

**Fagdag fagnettverk kroppsøving
for Lillehammer og Øyer
13. januar (samling 2 av 3)**

Lillehammer Rådhus, kl. 12-16

v/

Geir Vegge

Førstelektor kroppsøving

Høgskolen i Innlandet, Fakultet for lærerutdanning og pedagogikk

Plan for våre tre samlinger

- Oktober- samlingen: Kroppsøvingsfagets relevans, kjerne og verdier, og hvordan disse forhold kan prege kroppsøvingsfaget. I løpet av samlingsdagen vil det også bli erfaringsdeling og noe planleggingstid til mellomarbeidet fram mot januar- samlingen.
- Januar- samlingen: Kroppsøvingsfagets kompetansemål, hvordan målene i faget kan sees i sammenheng, og hvordan legge opp til egnede elevaktive læringsaktiviteter. Blant annet vil vi ta opp hvordan man som lærer kan arbeide i tråd med kompetansemålene uten at disse blir en tvangstrøye.
- Mars- samlingen: Kroppsøvingsfaget koblet til en større helhet på tvers av fag, både i arbeid med de tre tverrfaglige temaene og i andre relevante sammenhenger der ulike fag kan berike hverandre.

Ytterligere informasjon om januarsamlingen, lagt ut på dekom.no i starten av januar

Håper dere har utbytte av forrige samling og det tilhørende mellomarbeidet.

På januarsamlingen starter vi med en bolk knyttet til mellomarbeidet.

Deretter tar vi for oss kroppsøvingsfagets kompetansemål, hvordan målene i faget kan sees i sammenheng, og hvordan man kan legge opp til egnede elevaktive læringsaktiviteter.

Før januarsamlingen bes dere undersøke den endelige læreplanen for kroppsøving, slik den ble vedtatt i november 2019 (se udir.no). Som en del av dette bes dere reflektere over:

- Hva er du mest fornøyd med i de nye læreplanene (kroppsøvingen i lys av overordnet del)?
- Hva overrasket deg mest?
- Hva tror du tolkes mest ulikt av ulike lærere og skoler?

Dersom du har tid og motivasjon, må du i tillegg gjerne fordype deg i fagartikkelen til Renshaw (2009), som jeg pratet om på slutten av forrige samling. Artikkelen argumenterer for en pedagogikk der elevene er aktive og utforskende. I januarsamlingen vil sentrale aspekt ved artikkelen integreres.

Mellomarbeid oktober 2019- januar 2020

A)

- Ta utgangspunkt i noen av dine egne planer og opplegg for perioden oktober til desember.
- Hva harmonerer godt med fagets nye relevans og kjerneelementer? Hvorfor?
- Hva bør/kan du endre slik at planene/oppleggene harmonerer enda bedre med fagets nye relevans/kjerneelementene? Hvordan?
- Prøv ut endringene og skaff deg erfaringer.
- Finn ut hva elevene tenker er det viktigste i faget.

På januarsamlingen skal hver enkelt deltaker presentere sine erfaringer fra utprøvingen (i grupper). Elevenes tanker om hva som er det viktigste i faget må være en del av presentasjonen.

B)

Presenter ditt fags nye kjerneelementer i profesjonsfellesskapet på skolen din (både innenfor og mellom fag) og eksemplifiser med erfaringene du har fra oppgave A. Skoleledelsen organiserer denne delingen på en hensiktsmessig måte for best mulig læring på tvers i profesjonsfellesskapet (minst én gang, gjerne to)

Gruppearbeidet, to faser

- 1) Homogene grupper i forhold til trinn
- 2) Heterogene grupper i forhold til trinn

Geirs oppsummering av totaliteten
Overordnet del,
Fagrelevans og sentrale verdier kroppssøving,
Kjerneelementer kroppssøving,

Basis: Geirs tolkninger + kroppssøvlingslærere i Lillehammerregionen sine innspill

Respekt

Likeverd

Inkludering

Bevegelsesglede i et livslangt perspektiv

Allsidighet

Mestring

Refleksjon og kritisk tenkning

Bærekraftig ferdseel

I tillegg viktig
konsensus om
at dette må
kombineres
med aktiviteter
og intensiteter
som gir
fysiologiske
treningseffekter!

Geirs oppsummering av totaliteten

Overordnet del,

Fagrelevans og sentrale verdier kroppssøving,

Kjerneelementer kroppssøving,

Tverrfaglige tema og Kroppsøvings kompetansemål

Basis: Geirs tolkninger + kroppssøvingsslærere i Lillehameregionen sine innspill

Respekt

Likeverd

Inkludering

Bevegelsesglede i et livslangt perspektiv

Allsidighet

Mestring

Refleksjon og kritisk tenkning

Bærekraftig ferdsel

Supplering fra
tverrfaglige
tema:
YTTERLIGERE
HELHETSSYN

I tillegg viktig
konsensus om
at dette må
kombineres
med aktiviteter
og intensiteter
som gir
fysiologiske
trenings effekter!

Kroppssøving
sine
kompetansemål:
«utforske» mye
anvendt

Slidens venstre del (mestringsklima) oppsummerer mye av essensen i den nye læreplanen.

Mestringsklima

Prestasjonsklima

Fremgang og innsats

Kriteriet som blir brukt som grunnlag for evaluering og tilbakemelding

Vinne / absolutte prestasjoner

Likeverdig anerkjennelse

Basis for ros og anerkjennelse

Til de beste

Inviterer til å ta valg

Mulighet for å ta valg

Dirigerende

Oppmuntrer til prøving og feiling

Måten å presentere og strukturere læringsoppgavene på

Liten aksept for at det gjøres feil

Forskjelligartede grupperingsformer

Hvordan elevene grupperes

Etter ferdighet

Læreplan kroppsøving gjeldende fra 1. aug. 2020

<https://www.udir.no/lk20/kro01-05>

Om faget

Fagrelevans og sentrale verdiar

Kroppsøving er eit sentralt fag for å stimulere til livslang bevegelsesglede og til ein fysisk aktiv livsstil ut frå eigne føresetnader. Faget skal bidra til at elevane lærer, sansar, opplever og skaper med kroppen. Gjennom bevegelsesaktivitet og naturferdsel saman med andre fremjer kroppsøving samarbeid, forståing og respekt for kvarandre. Faget skal bidra til at elevane utvikler kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer kva eigen innsats har å seie for å oppnå mål. Innsatsen til elevane er derfor ein del av kompetansen i kroppsøving. Faget skal motivere elevane til å halde ved like ein fysisk aktiv og helsefremjande livsstil etter avslutta skulegang og i framtidig arbeidsliv.

Alle fag skal bidra til å realisere verdigrunlaget for opplæringa. Kroppsøving skal bidra til å gi elevane høve til å praktisere og reflektere over samspel, medverknad, likestilling og likeverd. I kroppsøving skal elevane løyse utfordringar og oppgåver i eit mangfaldig læringsfellesskap. Faget skal òg utfordre motet deira til å tøye eigne grenser. Leik, friluftsliv, dans, symjing, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar er ein del av den felles danninga og identitetsskapinga i samfunnet. Kroppsøving tek vare på tradisjonell bevegelsesaktivitet i samfunnet, men stimulerer òg til eksperimentering og kreativ utfolding i alternative bevegelsesformer. Kroppsøving fremjar kritisk tenking omkring kroppsideal som kan påverke sjølvkjensle, helse, trening og livsstil. Uteaktivitet og naturferdsel gir grunnlag for naturglede, respekt for naturen og miljømedvit.

Kjerneelement

Bevegelse og kroppsleg læring

Elevane skal bli kjende med å vere i bevegelse åleine og saman med andre ut frå egne interesser, intensjonar og føresetnader. Elevane utforskar eigen identitet og eige sjølvbilete, og reflekterer over og tenkjer kritisk om samanhengane mellom bevegelse, kropp, trening og helse. Kroppsøving gir rom for kroppsleg læring gjennom leik og øving i friluftsliv, dans, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar. Kroppsleg læring handlar om allsidig motorisk læring, utvikling av kroppsmedvit og stimulering til bevegelsesglede.

Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar

Elevane skal løyse utfordringar og oppgåver i eit læringsfellesskap og kunne reflektere over samspel, samhandling og likeverd. I mange bevegelsesaktivitetar er deltaking, medverknad og samarbeid nødvendig for å fremje læring hos seg sjølv og andre. Det inneber å anerkjenne ulikskap og inkludere alle, uavhengig av føresetnader.

Uteaktivitetar og naturferdsel

Elevane skal bruke nærområdet og utforske naturen gjennom varierte uteaktivitetar under vekslende årstider. Naturopplevingar og trygg og berekraftig ferdsel er sentralt. I kroppsøving skal elevane få oppleve ulike kulturar innanfor friluftsliv, inkludert aktivitetar knytte til samisk kultur.

Tverrfaglege tema

*Fastsatt som forskrift av Kunnskapsdepartementet 15.11.2019
Gjeld frå 01.08.2020*

Folkehelse og livsmeistring

I kroppsøving handlar det tverrfaglege temaet folkehelse og livsmeistring om å fremje god psykisk og fysisk helse og gi elevane verktøy til å ta ansvarlege livsval. Faget skal fremje eit positivt sjølvbilette som kan gi elevane ein trygg identitet. Faget skal medverke til at elevane får kunnskap om ulike perspektiv på bevegelsesaktivitetar og helse. Elevane skal òg lære å forvalte helse som ressurs på ein måte som gagnar den enkelte, og lære å ta val som er gode for eiga og andre si helse gjennom livet.

Demokrati og medborgarskap

I kroppsøving handlar det tverrfaglege temaet demokrati og medborgarskap om å fremje evne til samspel i aktivitetar og refleksjon over kva eiga deltaking og eigen innsats inneber for samspel og læring i faget. Faget skal medverke til at elevane får kunnskap om og forståing av demokratiske verdiar og spelereglar gjennom medverknad og medansvar i deltaking og samarbeid. Faget skal òg gi rom for å øve opp kritisk tenking og lære å handtere meiningsbrytingar og respektere usemje.

Berekraftig utvikling

I kroppsøving handlar det tverrfaglege temaet berekraftig utvikling om naturopplevingar med vekt på trygg og berekraftig ferdsel. Faget skal medverke til forståing for at vala den enkelte gjer, har betydning og konsekvensar for berekraftig utvikling og vern av livet på jorda både lokalt, regionalt og globalt.

Grunnleggjande ferdigheiter

Munnlege ferdigheiter

Munnlege ferdigheiter i kroppsoving er å kunne lytte og kommunisere i bevegelsesaktivitetar, og å kunne forklare og uttrykkje eigne erfaringar og refleksjonar. Utviklinga av munnlege ferdigheiter i kroppsoving går frå språkleg utforsking i bevegelseserfaringar til vidare refleksjon og drøfting rundt sentralt innhald i faget.

Å kunne skrive

Å kunne skrive i kroppsoving er å planleggje, gi uttrykk for og vurdere eiga utvikling i faget. Det inneberer òg å utforme eigne treningsplanar. Utviklinga av skriveferdigheiter i kroppsoving går frå å bruke teikningar, bilete, figurar og planar til å kunne skrive meir fagspesifikke tekstar og illustrasjonar.

Å kunne lese

Å kunne lese i kroppsoving er å finne, tolke og kritisk vurdere ulike former for tekstar og informasjon og å søkje kunnskap som er nødvendig for å utvikle kompetanse i faget. Utviklinga av leseferdigheiter i kroppsoving går frå å hente inn og reflektere over informasjon frå enkle instruksjonar, kart og tekstar til å kunne lese meir samansette og fagspesifikke tekstar, kart og bilete.

Å kunne rekne

Å kunne rekne i kroppsoving er å bruke matematiske uttrykk for å planleggje, gjennomføre og reflektere over ulike forhold i mangfaldet av bevegelsesaktivitetar innanfor faget. Utviklinga av rekneferdigheiter i kroppsoving går frå å erfare avstand, aktivitetar, spel og leik til gjennom aukande kompleksitet, å kunne relatere bevegelsesaktivitetar til omgrep som vekt, fart, kraft, tid og mengd.

Digitale ferdigheiter

Digitale ferdigheiter i kroppsoving er å kunne bruke digitale ressursar til å utforske, vere skapande og løyse praktiske utfordringar i faget. Det inneber òg å bruke digitale ressursar bevisst og kritisk til å utvikle ein trygg identitet, kroppsmedvit og eit positivt sjølvbilete. Utviklinga av digitale ferdigheiter i kroppsoving går frå å kunne følgje reglar for digital samhandling og personvern til å planleggje og vurdere eigentrening ved hjelp av digitale ressursar.

Kompetansemål og vurdering

Kompetansemål og vurdering 2. trinn

Kompetansemål etter 2. trinn

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- utforske eigen kroppsleg bevegelse i leik og andre aktivitetar, åleine og saman med andre
- utforske og gjennomføre grunnleggjande bevegelsar som å krype, gå, springe, hinke, satse, lande, vende og rulle i ulike miljø ut frå eigne føresetnader
- øve på å avlevere, ta imot og leike med ulike reiskapar og balltypar
- leike og vere med saman med andre i aktivitet i varierte bevegelsesmiljø
- leike og utføre grunnleggjande øvingar med tilvenning til vatn, som å dykke, flyte, gli, skape framdrift, hoppe uti og orientere seg i vatn
- forstå og praktisere enkle reglar for samspel i ulike bevegelsesaktivitetar
- utforske naturen i nærmiljøet med varierte aktivitetar til ulike årstider
- forstå og praktisere turreglar og bruke klede etter vêr og forhold i naturen
- øve på trygg ferdsel i trafikken
- øve på trygg ferdsel ved vatn og på å kunne tilkalle hjelp

Undervegsvurdering

Undervegsvurderinga skal bidra til å fremje læring og til å utvikle kompetanse i faget. Elevane viser og utviklar kompetanse i kroppsøving på 1. og 2. trinn når dei åleine og saman med andre deltek i, øver på og utfordrar eigne moglegheiter for bevegelse i ulike bevegelsesaktivitetar, både inne og ute, i natur og nærmiljø.

Læraren skal leggje til rette for elevmedverknad og stimulere til lærelyst gjennom varierte bevegelsesaktivitetar som elevane gjer åleine og saman med andre. Læraren skal vere i dialog med elevane om utviklinga deira i kroppsøving. Elevane skal få høve til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevane viser, skal dei få høve til å setje ord på kva dei opplever at dei får til, og kva dei får til betre enn tidlegare. Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetansen sin i bevegelsesaktivitet, leik og samspel, uteaktivitet i nærmiljø og trygg ferdsel i trafikken og ved vatn.

Kompetansemål etter 4. trinn

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- utforske og gjennomføre leikar, idrettsaktivitetar, dansar og andre bevegelsesaktivitetar
- bruke kroppen til å utforske aktivitetar og utvikle grunnleggjande bevegelsar
- øve på og bruke basisferdigheiter som å fore, kaste, sprette, sparke og ta imot ball i ulike bevegelsesaktivitetar
- vere symjedyktig ved å falle uti på djupt vatn, symje 100 meter på magen, og undervegs dykke ned og hente ein gjenstand med hendene, stoppe og kvile i 3 minutt (imens flyte på magen, orientere seg, rulle over, flyte på rygg), så symje 100 meter på rygg og ta seg opp på land
- forstå og bruke reglar for samhandling i spel og bevegelsesaktivitetar
- forstå kroppsleg ulikskap mellom seg sjølv og andre, og inkludere andre i ulike bevegelsesaktivitetar
- utforske uteaktivitetar og samarbeide med andre under vekslande årstider i nærmiljøet
- lage og bruke kart for å orientere seg i kjent terreng
- øve på trygg og sporlaus ferdsel i naturen
- forstå og følgje reglar i trafikken

Undervegsvurdering

Undervegsvurderinga skal bidra til å fremje læring og til å utvikle kompetanse i faget. Elevane viser og utviklar kompetanse i kroppsoving på 3. og 4. trinn når dei deltek i og øver for å lære i ulike bevegelsesaktivitetar, samarbeider og inkluderer andre i leik og samspel og utforskar uteaktivitetar under vekslande årstider i nærmiljøet.

