

# LÆREPLAN FOR BIBEL, IDRETT OG FRILUFTSLIV

---

## 1 Hovedformål med linjen

I tråd med voksenopplæringsloven og Bibelskolen Fjellhaugs vedtekter skal linjen Bibel, idrett og friluftsliv fremme den enkelte elevs utvikling og møte samfunnets og arbeidslivets behov for frivillige og lønnede ledere i kristent arbeid blant barn og ungdom. Undervisningen skal fremme sunn, personlig og åndelig vekst og modning.

På Bibel, idrett og friluftsliv vil vi gi elevene mulighet til å utvikle sine kunnskaper og ferdigheter innen idrett og friluftsliv og gi erfaring som kan benyttes inn i kristent barne- og ungdomsarbeid. Gjennom undervisningen vil skolen fremme respekt, selvstendig refleksjon og kreativitet.

Undervisningen vil gi opplæring i hvordan man kan bruke idrett og friluftsliv i et kristent barne- og ungdomsarbeid. Elevene vil få opplæring i et bredt spekter av idretter. Elevene skal få mulighet til å utvikle sine ferdigheter og lære om forskjellige idretters tekniske og taktiske sider. Undervisningen vil videre fremme turglede og øke elevenes kompetanse innen friluftsliv. Undervisningen vil til slutt handle om hvordan man kan drive et kristent idretts- og/ eller friluftslivsarbeid.

## 2 Fag- og timefordeling

Tabellen under viser årstimer oppgitt i klokketimer.

Undervisningen legges i hovedsak opp som klasseromsundervisning, instruksjon med praktiske øvelser og prosjektbaserte gruppearbeid.

	Årstimer
<b>Fellesfag</b> Se egen plan som viser oversikt over fellesfag.	<b>499</b>
Linjefag	343
Idrett	150
Friluftsliv	123
Kristent idrettsarbeid	70
Totalt antall timer	842

## 3 Fellesfag – Se egen plan

### 4 Linjefag

#### 4.1 Idrett

##### Formål

Formålet med faget er å utvikle egenferdigheter i et bredt utvalg av idretter for elevenes egen del for dermed å kunne lede, instruere og veilede grupper og enkeltpersoner på en god måte. Faget må ses i sammenheng med faget *Kristent idrettsarbeid*.

Elevene skal få undervisning i et bredt spekter av idretter og aktiviteter, både inne i gymsal, ute og til ulike årstider. De skal få mulighet til å utvikle sine ferdigheter og få en forståelse for idrettens tekniske og taktiske sider.

Undervisningen i enkelte temaer vil bli mer dyptgående og sterkere prioritert enn andre. Det vil også bli lagt opp til egentrening, der elevene selv setter mål for treningen. I faget vil relasjonelle kompetanser være viktige og man vil legge vekt på fair play.

##### Hovedområder

Ballspill og lek

Utendørsaktiviteter

Vannsport

Vinteridretter

Egentrening

##### Timetall

150 timer

##### Kompetansemål

Ballspill og lek

Mål for undervisningen er at elevene skal kunne

- trene på og utvikle sine ferdigheter innen et bredt spekter av idretter og leker
- veilede andre i utvalgte balldisipliner
- gjøre rede for de metodiske, tekniske og taktiske sidene ved disiplinene
- gjøre rede for mulighetene for og verdien av å anvende lekbaserte aktiviteter
- reflektere over og selv praktisere fair play

Utendørsaktiviteter

Mål for undervisningen er at elevene skal kunne

- trene på og utvikle sine ferdigheter innen et utvalg av utendørsaktiviteter
- instruere andre i utvalgte utendørsaktiviteter
- gjøre rede for de metodiske, tekniske og taktiske sidene ved disiplinene
- reflektere over hvordan man kan nytte seg aktivitetmulighetene som finnes utendørs i nærmiljøet

## Vannsport

Mål for undervisningen er at elevene skal kunne

- trene på og utvikle sine ferdigheter innen et utvalg av vannsportsaktiviteter
- instruere nybegynnere i enkelte vanddisipliner som kano og kajakk
- forklare trygghetsrutiner for ulike vannsportsaktiviteter
- se og nyttegjøre seg de aktivitetsmulighetene som ligger i vann og elv
- behandle og vedlikeholde utstyr til de enkelte aktivitetene

