkring de ressursene som ble søkt for å leve og skaffe et utkomme. Samtidig skal faget bevisstgjøre eleven i de endringene som ligger i hvorfor vi utøver aktiviteten.

Opplæringen i valgfritt programfag friluftsliv kultur, skal gi forutsetninger for å forstå utvalgte element av fra vår kulturhistorie gjennom kunnskap og handling. Opplæringen skal også gi elevene grunnlag for å formidle den kunnskapen de har tilegnet seg.

Gjennom opplæringen skal elevene utvikle respekt og ansvar for å ta vare på den kunnskapen som ligger i vår norske og samiske kultur, samt forståelse for andre kulturers levesett.

## Struktur

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

### Oversikt over hovedområdene:

Fag	Hovedområder		
Friluftsliv kultur 1	Basisferdigheter	Kulturkjennskap	Veiledning
Friluftsliv kultur 2	Basisferdigheter	Kulturkjennskap	Veiledning
Friluftsliv kultur 3	Basisferdigheter	Kulturkjennskap	Veiledning

## Timetall

Timetallet er oppgitt i 60 minutters enheter.

Friluftsliv kultur 1:	140 årstimer
Friluftsliv kultur 2:	140 årstimer
Friluftsliv kultur 3:	140 årstimer

## Hovedområder

### Friluftsliv kultur 1, 2 og 3

#### Basisferdigheter

Hovedområdet omfatter praktiske ferdigheter knyttet til det å lage aktuelt utstyr, være ute, og utøve ulike former for friluftsliv i direkte kopling til ulike relevante kulturtradisjoner til forskjellige årstider.

#### Kulturkunnskap

Hovedområdet omfatter erfaringer, opplevelser og kunnskap som en tilegner seg ved praktisk kulturutøvelse koplet til teoretisk kunnskap.

## Veiledning

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

## Kompetansemål

### Friluftsliv kultur 1 (nyttevekst-utgangspunkt)

#### Basisferdigheter

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- gjennomføre høsting, konservering og tilberedning av tradisjonelle nyttevekster, bær og sopp
- gjøre rede for ulike tradisjonelle måter å ferdes på i det miljøet nyttevekster, bær og matsopp høstes
- vurdere sikker ferdsel knyttet opp til den tradisjonelle måten å ferdes på
- raste og overnatte med tradisjonelle hjelpemidler i det miljøet høstingen skjer
- lage ulike båltyper knyttet til aktuell tradisjon og tilgang på virke og fyrtoy
- lage utstyr knyttet til ferdsel, opphold på land eller høsting av nyttevekster og bær

#### Kulturkjennskap

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- gjøre rede for det mest sentrale begrepsapparatet knyttet til ferdsel i aktuelt miljø og høsting av nyttevekster, bær og matsopp
- drøfte forutsetningen som ligger til grunn for endringen i utnyttelsen av de aktuelle ressursene
- formidle sentrale element knyttet den lokale kulturutøvelsen knyttet til høsting nyttevekster, bær og matsopp
- kunne påpeke kulturspor og navn i terrenget etter historisk aktivitet knyttet høsting av nyttevekster, bær og sopp både på norsk og samisk

## Veiledning

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- planlegge, veilede og evaluere en tur med en gruppe i selvvalgt tematikk innenfor programfaget
- vurdere sikker ferdsel og tiltak for å redusere risiko for grupper ut fra de forutsetningene den har
- formidle valgt sommeraktivitet gjennom ord og bilder/film

### Friluftsliv kultur 2 (sjømat-utgangspunkt)

#### Basisferdigheter

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- ferdes med båt, ro og segling gjennom hele året
- vurdere sikker ferdsel og lære grunnleggende sikkerhet knyttet opp til den tradisjonelle måten å ferdes på
- utøve tradisjonell høsting, konservering og tilberedning av fisk, skjell og skalldyr
- raste og gjennomføre tradisjonell overnatting knyttet til kysten, vann eller vassdrag
- lage ulike båltyper knyttet til aktuell tradisjon og tilgang på virke og fyrtoy
- lage utstyr knyttet til ferdsel på sjøen eller fiske/høsting av tradisjonelle ressurser fra hav, vatn eller elv

#### Kulturkjennskap

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- gjøre rede for det mest sentrale begrepsapparatet knyttet til ferdsel i aktuelt miljø og høsting av fisk, skjell og skalldyr
- drøfte forutsetningen som ligger til grunn for endringen i utnyttelsen av de aktuelle ressursene
- formidle sentrale element knyttet den lokale kulturutøvelsen knyttet til høsting av fisk, skjell og skalldyr
- påpeke kulturspor og navn i terrenget etter historisk aktivitet knyttet høsting av fisk, skjell og skalldyr både på norsk og samisk