Læraren skal leggje til rette for elevmedverknad og stimulere til lærelyst gjennom varierte bevegelsesaktivitetar som elevane gjer åleine og saman med andre, og når dei øver på å vurdere eige arbeid i kroppsoving. Læraren skal vere i dialog med elevane om utviklinga deira i kroppsoving. Elevane skal få høve til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevane viser, skal dei få høve til å setje ord på kva dei opplever at dei får til, og kva dei får til betre enn tidlegare. Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetansen sin i bevegelsesaktivitet, symjing, leik og samspel og uteaktivitet.

Kompetansemål og vurdering 7. trinn

Kompetansemål etter 7. trinn

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- utforske og gjennomføre leik og spel saman med andre i ulike bevegelsesaktivitetar
- øve på samansette bevegelsar, åleine og saman med andre
- gjennomføre aktivitetar ut frå egne interesser og føresetnader i dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar
- bruke kart, digitale verktøy og teikn i naturen til å orientere seg i natur og nærmiljø
- forstå og praktisere reglar for aktivitet og spel og respektere resultatata
- forstå ulikskapar mellom seg sjølv og andre og delta i bevegelsesaktivitetar som kan vere tilpassa ikkje berre egne føresetnader, men òg andre sine
- utføre grunnleggjande teknikkar i symjing på magen, på ryggen og under vatn
- vurdere sikkerheit i uteaktivitet og naturferdsel og gjennomføre sjølvberging i vatn
- bruke nærmiljøet og utforske lokale kulturar for friluftsliv
- gjere greie for allemannsretten under ferdsel og opphald i naturen
- gjennomføre overnattingstur og reflektere over egne naturopplevingar

Undervegsvurdering

Undervegsvurderinga skal bidra til å fremje læring og til å utvikle kompetanse i faget. Elevane viser og utviklar kompetanse i kroppsoving på 5., 6. og 7. trinn når dei deltek og lærer i varierte bevegelsesaktivitetar, praktiserer reglar for aktivitet og spel, og forstår ulikskapar mellom seg sjølve og andre. Elevane viser òg kompetanse gjennom å reflektere over bevegelsesaktivitetar, sosialt samspel, naturferdsel og naturopplevingar.

Læraren skal leggje til rette for elevmedverknad og stimulere til lærelyst gjennom varierte bevegelsesaktivitetar som elevane gjer åleine og saman med andre, og gjennom at elevane får vurdere eget arbeid i kroppsoving. Læraren skal vere i dialog med elevane om utviklinga deira i kroppsoving. Elevane skal få høve til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevane viser, skal dei få høve til å setje ord på kva dei opplever at dei får til, og kva dei får til betre enn tidlegare. Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetansen sin i bevegelsesaktivitet, leik, spel, sjølvberging i vatn og friluftsliv i nærmiljøet.

Kompetansemål og vurdering 10. trinn

Kompetansemål etter 10. trinn

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- utforske egne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar
- trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar
- øve på og gjennomføre danseaktivitetar frå ungdomskultural og andre kultural, og saman med medelevar skape og presentere dansekomposisjonar
- reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilette
- planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom
- bruke egne ferdigheiter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre
- anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader
- forstå fleire typer kart og digitale verktoy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø
- utføre varierte symjeteknikkar og kunne symje ein lengre distanse basert på eiga målsetjing
- forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen
- forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp
- gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting ute, og reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre
- vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel

Undervegsvurdering

Undervegsvurderinga skal bidra til å fremje læring og til å utvikle kompetanse i faget. Elevane viser og utviklar kompetanse i kroppsoving på 8., 9. og 10. trinn ved å trene på og bruke kunnskapar og ferdigheiter i stadig meir komplekse bevegelsessituasjonar, bruke egne ferdigheiter og kunnskapar for at andre òg skal få framgang i faget, og anerkjenne ulikskap mellom seg sjølve og andre i bevegelsesaktivitetar. Elevane viser òg kompetanse gjennom å ferdast i naturen til ulike årstider, òg med overnatting ute, og gjennom å reflektere over kva naturopplevingar har å seie for ein sjølv og andre.

I kroppsoving er samspel med andre, øving og deltaking i ulike bevegelsesaktivitetar og naturferdsel vesentlege trekk ved kompetansen i faget. Innsatsen til elevane er ein del av kompetansen i kroppsoving. Innsats i kroppsoving inneber at eleven prøver å løyse faglege utfordringar etter beste evne utan å gi opp, viser sjølvstende, utfordrar sin eigen fysiske kapasitet og samarbeider med andre.

Læraren skal leggje til rette for elevmedverknad og stimulere til lærelyst gjennom varierte bevegelsesaktivitetar som elevane gjerleine og saman med andre og gjennom at dei får vurdere eige arbeid i kroppsoving. Læraren skal vere i dialog med elevane om utviklinga deira i kroppsoving. Elevane skal få høve til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevane viser, skal dei få høve til å setje ord på kva dei opplever at dei får til, og reflektere over si eiga faglege utvikling. Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetansen sin i bevegelsesaktivitet, deltaking og øving saman med andre, livberging, uteaktivitet og friluftsliv.

Standpunktvurdering (etter 10. trinn)

Standpunkt karakteren skal vere uttrykk for den samla kompetansen eleven har i kroppsøving ved avslutninga av opplæringa etter 10. trinn. Læraren skal planleggje og leggje til rette for at elevane får vist kompetansen sin på varierte måtar som inkluderer forståing, refleksjon og kritisk tenking, i ulike samanhengar. Læraren skal setje karakter i kroppsøving basert på kompetansen eleven har vist i faget. Samspel med andre, øving og deltaking i ulike bevegelsesaktivitetar og naturferdsel er vesentlege trekk ved kompetansen i kroppsøving. Innsatsen til elevane er ein del av kompetansen i kroppsøving og er derfor ein del av grunnlaget for vurdering.

Kompetansemål etter Vg1

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- trene på og skape nye variantar av leik, bevegelsesaktivitet og dans saman med andre
- planleggje og gjennomføre metodar for øving og trening for å oppnå individuelle mål, òg når ein ikkje fullt ut kan delta i aktiviteten
- bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar til å samarbeide og bidra til å gjere andre gode i aktivitet og samspel
- forebyggje skadar ved bevegelsesaktivitetar og utføre grunnleggjande førstehjelp
- bruke kart og digitale verktøy på ein måte som sikrar trygg ferdsel for seg sjølv og for andre
- bruke lokale tradisjonar for ferdsel i naturen under vekslande årstider

Undervegsvurdering

Undervegsvurderinga skal bidra til å fremje læring og til å utvikle kompetanse i faget. Elevane viser og utviklar kompetanse i kroppsoving på Vg1 ved å øve og trene for å oppnå individuelle mål og utvikle bevegelsesaktivitetar, og ved å utforske leik og spel saman med andre. Vidare viser elevane kompetanse når dei bruker eigne ferdigheiter og kunnskapar til å samarbeide og gjere andre gode i aktivitet og samspel. Elevane viser òg kompetanse ved å bruke lokale tradisjonar for ferdsel i naturen.

I kroppsoving er samspel med andre, øving og deltaking i ulike bevegelsesaktivitetar og naturferdsel vesentlege trekk ved kompetansen i faget. Innsatsen til elevane er ein del av kompetansen i kroppsoving. Innsats i kroppsoving inneber at eleven prøver å løyse faglege utfordringar etter beste evne utan å gi opp, viser sjølvstende, utfordrar sin eigen fysiske kapasitet og samarbeider med andre.

