



**Ungdomsbedrift i Kunnskapsløftet
Utdanningsprogram for studiespesialisering,
Idrettsfag Vg1**



UB-året		
Etablering		
Introduksjon Idémyldring og Idéutvikling (Inspirasjonskilder Sammenligne og vurdere andre ideer)	Aktivitetslære 1	
	Treningslære 1	
	Toppidrett 1	
	Breddeidrett 1	
	Friluftsliv 1	
	Lederutvikling 1	
	Norsk	Muntlig <ul style="list-style-type: none"> • bruke relevante og saklige argumenter i diskusjoner og vise åpenhet for andres argumentasjon • mestre ulike muntlige roller
	Matematikk	
Forretningsidé (Utforme forretningsidé, utføre m.analyse, definere og velge marked/målgruppe)	Aktivitetslære 1	
	Treningslære 1	
	Toppidrett 1	
	Breddeidrett 1	
	Friluftsliv 1	
	Lederutvikling 1	
	Norsk	Skriftlig <ul style="list-style-type: none"> • mestre ulike skriveroller
	Matematikk	
Markedsundersøkelse (utføre m.analyse, innhente statistikk i forbindelse m/kunde grunnlag, benytte internett til markedsundersøkelse osv)	Aktivitetslære 1	
	Treningslære 1	
	Toppidrett 1	
	Breddeidrett 1	
	Friluftsliv 1	
	Lederutvikling 1	
	Norsk	Skriftlig <ul style="list-style-type: none"> • mestre ulike skriveroller • bruke datateknologien til å arkivere og systematisere tekster Sammensatte tekster <ul style="list-style-type: none"> • kombinere muntlige, skriftlige, visuelle og auditive uttrykksformer i framføringer og presentasjoner
	Matematikk	Tal og algebra <ul style="list-style-type: none"> • tolke og bruke formlar som gjeld daglegliv, yrkesliv og programområde rekne med forhold, prosent,



Produktutvikling og prototype (Produkt i et utvidet perspektiv)	Aktivitetslære 1	
	Treningslære 1	
	Toppidrett 1	
	Breddeidrett 1	
	Friluftsliv 1	
	Lederutvikling 1	
	Norsk	
	Matematikk	Geometri <ul style="list-style-type: none"> • tolke og framstille arbeidsteikningar, kart, skisser og perspektiveikningar knytte til yrkesliv, kunst og arkitektur
Firmanavn og logo (Velge navn, utforme logo)	Aktivitetslære 1	
	Treningslære 1	
	Toppidrett 1	
	Breddeidrett 1	
	Friluftsliv 1	
	Lederutvikling 1	
	Norsk	Sammensatte tekster <ul style="list-style-type: none"> • kombinere muntlige, skriftlige, visuelle og auditive uttrykksformer i framføringer og presentasjoner
	Matematikk	
Ansettelse(Ansettelse, skrive søknad/cv og avholde intervju)	Aktivitetslære 1	
	Treningslære 1	
	Toppidrett 1	
	Breddeidrett 1	
	Friluftsliv 1	
	Lederutvikling 1	
	Norsk	Muntlig <ul style="list-style-type: none"> • mestre ulike muntlige roller Skriftlig <ul style="list-style-type: none"> • mestre ulike skriversroller • datateknologien til å arkivere og systematisere tekster
	Matematikk	
Online –registrering (Registrering Velge aktuelle org.former, se	Aktivitetslære 1	
	Treningslære 1	
	Toppidrett 1	



alternative muligheter)	Breddeidrett 1	
	Friluftsliv 1	
	Lederutvikling 1	
	Norsk	Skriftlig <ul style="list-style-type: none"> • bruke datateknologien til å arkivere og systematisere tekster
	Matematikk	
Forretningsplan (Utarbeide forretningsplan, beregne kapitalbehov, kalkulasjon – se ulike varianter, utarbeide resultat og likviditetsbudsjett og markedsplan)	Aktivitetslære 1	
	Treningslære 1	
	Toppidrett 1	
	Breddeidrett 1	
	Friluftsliv 1	
	Lederutvikling 1	
	Norsk	Skriftlig <ul style="list-style-type: none"> • mestre ulike skriverroller
	Matematikk	Tal og algebra <ul style="list-style-type: none"> • rekne med prosent, prosentpoeng Økonomi <ul style="list-style-type: none"> • gjere lønnsberegningar, budsjettering og rekneskap ved hjelp av ulike verktøy