## Veiledning

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

01.04.09

- planlegge, veilede og evaluere en tur med en gruppe i selvvalgt tematikk innenfor programfaget
- vurdere sikker ferdsel og tiltak for å redusere risiko for grupper ut fra de forutsetningene den har
- formidle valgt aktivitet gjennom ord og bilder/film

### Friluftsliv kultur 3 (kjøtt/jakt-utgangspunkt)

#### Basisferdigheter

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- ferdes på fjellet, orientere seg ved hjelp av nye og gamle teknikker
- kjenne til spor etter tidligere ferdsel og gamle merkeformer i fjellet
- gjøre rede for og utøve ulike former for tradisjonell fangst og jakt, slakting, konservering og tilberedning av kjøtt
- gjøre rede for sentrale elementer knyttet til ferdsel og opphold knyttet gjeting
- vurdere sikker ferdsel og lære grunnleggende sikkerhet knyttet opp til den tradisjonelle måten å ferdes og oppholde seg på
- raste og gjennomføre overnatting på tradisjonelt vis i fjellet
- lage ulike båltyper knyttet aktuell tradisjon og tilgang på virke og fyrtoy
- lage fangstustyr og ustyr knyttet til ferdsel eller opphold i fjellet
- delta i oppføring av enkle bygg knyttet til relevante tradisjoner.

#### Kulturkjennskap

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- gjøre rede for det mest sentrale begrepsapparatet knyttet til ferdsel i aktuelt miljø og jakt fangst og gjeting
- drøfte forutsetningen som ligger til grunn for endringen i utnyttelsen av de aktuelle ressursene
- formidle sentrale element knyttet den lokale kulturutøvelsen knyttet til jakt, fangst og gjeting
- påpeke kulturspor og navn i terrenget etter historisk aktivitet knyttet jakt, fangst og gjeting både på norsk og samisk

#### Veiledning

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- planlegge, veilede og evaluere en tur med en gruppe i selvvalgt tematikk innenfor programfaget
- vurdere sikker ferdsel og tiltak for å redusere risiko for grupper ut fra de forutsetningene den har
- formidle valgt aktivitet gjennom ord og bilder/film

# LÆREPLAN I FRILUFTSLIV FOR ALLE 1, 2 OG 3 – VALGFRITT PROGRAMFAG

## Formål

Friluftsliv utøves i en eller annen form av det store flertallet av befolkningen. De aller fleste av disse utøver sin aktivitet i nærmiljøet nært der de bor. Fordi friluftsliv i nærmiljøet kan utøves ofte og regelmessig, er det denne delen av friluftslivet som er viktigst for folkehelsen. Friluftsliv i nærmiljøet er også viktig for stedstilhørighet og høyere livskvalitet. Gode friluftslivstilbud i nærmiljøet bidrar til rekruttering av unge og nye grupper til friluftsliv.

Opplæringen i programfaget skal bidra til kunnskap om hvordan friluftsliv kan brukes og videreutvikles for å øke aktivitetsnivået og bedre den psykiske helsen i befolkningen. I dette perspektivet vil lavterskel aktivitetstilbud, ulike fysiske tilretteleggingstiltak og universell utforming stå sentralt.

En blanding av teoretisk kunnskap og praktisk erfaring skal gi et godt grunnlag for å forstå utfordringene og rette inn tiltak som stimulerer til økt hverdagsaktivitet.

## Struktur

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

### Oversikt over hovedområdene:

Fag	Hovedområder		
Friluftsliv for alle 1	Aktivitet og tilrettelegging	Friluftsliv og folkehelse	Informasjon og veiledning
Friluftsliv for alle 2	Aktivitet og tilrettelegging	Friluftsliv og folkehelse	Informasjon og veiledning
Friluftsliv for alle 3	Aktivitet og tilrettelegging	Friluftsliv og folkehelse	Informasjon og veiledning

## Timetall

Timetallet er oppgitt i 60 minutters enheter.

Friluftsliv 1:	140 årstimer
Friluftsliv 2:	140 årstimer
Friluftsliv 3:	140 årstimer

## Hovedområder

### Friluftsliv for alle 1, 2 og 3

#### Aktivitet og tilrettelegging

Hovedområdet omfatter praktiske ferdigheter knyttet til det å være ute, og utøve ulike former for lek og friluftsliv i nærmiljøet til forskjellige årstider i ulike miljøer. Det omfatter også kunnskap og praktisk gjennomføring av ulike former for tilrettelegging for aktivitet, med fokus på universell utforming og sikkerhet.

#### Friluftsliv og folkehelse

Hovedområdet omfatter kunnskap om sammenhenger mellom helse og aktivitet generelt og friluftsliv spesielt. Måltrettet arbeid mot konkrete målgrupper står sentralt.