Læraren skal leggje til rette for elevmedverknad og stimulere til lærelyst gjennom varierte bevegelsesaktivitetar som elevane gjer åleine og saman med andre og gjennom at dei får vurdere eige arbeid i kroppsoving. Læraren skal vere i dialog med elevane (Ingen tittel) i utviklinga deira i kroppsoving. Elevane skal få høve til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevane viser, skal dei få høve til å setje ord på kva dei opplever at dei får til, og reflektere over si eiga faglege utvikling. Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetansen sin i bevegelsesaktivitet, leik og spel saman med andre, førstehjelp, uteaktivitet og friluftsliv.

Kompetansemål og vurdering Vg2

Kompetansemål etter Vg2

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- gjennomføre leikar, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar og forstå korleis ulike aktivitetar påverkar og utviklar koordinasjon, styrke, uthald og bevegelegheit
- utføre trening på eiga hand og reflektere over korleis fysisk aktivitet kan fremje god psykisk og fysisk helse og bidra til ein helsefremjande livsstil etter avslutta skulegang og i framtidig arbeidsliv
- praktisere reglar for å delta i ulike bevegelsesaktivitetar og medverke til læring for andre
- planleggje og gjennomføre uteaktivitetar til ulike årstider, der formålet er å ha gode naturopplevingar
- praktisere berekraftig ferdsel i naturen og kunne gjennomføre friluftsliv i nærområdet

Undervegsvurdering

Undervegsvurderinga skal bidra til å fremje læring og til å utvikle kompetanse i faget. Elevane viser og utviklar kompetanse i kroppsoving på Vg2 ved å delta og lære i leik og varierte bevegelsesaktivitetar, ved å trene på eiga hand, ved å medverke til læring for andre og gjennom berekraftig ferdsel i naturen og sjølvstende i friluftsliv.

I kroppsoving er samspel med andre, øving og deltaking i ulike bevegelsesaktivitetar og naturferdsel vesentlege trekk ved kompetansen i faget. Innsatsen til elevane er ein del av kompetansen i kroppsoving. Innsats i kroppsoving inneber at eleven prøver å løyse faglege utfordringar etter beste evne utan å gi opp, viser sjølvstende, utfordrar sin eigen fysiske kapasitet og samarbeider med andre.

Læraren skal leggje til rette for elevmedverknad og stimulere til lærelyst gjennom varierte bevegelsesaktivitetar som elevane gjer åleine og saman med andre og gjennom at dei får vurdere eige arbeid i kroppsoving. Læraren skal vere i dialog med elevane om utviklinga deira i kroppsoving. Elevane skal få høve til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevane viser, skal dei få høve til å setje ord på kva dei opplever at dei får til, og reflektere over si eiga faglege utvikling. Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetansen sin i bevegelsesaktivitet, eigentrening, deltaking og samspel, i uteaktivitet og friluftsliv.

Standpunktvurdering

Standpunkt karakteren skal vere uttrykk for den samla kompetansen eleven har i kroppsoving ved avslutninga av opplæringa etter Vg2. Læraren skal planleggje og leggje til rette for at elevane får vist kompetansen sin på varierte måtar som inkluderer forståing, refleksjon og kritisk tenking, i ulike samanhengar. Læraren skal setje karakter i kroppsoving basert på kompetansen eleven har vist i faget. Samspel med andre, øving og deltaking i ulike bevegelsesaktivitetar og naturferdsel er vesentlege trekk ved kompetansen i kroppsoving. Innsatsen til elevane er ein del av kompetansen i kroppsoving og er derfor ein del av grunnlaget for vurdering.

Kompetansemål etter Vg3

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- øve på og utvikle kunnskapar og ferdigheiter i ulike bevegelsesaktivitetar ut frå eigne føresetnader
- planleggje, gjennomføre og vurdere eigentrening og forklare korleis dette kan medverke til ein fysisk aktiv og helsefremjande livsstil etter avslutta skulegang
- beskrive og drøfte samanhengar mellom bevegelse, kropp, trening og helse i samfunnet
- samarbeide om å løyse praktiske oppgåver i eit læringsfellesskap og ut frå øving og aktivitet reflektere over korleis eigen medverknad kan påverke andre
- planleggje og gjennomføre uteaktivitetar og friluftsliv i nærområdet

Undervegsvurdering

Undervegsvurderinga skal bidra til å fremje læring og til å utvikle kompetanse i faget. Elevane viser og utviklar kompetanse i kroppsoving på Vg3 ved å øve på og å utvikle kunnskapar og ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar og ved å samarbeide om å løyse praktiske oppgåver i eit læringsfellesskap. Elevane viser òg kompetanse gjennom å planleggje, gjennomføre og vurdere eigentrening, uteaktivitetar og friluftsliv i nærområdet.

I kroppsoving er samspel med andre, øving og deltaking i ulike bevegelsesaktivitetar og naturferdsel vesentlege trekk ved kompetansen i faget. Innsatsen til elevane er ein del av kompetansen i kroppsoving. Innsats i kroppsoving inneber at eleven prøver å løyse faglege utfordringar etter beste evne utan å gi opp, viser sjølvstende, utfordrar sin eigen fysiske kapasitet og samarbeider med andre.

Læraren skal leggje til rette for elevmedverknad og stimulere til lærelyst gjennom varierte bevegelsesaktivitetar som elevane gjer åleine og saman med andre, og gjennom at dei får vurdere eige arbeid i kroppsoving. Læraren skal vere i dialog med elevane om utviklinga deira i kroppsoving. Elevane skal få høve til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevane viser, skal dei få høve til å setje ord på kva dei opplever at dei får til, og reflektere over si eiga faglege utvikling. Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetansen sin i bevegelsesaktivitet, i trening i samheng med livsstil og helse, samarbeid og samspel med andre, og i uteaktivitet og friluftsliv i nærområdet.

Standpunktvurdering

Standpunkt karakteren skal vere uttrykk for den samla kompetansen eleven har i kroppsoving ved avslutninga av opplæringa etter Vg3. Læraren skal planleggje og leggje til rette for at elevane får vist kompetansen sin på varierte måtar som inkluderer forståing, refleksjon og kritisk tenking, i ulike samanhengar. Læraren skal setje karakter i kroppsoving basert på kompetansen eleven har vist i faget. Samspel med andre, øving og deltaking i ulike bevegelsesaktivitetar og naturferdsel er vesentlege trekk ved kompetansen i kroppsoving. Innsatsen til elevane er ein del av kompetansen i kroppsoving og er derfor ein del av grunnlaget for vurdering.

Vurderingsordning

10. trinn: Elevane skal ha éin standpunktkarakter.

Vg: Elevane skal ha éin standpunktkarakter. Når faget går over fleire år, skal elevane få standpunktvurdering berre på det øvste nivået i faget.

Vg2 yrkesfaglege utdanningsprogram.

Vg3 studieførebuande og yrkesfaglege utdanningsprogram i skule.

Vg3 påbygging til generell studiekompetanse.

Eksamensordningane i faga skal sendast på høyring og blir ferdigstilte seinare.

Disposisjon for resten av dagens samling

-Svømming

-Friluftsliv

-Om dybdelæring, med eksempler fra bevegelseslære

-Vurdering:

i) Om å ha fokus på «å vise kompetansen sin på flere måter som inkluderer forståing, refleksjon og kritisk tenkning». Hvordan oppfatte dette- og fallgruber...

ii) Underveisvurdering og kriterier for standpunktkarakter, inklusiv forståelse av Kompetansebegrepet og om ferdigheter er del av kompetansen i kroppsøving

-Øvrige kroppsøvingstematikker dere melder inn at ønskes fokusert

-Mellomarbeid fram til neste samling

Temaområdet svømming i læreplanen

- Om at 4. trinn har svært spesifikke kompetansemål for svømming- noe som skiller seg klart fra øvrige formuleringer for kompetansemål
- Drøfting av kompetansemålet for 10. trinn; «Forstå og gjennomføre livberging i, ved og på vatn ute i naturen»

Temaområdet friluftsliv i læreplanen

- Drøfting av hvordan kompetansemålene for friluftsliv bør tolkes, bl.a. 2. trinn: «...til ulike årstider; 4.trinn: «...under vekslende årstider»; 7. trinn: «vurdere sikkerhet i uteaktivitet...»; 10. trinn: ... til ulike årstider og med overnatting ute»; vg1: «...under vekslende årstider».