Drift		
Bygge nettverk (Kommunikasjon med samarbeidspartnere, mentorer oa)	Aktivitetslære 1	
	Treningslære 1	
	Toppidrett 1	
	Breddeidrett 1	
	Friluftsliv 1	
	Lederutvikling 1	
	Norsk	<p>Muntlig</p> <ul style="list-style-type: none"> mestre ulike muntlige roller bruke relevante og saklige argumenter i diskusjoner og vise åpenhet for andres argumentasjon <p>Skriftlig</p> <ul style="list-style-type: none"> mestre ulike skriverroller
Matematikk	<p>Tal og algebra</p> <ul style="list-style-type: none"> rekne med prosent <p>Økonomi</p> <p>gjøre lønnsberegninger, budsjettering og rekneskap ved hjelp av ulike verktøy</p>	
Innkjøp (Lokalisere leverandører, bergene kvantum, lage avtaler, bestille varer)	Aktivitetslære 1	
	Treningslære 1	
	Toppidrett 1	
	Breddeidrett 1	
	Friluftsliv 1	
	Lederutvikling 1	
	Norsk	<p>Skriftlig</p> <ul style="list-style-type: none"> datateknologien til å arkivere og systematisere tekster <p>Sammensatte tekster</p> <ul style="list-style-type: none"> bruke digitale verktøy til presentasjon og publisering av egne tekster kombinere muntlige, skriftlige, visuelle og auditive uttrykksformer i framføringer og presentasjoner
Matematikk		
Administrasjon (Rutiner for administrasjon og personal, IA)	Aktivitetslære 1	
	Treningslære 1	
	Toppidrett 1	
	Breddeidrett 1	
	Friluftsliv 1	



	Lederutvikling 1	
	Norsk	Skriftlig <ul style="list-style-type: none"> • bruke datateknologien til å arkivere og systematisere tekster
	Matematikk	
Produksjon	Aktivitetslære 1	
	Treningslære 1	
	Toppidrett 1	
	Breddeidrett 1	
	Friluftsliv 1	
	Lederutvikling 1	
	Norsk	
	Matematikk	Tal og algebra <ul style="list-style-type: none"> • rekne med prosent, prosentpoeng Geometri <ul style="list-style-type: none"> • tolke og framstille arbeidsteikningar, kart, skisser og perspektivteikningar knytte til yrkesliv, kunst og arkitektur
Styremøter (Planlegge, gjennomføre ledelse, bidra på møter)		
	Norsk	Muntlig <ul style="list-style-type: none"> • mestre ulike muntlige roller • ...argumenter i diskusjoner og vise åpenhet for andres argumentasjon Skriftlig <ul style="list-style-type: none"> • mestre ulike skriverroller Sammensatte tekster <ul style="list-style-type: none"> • digitale verktøy til presentasjon og publisering av egne tekster
	Matematikk	
Økonomi (Føre regnskap, analysere tall, kontrollere avvik, utarbeide resultatregnskap)		



	Norsk	
	Matematikk	Tal og algebra <ul style="list-style-type: none"> rekne med prosent, prosentpoeng Økonomi <ul style="list-style-type: none"> rekne med prisindeks, kroneverdi, reallønn og nominell lønn gjere lønnsberegningar, budsjettering og rekneskap ved hjelp av ulike verktøy
Markedsføring (Definere og velge marked/målgruppe, utarbeide en markedsplan rettet mot valgte målgruppe)		•
		•
	Norsk	Sammensatte tekster <ul style="list-style-type: none"> digitale verktøy til presentasjon og publisering av egne tekster
Salg (Salgssamtaler)	Aktivitetslære 1	•
	Treningslære 1	•
	Toppidrett 1	•
	Breddeidrett 1	•
	Friluftsliv 1	•
	Lederutvikling 1	•
	Norsk	Muntlig <ul style="list-style-type: none"> mestre ulike muntlige roller argumenter i diskusjoner og vise åpenhet for andres argumentasjon Skriftlig <ul style="list-style-type: none"> skrive tekster i ulike kreative sjangere bruke datateknologien til å arkivere og systematisere tekster Sammensatte tekster <ul style="list-style-type: none"> kombinere muntlige, skriftlige, visuelle og auditive uttrykksformer i framføringer og presentasjoner
	Matematikk	Økonomi <ul style="list-style-type: none"> rekne med prisindeks, kroneverdi gjere lønnsberegningar, budsjettering og rekneskap ved hjelp av ulike verktøy
Delårsrapport (Rapportere om aktivitet, reflektere over læring, avslutte)	Aktivitetslære 1	
	Treningslære 1	
	Toppidrett 1	