## Vinteridretter

Mål for undervisningen er at elevene skal kunne

- trene på og utvikle sine ferdigheter innen et utvalg av vinteridretter
- instruere andre i minst én vinteridrett
- behandle og vedlikeholde utstyr knyttet til de ulike disiplinene

## Egentrening

Mål for undervisningen er at elevene skal kunne

- planlegge og gjennomføre trening på egen hånd
- forklare og nyttegjøre seg grunnleggende prinsipper innen treningslære og aktivitetslære
- reflektere over verdien av å holde seg i fysisk form

## Vurdering

For å få bestått skal elevene levere en rapport som inneholder en periodeplan i egentrening, der de viser at de kan definere målsettinger, gjennomføre treningsøkter og evaluere en periode med egentrening. I tillegg skal de reflektere over planens overføringsverdi når det gjelder å kunne planlegge og lede trening for en større gruppe.

## 4.2 Friluftsliv

### Formål

Formålet med friluftslivsfaget er å fremme turglede og øke elevenes kompetanse innen friluftsliv. Gjennom teoretisk undervisning vil elevene få økt kunnskap om friluftslivsutstyr og -klær. Videre skal faget legge til rette for at elevene får erfaring i organisering og utøvelse av ulike former for friluftsliv i ulike naturmiljø og årstider. Det vil også bli lagt vekt på bærekraftig bruk av naturen og dens ressurser.

### Hovedområder

Friluftsliv i nærmiljøet

Friluftsliv i fjellet (høst/vår)

Friluftsliv i vinterfjellet

### Timetall

123 timer

### Kompetansemål

Friluftsliv i nærmiljøet

Mål for undervisningen er at elevene skal kunne

- beherske basisferdigheter innen friluftsliv, som opptenning av bål og tillaging av leirplass
- planlegge og gjennomføre dagsturer i nærmiljøet
- planlegge og gjennomføre overnattingstur i skogen
- beherske og anvende noen utvalgte aktiviteter og leker i naturen
- gjøre rede for verdien av naturen som ressurs og arena for kristent barne- og ungdomsarbeid
- gjøre rede for hva som menes med begrepet sporløs ferdsel og allemannsretten
- reflektere over hvordan man kan utnytte naturen og dens ressurser på en bærekraftig måte

#### Friluftsliv i fjellet (høst/vår)

Mål for undervisningen er at elevene skal kunne

- planlegge og gjennomføre en overnattingstur med telt på minst 2 døgn i fjellet
- gjøre rede for hva en strategisk plassert leirplass er
- gjøre rede for sikre veivalg og økonomisk orientering i fjellet
- utvise grunnleggende førstehjelp og sikkerhet på tur
- beherske bruk og vedlikehold av nødvendig klær og utstyr knyttet til disiplinen
- gjøre rede for anvendelsen av disiplinen i et kristent barne- og ungdomsarbeid

#### Friluftsliv i vinterfjellet

Mål for undervisningen er at elevene skal kunne

- planlegge og gjennomføre en overnattingstur med telt på minst 2 døgn i vinterfjellet
- gjøre rede for skredfare og sikre veivalg i fjellet vinterstid
- utvise grunnleggende, forebyggende og akutt, førstehjelp knyttet til disiplinen
- beherske bruk og vedlikehold av nødvendig klær og utstyr knyttet til disiplinen
- gjøre rede for anvendelsen av disiplinen i et kristent barne- og ungdomsarbeid

### Vurdering

For å få bestått skal elevene delta på de ulike friluftslivsturene gjennom året, eller gjennomføre et alternativt opplegg, der de viser at de mestrer bruk av utstyr og kunnskap gitt i undervisningen. I tillegg skal elevene levere minst ett notat der de evaluerer planlegging, gjennomføring og læringsutbyttet av en tur.