Dybdelæringsbegrepet, retningslinjer for utforming av nasjonale læreplaner for fag LK20:

Dybdelæring defineres som det å gradvis utvikle kunnskap og varig forståelse av begreper, metoder og sammenhenger i fag og mellom fagområder.

Det innebærer at vi reflekterer over egen læring og bruker det vi har lært på ulike måter i kjente og ukjente situasjoner, alene eller sammen med andre.

Dybdelæring er sentralt i fagfornyelsen.
Å jobbe med samme tematikk i flere fag
en anbefalt inngang.

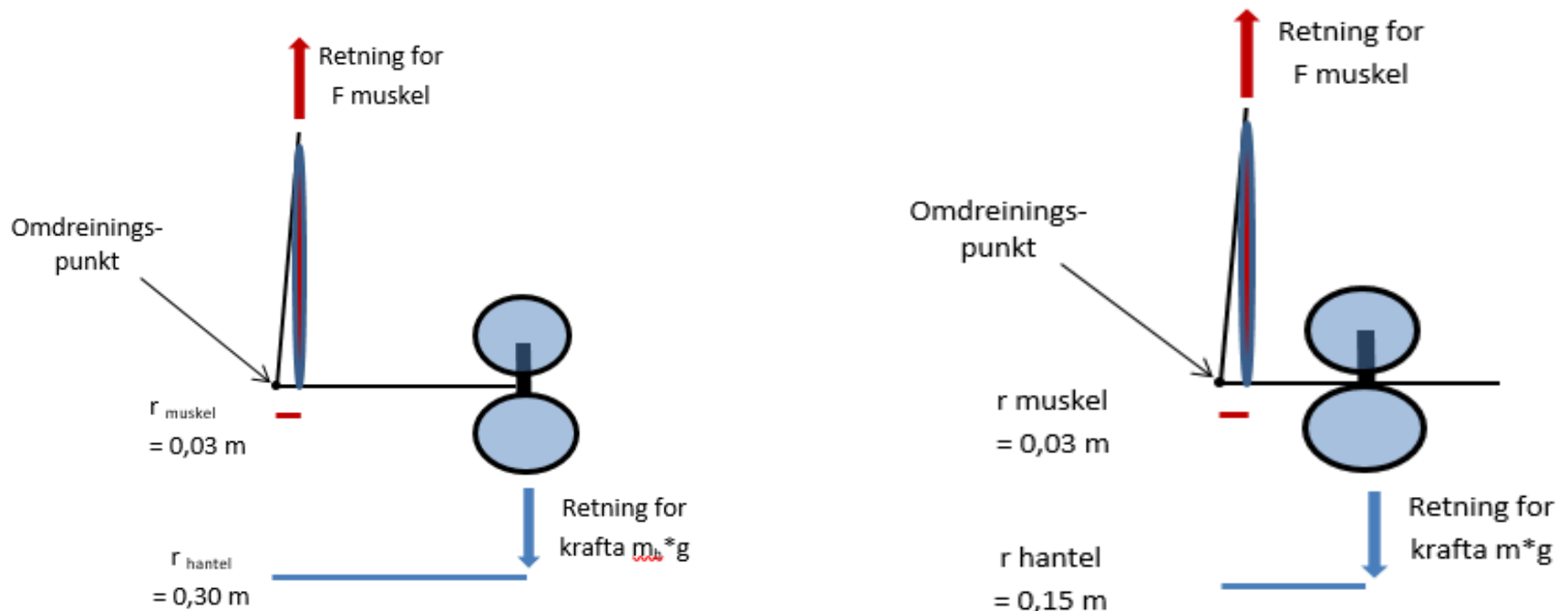
- Her er noen eksempler innen bevegelseslære/
biomekanikk (kroppsoving/ matematikk/
naturfag)

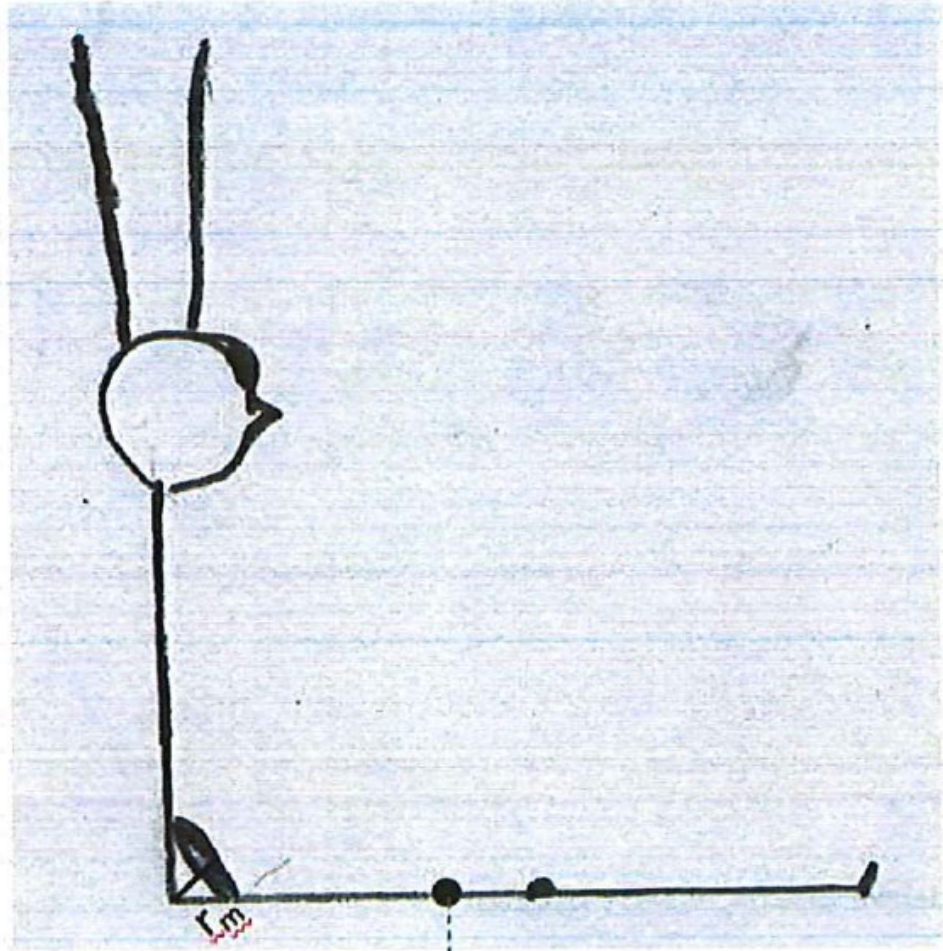


$r_x =$
0,5 m

$r_y =$
1,0 m

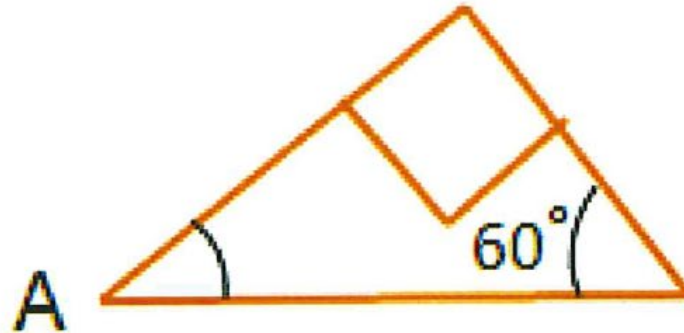
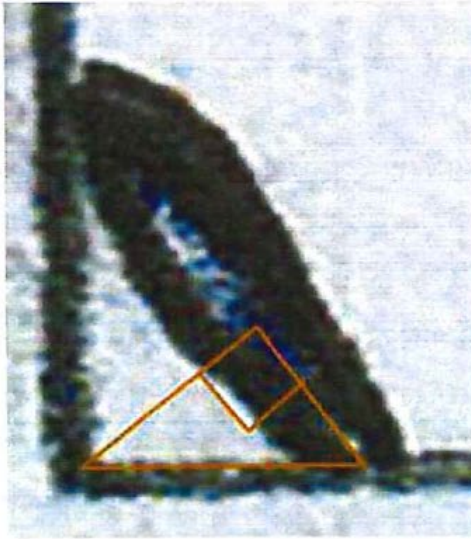
Dreiemoment er èn av mange mulige koblinger mellom hensiktsmessige bevegelser i kroppsøving og fagene naturfag og matematikk