halvårsregnskap, analysere tall)	Breddeidrett 1	
	Friluftsliv 1	
	Lederutvikling 1	•
	Norsk	Skriftlig <ul style="list-style-type: none"> • mestre ulike skriveroller Sammensatte tekster <ul style="list-style-type: none"> • digitale verktøy til presentasjon og publisering av egne tekster
	Matematikk	Økonomi <ul style="list-style-type: none"> • gjøre lønnsberegningar, budsjettering og rekneskap ved hjelp av ulike verktøy
Messer og konkurranser (Presentasjon og intervju med jury, lage utstilling, brosjyrer med mer, stand- og salgsarbeid)	Aktivitetslære 1	•
	Treningslære 1	•
	Toppidrett 1	•
	Breddeidrett 1	•
	Friluftsliv 1	•
	Lederutvikling 1	
	Norsk	Muntlig <ul style="list-style-type: none"> • argumenter i diskusjoner og vise åpenhet for andres argumentasjon • mestre ulike muntlige roller Skriftlig <ul style="list-style-type: none"> • skrive tekster i ulike kreative sjangere Sammensatte tekster <ul style="list-style-type: none"> • digitale verktøy til presentasjon og publisering av egne tekster • kombinere muntlige, skriftlige, visuelle og auditive uttrykksformer i framføringer og presentasjoner
	Matematikk	
	Engelsk	Kommunikasjon <ul style="list-style-type: none"> • produsere tekster med sammensatt innhold i digitale medier • velge et tverrfaglig fordypningsemne innenfor eget programområde og presentere dette • uttrykke seg skriftlig nyansert og situasjonstilpasset måte, med flyt, presisjon og sammenheng • velge skrivestrategier tilpasset formål, situasjon og sjanger • skrive formelle og uformelle tekster med god struktur og sammenheng tverrfaglige og samfunnsmessige temaer



Avvikling		
Årsberetning (Avslutte regnskapet, berregne nøkkeltall)	Norsk	<p>Skriftlig</p> <ul style="list-style-type: none"> mestre ulike skriverroller <p>Sammensatte tekster</p> <ul style="list-style-type: none"> digitale verktøy til presentasjon og publisering av egne tekster
	Matematikk	<p>Tal og algebra</p> <ul style="list-style-type: none"> rekne med, prosent, prosentpoeng <p>Økonomi</p> <ul style="list-style-type: none"> gjere lønnsberegningar, budsjettering og rekneskap ved hjelp av ulike verktøy
Generalforsamling (Planlegge, gjennomføre ledelse, bidra på møter)	Norsk	<p>Muntlig</p> <ul style="list-style-type: none"> mestre ulike muntlige roller argumenter i diskusjoner og vise åpenhet for andres argumentasjon <p>Skriftlig</p> <ul style="list-style-type: none"> mestre ulike skriverroller <p>Sammensatte tekster</p> <ul style="list-style-type: none"> digitale verktøy til presentasjon og publisering av egne tekster
	Matematikk	
Utbetaling av utbytte (Avslutte regnskap Fordele resultatet)	Norsk	
	Matematikk	



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 basistreningsøkter

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 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 restitution i forhold til helse og prestasjonsutvikling

Treningsledelse – kommer

Valgfrie programfag



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 restitusjon, 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 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 basistreningsøkter

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 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 varslere naturen gir oss



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