## 4.3 Kristent idrettsarbeid

### Formål

Formålet i faget er at elevene skal lære hvordan idrett, lek og aktivitet kan brukes i kristent barne- og ungdomsarbeid. Elevene skal bli kjent med prinsippene og verdiene for allidrett og skal lære hvordan et slikt arbeid kan ledes. Et bredt spekter av idretter og aktiviteter er i seg selv et mål å oppleve, sammen med det å drive idrett uten å fremme konkurranseaspektet mer enn nødvendig. I faget kommer det frem at formidling av bibelkunnskap, tro, verdier og holdninger er viktige elementer å tenke igjennom for en som skal være en leder i et kristent idrettsarbeid. Det legges vekt på at elevene skal kunne utvikle sine lederegenskaper og reflektere over hva som ligger i det å være en god leder. I den forbindelse vil det være hensiktsmessig å studere Jesu lederegenskaper og lære av ham.

## Hovedområder

Aktivitetsledelse

Drift og økonomi

Lederrollen

Gruppedynamikk, tilhørighet og samhold

## Timetall

70 timer

## Kompetansemål

Aktivitetsledelse

Mål for undervisningen er at elevene skal kunne

- planlegge, lede, begrunne, gjennomføre og vurdere et opplegg i allidrett
- vurdere og komme med konstruktiv tilbakemelding til andre elevers opplegg i allidrett
- gjøre rede for grunnleggende pedagogiske prinsipper som kan anvendes i allidrett

Drift og økonomi

Mål for undervisningen er at elevene skal kunne

- gjøre rede for hvordan man kan registrere og starte opp sitt eget lokallag
- gjøre rede for hva som kreves av økonomi, styre og drift i et lokallag
- reflektere over etiske problemstillinger knyttet til drift av et lokallag

Lederrollen

Mål for undervisningen er at elevene skal kunne

- reflektere over hvilket ansvar man har som kristen leder og forbinde i et allidrettsarbeid
- fortelle sin egen troshistorie og reflektere over hva som har preget troen deres
- drøfte mulige utfordringer man møter som leder i et kristent barne- og ungdomsarbeid
- reflektere over hvilken tro, hvilke verdier og holdninger man som leder formidler
- gjøre rede for noen av egenskapene Jesus hadde som leder

Gruppedynamikk, tilhørighet og samhold

Mål for undervisningen er at elevene skal kunne

- gjøre rede for den sosiale og åndelige gevinsten av et allidrettsarbeid
- reflektere over viktigheten av tilhørighet og samhold i et allidrettslag
- gjøre rede for ulike redskaper og aktiviteter som kan styrke og balansere gruppedynamikken i et lokallag

## Vurdering

For å få bestått skal elevene ha planlagt, ledet og gjennomført en allidrettsøkt der de reflekterer og begrunner ulike valg gjort i planleggingen og gjennomføringen. De skal også delta, reflektere og vurdere andre medelevers allidrettsøkter.

De skal i tillegg skrive et refleksjonsnotat der de beskriver sin egen troshistorie.

## Vitnemål og vurdering

Elevene vil etter fullført skoleår få et vitnemål som forklarer innholdet i utdanningen. Det vil inneholde

1. Oversikt over fagene. I fag der det gis gradert karakter brukes en skala fra A-F der A er beste karakter og E er laveste beståtte karakter. F er ikke bestått. De andre fagene vurderes ved Bestått/Ikke bestått, noen få ved Deltatt/Ikke deltatt. Dersom annen vurdering enn Bestått/Ikke bestått er brukt går det fram av omtalen av faget i læreplanen.
2. Oversikt over fravær.

## Litteratur

Her er en liste over aktuelle hovedbøker. De viser nivå. I tillegg vil det komme kompendier, artikler og ressurstekster som blir skiftet ut oftere for å aktualisere stoffet. Omfanget av litteratur er derfor større enn det som står her.

## Fellesfag

### 3.1 Bibelfag GT

Nummela, Leif (2012): *Bibelens røde tråd*. Oslo: Lunde Forlag

Saugstad, Anne-Margrethe (1999): *I pottemakerens hånd. Guds folks historie i Det gamle testamente*. Oslo: Luther Forlag

### 3.2 Bibelfag NT

Andersen, Leif (1996): *Vær dristig. Romerbrevets budskap*. Oslo: Lunde forlag

Kjær-Hansen, Kai (1995): *Matteusevangeliet*. Oslo: Det Norske Bibelselskap

Kjær-Hansen, Kai (1996): *Apostlenes gjerninger*. Oslo: Det Norske Bibelselskap

Kvalbein, Hans (2002): *Hovedtanker i Johannesevangeliet*. Oslo: Lunde forlag

Råmunddal, Lars (2000): *Disippelliv. Kristusetterfølgelse i lys av Filipperbrevet*. Oslo: Luther forlag