Γ_m

Γ_{ben}



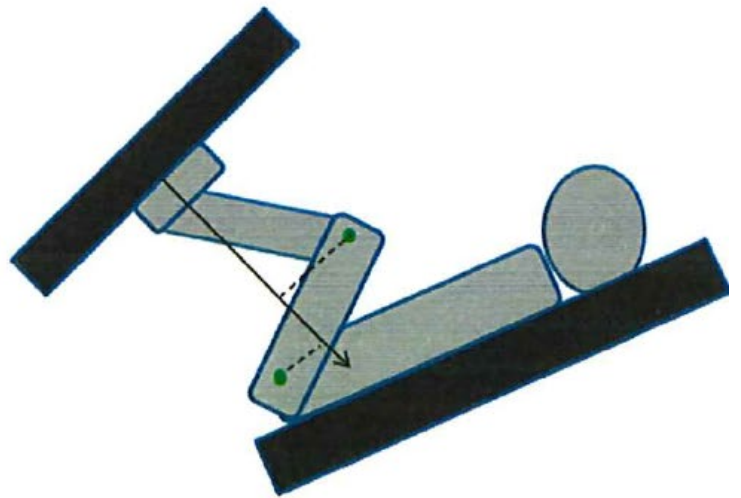
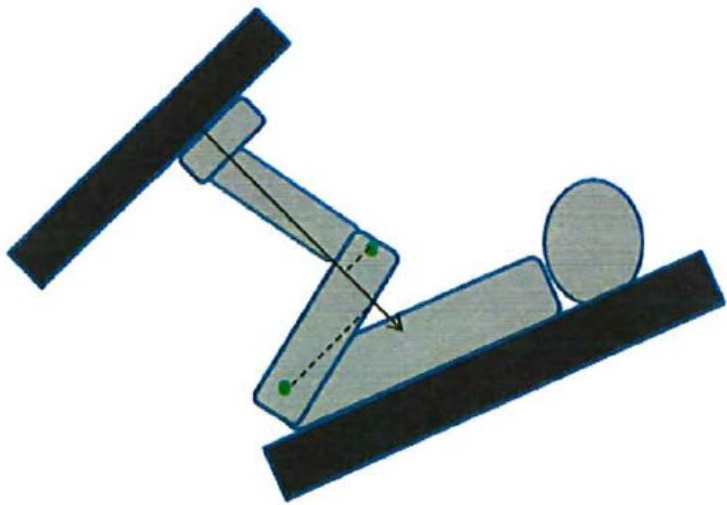
Summen av vinklene i en rettvinklet trekant er alltid 180° . Siden de øvrige vinklene i trekanten er henholdsvis 90° og 60° er vinkel A 30° . Muskelens momentarm, som vi ønsker å finne, er vinkel A sin hosliggende katet (k_h). Andelen muskelens momentarm utgjør av hypotenusen (h) finner vi ved å regne ut $\cos A$ (kalkulator). For å finne hvor lang momentarmen er i meter må vi i tillegg multiplisere med hypotenusen (h), altså:

$$k_h = \cos A * h$$

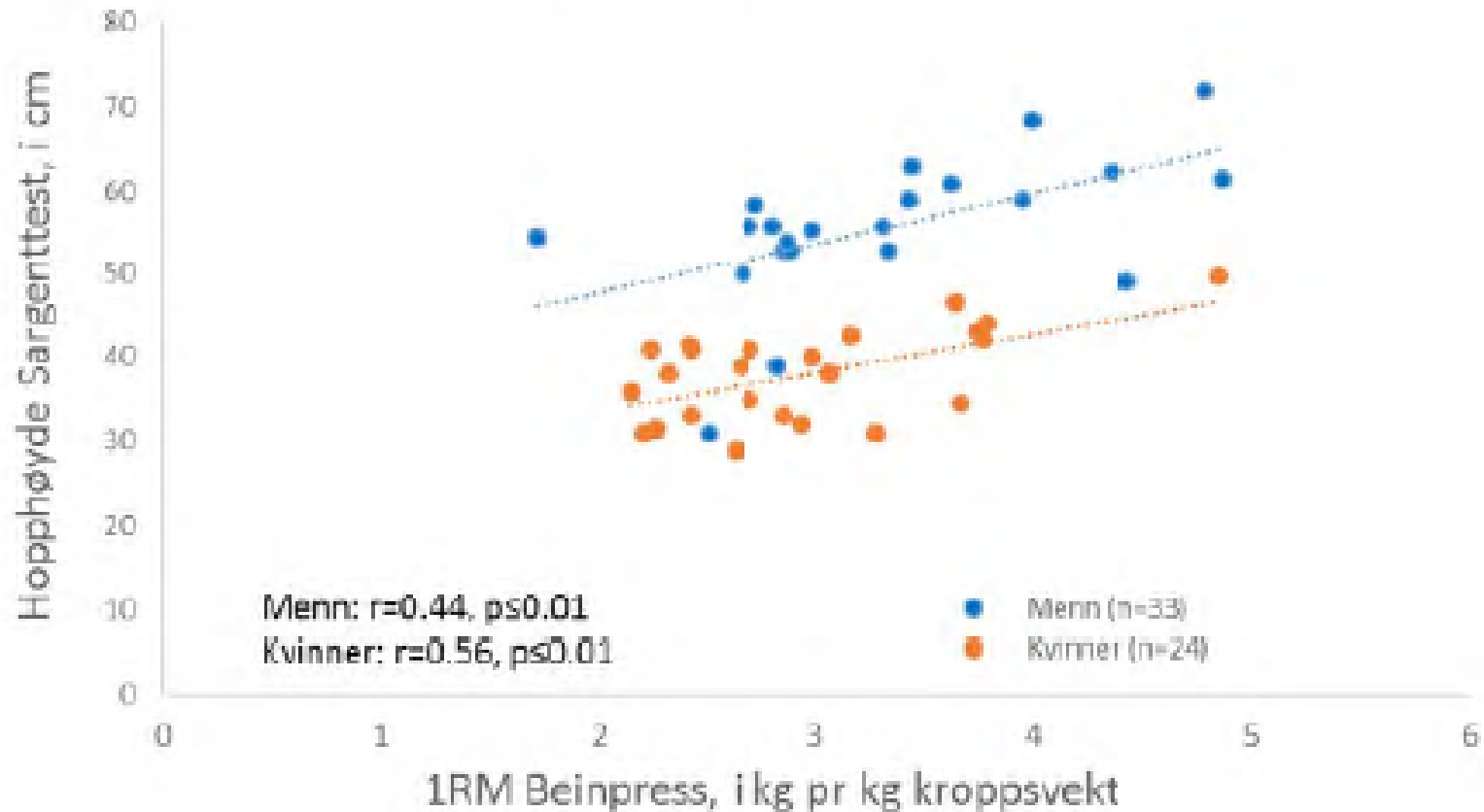
$$k_h = \cos 30^\circ * 0,07 \text{ m}$$