#### Informasjon og veiledning

Hovedområdet omfatter kunnskap om og utvikling av praktiske ferdigheter knyttet til informasjon og veiledning knyttet til lavterskel friluftstilbud i nærmiljøet.

## Kompetansemål

### Friluftsliv for alle 1 (Barn og unge)

#### Aktivitet og tilrettelegging

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- gjennomføre flere lekbaserte aktiviteter knyttet til de fire årstidene og utøve disse i naturprega områder
- tilpasse aktivitetene til ulike funksjonsnivå hos barn og unge
- knyte knoper og stikk som er nødvendige for sikker bruk av tau til tilrettelegging og ulike aktiviteter
- tilrettelegge en naturvennlig naturlekeplass tilpasset barn i alderen 2 – 6 år
- lage differensierte løyper og aktivitetsparker med hjelp av enkle verktøy som: tau, pressenning og det man normalt kan ha med i en sekk....

#### Friluftsliv og folkehelse

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- gjøre rede for de grunnleggende trekkene i utviklingen i helsen til den yngre del av befolkningen i den vestlige verden
- gjøre rede for de sentrale risikofaktorene som reduserer folkehelsen hos den yngre delen av befolkningen i den vestlige verden
- drøfte forskjeller i folkehelse i den yngre delen av befolkningen med utgangspunkt i kjønn, sosial, økonomisk og etnisk bakgrunn
- drøfte bruken av friluftsliv som virkemiddel i folkehelsearbeidet rettet mot barn og unge

#### Informasjon og veiledning

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- gjøre rede for grunnleggende elementer som er viktige for å kommunisere gjennom ulike medier mot barn og unge
- lage et målrettet informasjonsopplegg knyttet til folkehelseutfordringene rettet mot barn og unge

### Friluftsliv for alle 2 (Nedsatt funksjonsevne)

#### Aktivitet og tilrettelegging

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- se muligheter til og gjennomføre flere aktiviteter i områder med forskjellige naturkvaliteter (myr, vann, berg, skog osv.)
- vurdere tilpasning av aktiviteter knyttet til ulikt funksjonsnivå
- gjøre rede for prinsippene bak universell tilrettelegging
- kartlegge og påpeke utfordringer knyttet tilgjengelighet for alle i tilrettelagte friluftslivsanlegg
- drøfte utfordringer knyttet til universell utforming og miljøvennlig tilrettelegging

#### Friluftsliv og folkehelse

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- drøfte viktige forutsetninger for å drive et godt helsefremmende arbeid
- gjøre rede for trender i utviklingen av aktiviteter i samfunnet og årsaker til redusert aktivitet i befolkningen
- drøfte spesielle utfordringer knyttet til folkehelse og grupper med nedsatt funksjonsevne

#### Informasjon og veiledning

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- planlegge, gjennomføre og evaluere en aktivitetsdag i naturmiljø for grupper med nedsatt funksjonsevne
- utforme et informasjonsopplegg for å motivere til friluftaktiviteter i nærmiljøet for gruppe med valgt funksjonsnedsettelse

### Friluftsliv for alle 3 (Inaktive)

#### Aktivitet og tilrettelegging

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- se muligheter til og gjennomføre ulike aktiviteter som egner seg for grupper med svak fysisk form i ulike naturmiljø i nærmiljøet

01.04.09

- gjøre rede for ulike tilretteleggingsformer som stimulerer til økt aktivitet i den inaktive delen av befolkningen
- gjennomføre konkret tilrettelegging som stimulerer til økt friluftaktivitet i den inaktive delen av befolkningen

### **Friluftsliv og helse**

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- gjøre rede for sammenhengene mellom utviklingen folks aktivitetsnivå og velstandsutvikling
- drøfte mulighetene for å bruke friluftsliv for å aktivisere den inaktive delen av befolkningen
- gjøre rede for ulikheter i aktivitetsmønster knyttet til kjønn, sosiale, økonomiske og etniske skiller
- gjøre rede for virkningsfulle strategier (evidencebased action)

### **Informasjon og veiledning**

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- gjennomføre et aktivitetsopplegg rettet mot grupper med svak fysisk form
- drøfte utfordringene knyttet til å nå fram med informasjon og veiledning som stimulerer inaktive til økt aktivitet
- utforme et informasjonsopplegg for å motivere til friluftaktiviteter i nærmiljøet for gruppe med som i liten grad er fysisk aktive

# LÆREPLAN I FRILUFTSLIV SPORT – VALGFRIE PROGRAMFAG

## Formål

Naturen vår er et fantastisk ramme for utøvelse av mange type prestasjonsrelaterte aktiviteter. Moderne friluftsliv har mange av de samme elementene man finner igjen i idretten, med ferdighetsutvikling, målrettet trening, skadeforbygging og sikkerhet, samtidig som naturopplevelsen står sentralt. Mange unge søker mot disse aktivitetene som er viktige i videreutviklingen av det tradisjonelle norske friluftslivet.