### 3.3 Troslære

Rustan Skaar, Tove (1994): *Tro og bekjennelse*. Oslo: Luther Forlag

### 3.4 Utrustning og nådegaver

Hauketo Stang, Tonje (1998): *Trivsel og tjeneste – to sider av samme sak?* Ottestad: Prokla-Media

Engelsviken, Tormod (1985): *Tent for å tjene – Nådegavene og tjenestene i menigheten*. Oslo: Norsk Luthersk Forlag A/S

### 3.5 Ordets skole

*Bibelen*

Gervin, Karl og Oco, P. Joel Regnard (2016): *Lectio divina – langsom, interaktiv bibellesning*. Oslo: St. Olav Forlag

*Ordets skole – opplegg til bruk i bibelgrupper og andre samlinger...* Oslo: Det Norske Bibelselskap

Ortberg, John (2006): *Kristuslengsel – Åndelige øvelser for vanlige mennesker*. Kap. 1,2,3,5 og 11. Oslo: Lunde Forlag

Pleijel, Bengt (1996): *For at dere skal vite*. Oslo: Luther Forlag

### 3.6 Kirkehistorie

Sødal Kringebotn, Helje (red.) 2005): *Kristendommen II. Tro og tradisjon*. Kristiansand: Høyskoleforlaget, ss. 12-162 og 271-344.

### 3.7 Fra tekst til tale

*Bibelen*

### 3.8 Identitet og relasjoner

Elstad, Gunnar (2000): *Livshistorie og følelser*. Oslo: Lunde Forlag

### 3.9 Misjon i kontekst

Tolo, Arne (red)(2002): *Såtid, vekst og modning: historien om Norsk Luthersk Misjonssambands arbeid i Asia, Afrika og Sør-Amerika*. Oslo: Lunde Forlag AS

Dahl, Øyvind (2013): *Møte mellom mennesker*. Oslo: Gyldendal Akademisk

NLM Hovedstyret - NLM 2020 – Misjonsstrategi mot år 2020

<http://www.nlm.no/nlm/ressurser/dokumenter/grunnregler-og-strategidokumenter/nlm-2020-misjonsstrategi-mot-aar-2020>

**Kommentar:** Sommeren 2018 starter et nytt strategiarbeid i NLM. Når ny strategiplan er klar, vil det nye dokumentet erstatte dette.

### 3.10 Retreat

Grønvik, Knut (red.) (2005): *I stillhet og tillit: ressursbok for retreatbevegelsen*. Oslo: Verbum forlag  
Løvås, Edin (1988): *Begeistring*. Oslo: Ansgar forlag

## Linjefag

### 4.1 Idrett

Enoksen, Eystein m.fl. (1999) *Aktivitetslære*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag  
Gjerset, Asbjørn m. fl. (2015) *Idrettens treningslære*. Oslo: Gyldendal undervisning  
Klatrefører for Oslo og omegn. Oslo: Kolsås klatreklubb

### 4.2 Friluftsliv

Brattlien, Kjetil (2017) *Den lille snøskredboka*. Oslo: Fri flyt  
Bruland, Øyvind S. og Fauske, Lena (2007) *Førstehjelp på tur*. Oslo: Fri flyt  
Nordahl, Espen og Sande, Erlend (2016) *Trygge topturer*. Oslo: Fri flyt  
Sandberg, Sigri (2015) *God tur - håndbok i friluftsliv*. Oslo: Kagge

### 4.3 Kristent idrettsarbeid

Holm, Vegard (2012) *På sporet av noe ekte*. Oslo: Luther Forlag  
Bjerke, Anders; Bratseth, Ole Kristian og Husby Bratseth Fredrik (2017) *På sporet av noe ekte - Arbeidshefte*. Oslo: Luther Forlag  
KRIK (2013) *Lokallagsheftet*. Oslo: KRIK - Kristen Idrettskontakt

I tillegg vil det bli gitt ut egenprodusert materiale fra faglærer.