$$k_h = 0,866 * 0,07 \text{ m}$$

$$k_h = 0,0606 \text{ m}$$

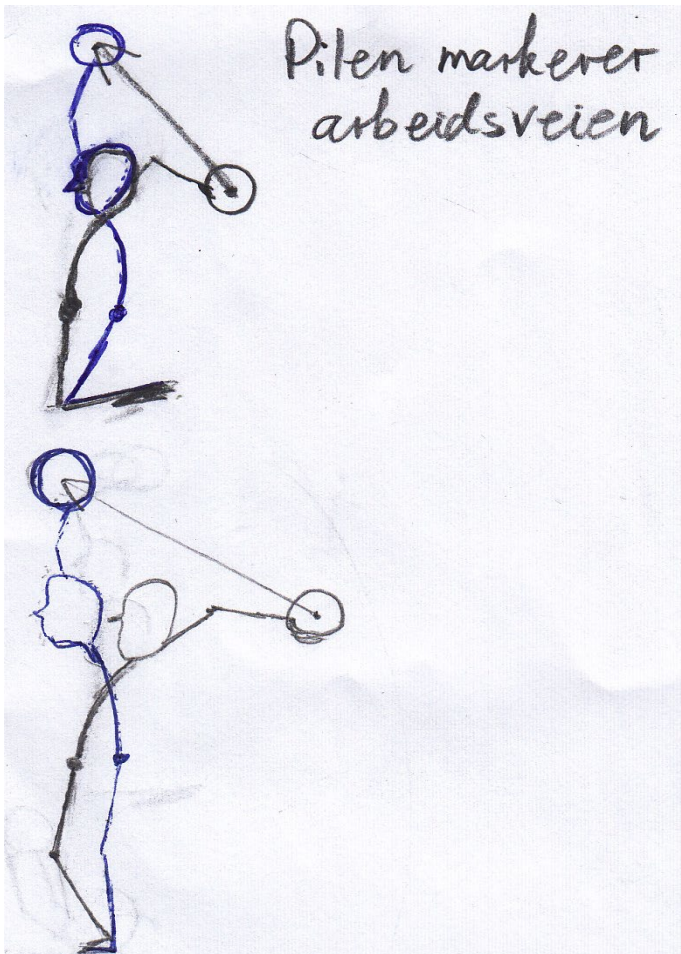


Studenter på 1BA idrett HIL våren 2015



Figuren over viser sammenhengen som ble funnet mellom dynamisk benstyrke (ved startposisjon 80 grader i kneleddet og høy fotposisjon) og maksimal hoppøye i Sargenttest. For både menn og kvinner ble det funnet klare korrelasjoner mellom de to variablene ($p \leq 0.01$).

Arbeidsvei ved innkast med medisballkast



- Øverste:
Knestående innkast med arbeidsvei inntegnet
-blyant: bakre posisjon
-blå: fremre posisjon
- Nederst:
Stående innkast med arbeidsveien inntegnet
-blyant: bakre posisjon
-blå: fremre posisjon

Eksempel og drøfting rundt hvordan og hvorfor jobbe induktivt med kasting av ulike redskaper, eksemplifisert ved lett ball og ulike avstander og tung gjenstand og ulike avstander.

Paralleller ble også trukket til kroppsøvingsplanens formulering for den grunnleggende ferdigheten «å kunne rekne»:

«... erfare avstand... å kunne relatere bevegelsesaktiviteter til omgrep som vekt, fart, kraft, tid og mengde». Også begrepet arbeidsvei ble linket til eksemplene.

Om elevenes opplevelse av kroppsøvingsundervisningen

Fra Mordal Moen, Westlie,
Bjørke & Brattli, 2018

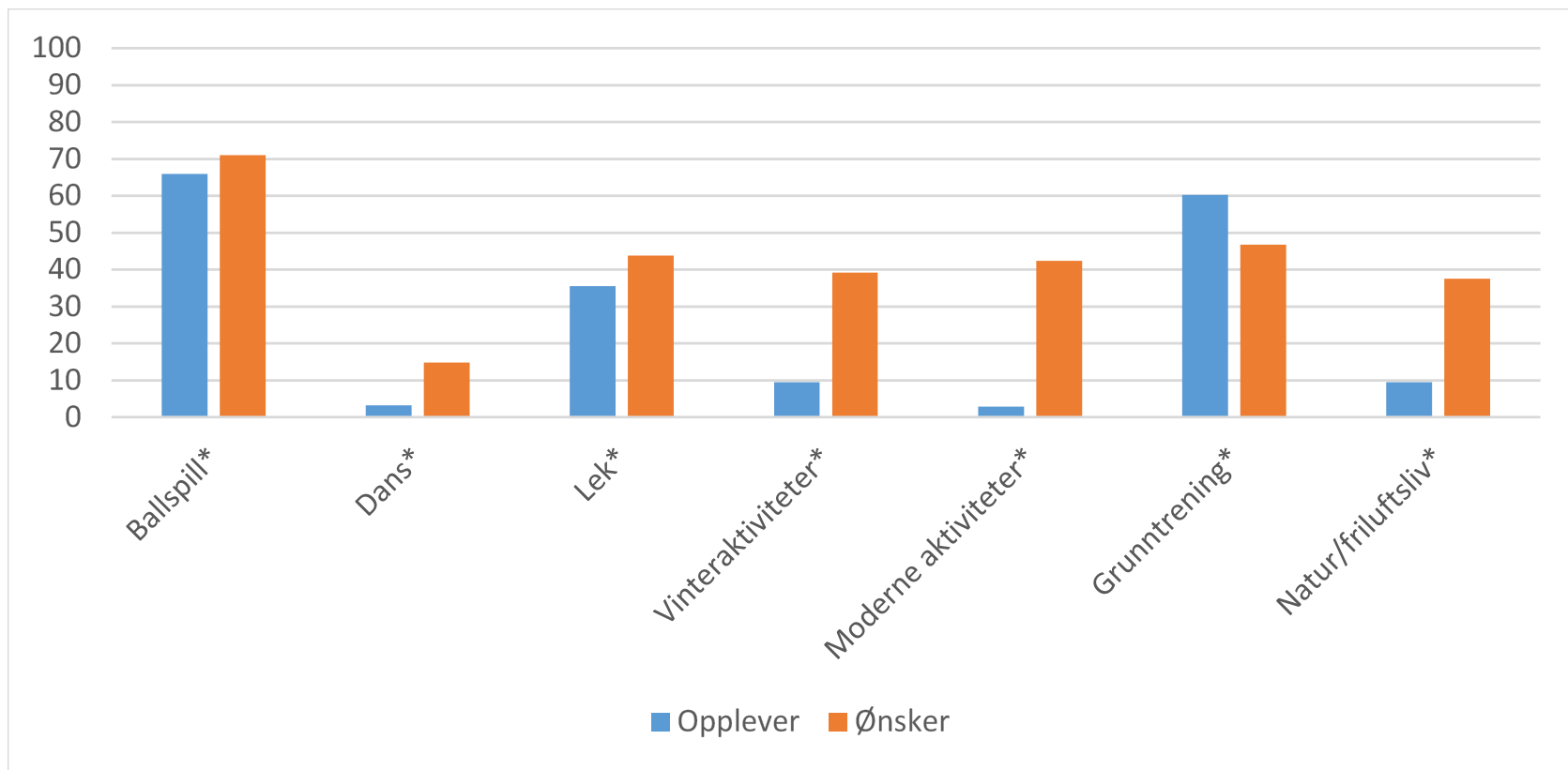
Omfanget av ulike aktiviteter i kroppsøving, elevsvar

(fra Mordal Moen, Westlie, Bjørke & Brattli, 2018)