Opplæringen i programfaget friluftsliv sport skal gi elevene ferdigheter og kunnskap som kombinerer økte prestasjoner med sikker ferdsel i natur. Opplæringen skal gi naturopplevelse, utfordring, prestasjonsforbedring, spenning, glede og mestring. Progresjon i ferdigheter vektlegges. I arbeidet med programfaget skal eleven utvikle evnen til å ta ansvar for seg selv og andre og verdsette deres innsats.

All opplæring i friluftsliv skal bygge på de grunnleggende verdiene i det norske friluftslivet, med ikkemotorisert, naturvennlig ferdsel og respekt for sosiale tålegrenser.

## Struktur

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

Oversikt over hovedområdene:

Fag	Hovedområder		
Friluftsliv sport 1	Basistrening	Ferdighetsutvikling	
Friluftsliv sport 2	Basistrening	Ferdighetsutvikling	Veiledning
Friluftsliv sport 3	Basistrening	Ferdighetsutvikling	Veiledning

## Timetall

Timetallet er oppgitt i 60 minutters enheter.

Friluftsliv sport 1:	140 årstimer
Friluftsliv sport 2:	140 årstimer
Friluftsliv sport 3:	140 årstimer

## Hovedområder

### Friluftsliv sport 1, 2 og 3

#### Basistrening

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

#### Ferdighetsutvikling

Hovedområdet omfatter systematisk og målrettet trening av ferdigheter og tilegning av kunnskap som er sentrale for prestasjonsutvikling og sikker utøvelse av aktiviteten.

#### Veiledning

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

## Kompetansemål

### Friluftsliv sport 1

#### Basistrening

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- trene opp basisegenskaper for økt treningsbelastning
- gjennomføre skadeforebyggende trening knyttet til valgt sommer og vinteraktivitet

#### Ferdighetsutvikling

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- gjennomføre systematisk og målrettet trening i minimum en sommer og en vinter aktivitet
- vise ferdigheter i aktuelle aktiviteter
- vurdere sikker ferdsel
- gjøre konkrete grep for reduksjon av risiko i valgte aktiviteter
- gjøre rede for aktuelt lov- og regelverk som knytter seg til valgte aktiviteter
- drøfte forholdet mellom egen aktivitet og miljøvennlig atferd og sosiale normer

### Friluftsliv sport 2

#### Basistrening

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- vurdere hvilke basisferdigheter som er sentrale for prestasjonsutviklingen i valgte aktiviteter
- utvikle basisegenskaper som er sentrale for prestasjonsutvikling og skadeforebygging i valgte aktiviteter

#### Ferdighetsutvikling

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- vise god ferdighetsutvikling i valgte aktiviteter
- vise økte ferdigheter i å vurdere både objektive og subjektive farer knyttet til valgte aktiviteter
- påpeke konkrete valg for å redusere risiko knyttet til valgte aktiviteter
- kunne gjøre enkle reparasjoner på utstyr knyttet til valgte aktiviteter
- konkretisere tiltak for å redusere miljøbelastningen fra valgte aktiviteter

#### Veiledning

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- planlegge, veilede og evaluere en tur med en gruppe i valgt sommeraktivitet
- vurdere sikker ferdsel og tiltak for å redusere risiko for grupper ut fra de fortutsetningene den har
- formidle valgt sommeraktivitet gjennom ord og bilder/film

### Friluftsliv sport 3

#### Basistrening

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- videreutvikle basisegenskaper som er sentrale for prestasjonsutvikling i valgte aktiviteter
- videreutvikle basisegenskaper som er sentrale for skadeforebygging i valgte aktiviteter

#### Ferdighetsutvikling

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- videreutvikle ferdigheter til et høyere prestasjonsnivå i valgte aktiviteter
- videreutvikle ferdigheter i å vurdere både objektive og subjektive farer knyttet til valgte aktiviteter
- påpeke konkrete valg for å redusere risiko knyttet til valgte aktiviteter i vanskelige eller ekstreme situasjoner
- kunne gjøre større reparasjoner på utstyr knyttet til valgte aktiviteter

#### Veiledning

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- planlegge, veilede og evaluere en tur med en gruppe i valgt vinteraktivitet

01.04.09

- vurdere og gjennomføre konkrete tiltak for trygg ferdsel og risikoforebygging for gruppa ut fra de forutsetningene den har
- utarbeide veiledningsmateriell knyttet til valgte aktiviteter
- formidle valgt sommeraktivitet gjennom ord og bilder/film