	Veldig ofte	Ofte	Av og til	Sjelden	Aldri
Ballspill	739 (22,9%, KI: 21,5-24,4)	1387 (43,0%, KI: 41,3-44,6)	952 (29,5%, KI: 28,0-31,0)	137 (4,2%, KI: 3,6-5,0)	11 (0,3%, KI: 0,2-0,6)
Dans	22 (0,7%, KI: 0,4-1,0)	82 (2,5%, KI: 2,0-3,1)	652 (20,2%, KI: 18,8-21,6)	1735 (53,8%, KI: 52,1-55,5)	735 (22,8%, KI: 21,3-24,3)
Lek	342 (10,6%, KI: 9,5-11,6)	802 (24,9%, KI: 23,5-26,3)	1291 (40,0%, KI: 38,4-41,8)	624 (19,3%, KI: 18,1-20,6)	167 (5,2%, KI: 4,4-6,0)
Vinteraktiviteter	88 (2,7%, KI: 2,2-3,3)	220 (6,8%, KI: 5,9-7,7)	678 (21,0%, KI: 19,6-22,3)	1322 (41,0%, KI: 39,2-42,7)	918 (28,5%, KI: 26,9-30,1)
Moderne aktiviteter	35 (1,1%, KI: 0,7-1,5)	59 (1,8%, KI: 1,8-3,3)	285 (8,8%, KI: 7,8-9,8)	746 (23,1%, KI: 21,7-24,6)	2101 (65,1%, KI: 63,5-66,8)
Grunntrening	582 (18,0%, KI: 16,6-19,3)	1366 (42,3%, KI: 40,6-44,1)	993 (30,8%, KI: 29,3-32,4)	217 (6,7%, KI: 5,9-7,6)	68 (2,1%, KI: 1,6-2,7)
Aktiviteter i naturen/friluftsliv	52 (1,6%, KI: 1,2-2,0)	256 (7,9%, KI: 7,0-9,0)	1023 (31,7%, KI: 30,1-33,3)	1393 (43,2%, KI: 41,5-44,9)	502 (15,6%, KI: 14,3-16,8)
Friidrett	44 (1,4%, KI: 1,0-1,8)	278 (8,6%, KI: 7,7-9,7)	1093 (33,9%, KI: 32,2-35,5)	1290 (40,0%, KI: 38,3-41,7)	521 (16,2%, KI: 14,8-17,5)
Svømming	224 (6,9%, KI: 6,1-7,8)	578 (17,9%, KI: 16,6-19,2)	472 (14,6%, KI: 13,5-15,8)	281 (8,7%, KI: 7,8-9,7)	1671 (51,8%, KI: 49,9-53,6)

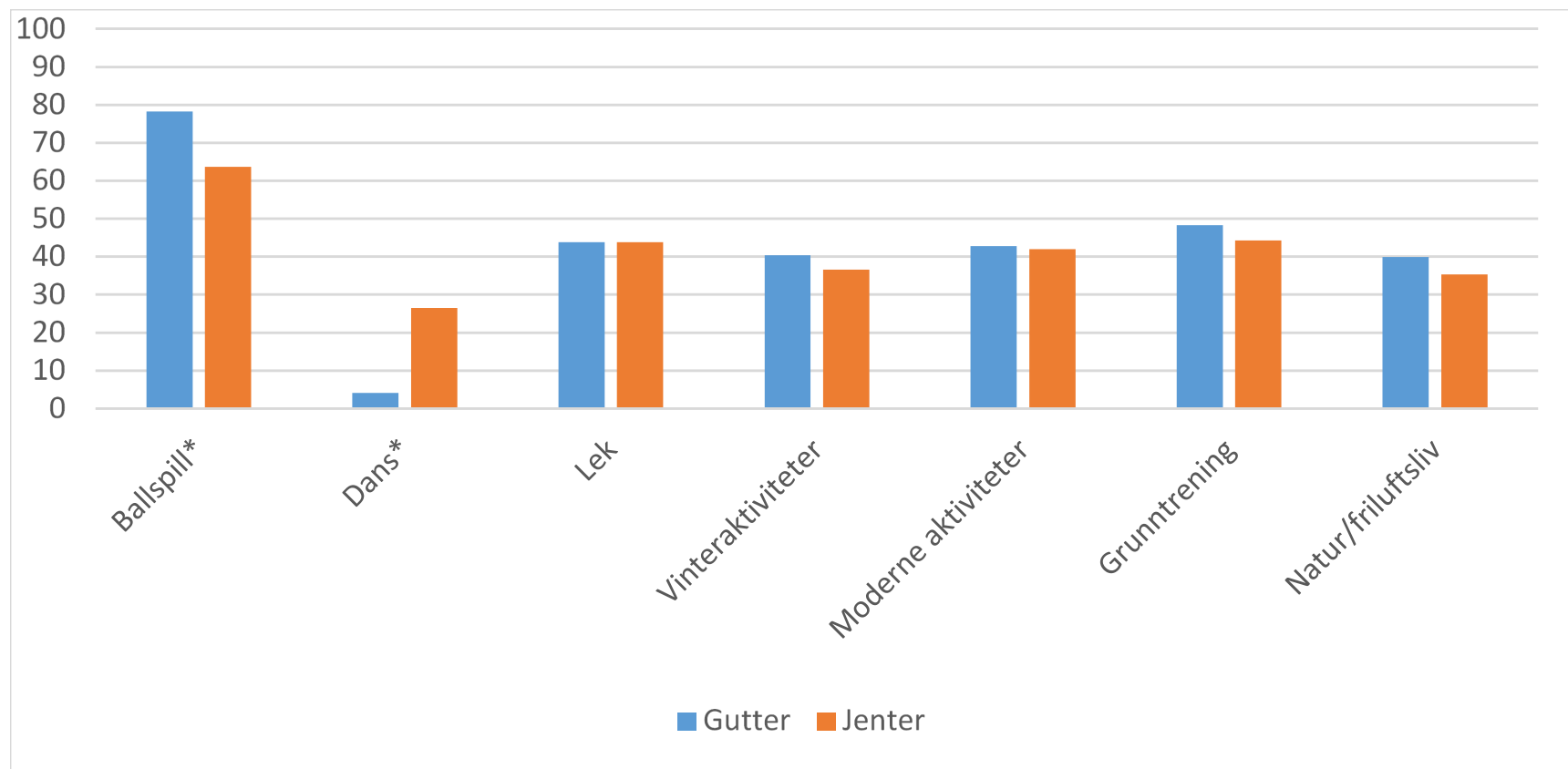
Elevenes svar, 5.-10- trinn

Figur 10: Hvor ofte ønsker elevene ulike aktiviteter og hvor ofte opplever de å ha aktivitetene – veldig ofte og ofte (N=3226)



*signifikant forskjell mellom opplevd og ønsket innhold

Figur 11: Hvilke aktiviteter elevene ønsker «veldig ofte» eller «ofte» fordelt på kjønn (N=3226)



*signifikant forskjell mellom gutter og jenter

Kroppsøving, undervisningsmetoder

Tabell 26: Hvordan elevene opplever at læreren underviser i gymtimen (N=3226)

	Veldig ofte	Ofte	Av og til	Sjelden	Aldri
Læreren viser og forklarer meg hvordan jeg skal gjøre ting	1635 (50,7%, KI: 48,9-52,4)	1052 (32,6%, KI: 31,0-34,3)	389 (12,1%, KI: 11,0-13,2)	121 (3,8%, KI: 3,1-4,5)	29 (0,9%, KI: 0,6-1,3)
Elevene lærer av hverandre	623 (19,3%, KI: 18,0-20,7)	1129 (35,0%, KI: 33,4-36,7)	982 (30,4%, KI: 28,9-32,1)	383 (11,9%, KI: 10,8-13,1)	109 (3,4%, KI: 2,8-4,1)
Læreren lar oss gjøre som vi vil i gymtimene	35 (1,1%, KI: 0,8-1,5)	122 (3,8%, KI: 3,2-4,5)	589 (18,3%, KI: 17,0-19,6)	1399 (43,4%, KI: 41,6-45,1)	1081 (33,5%, KI: 31,9-35,2)
Læreren stiller spørsmål som hjelper meg å få til ting	369 (11,4%, KI: 10,4-12,6)	716 (22,2%, KI: 20,8-23,7)	950 (29,4%, KI: 27,9-31,1)	714 (22,1%, KI: 20,7-23,6)	477 (14,8%, KI: 13,6-16,1)

(fra Mordal Moen, Westlie, Bjørke & Brattli, 2018)

Planlegging

Finnes mange skjemaoppsett, bl.a.:

Skjema med kolonnene

Tid- Hva- Hvordan- Hvorfor

Skjema med kolonnene

Tid- Øvelser- Tekniske moment

Skjema med kolonnene

Øvelse- Antall serier – Repetisjoner pr serie

Planleggingsskjemaet kan legge sterke
føringer på hvordan økta legges opp!
Velg skjema tilpasset type økt og øktas hensikt!

Ballek og sjonglering, gjennomført på samlingen

- Praktiske sekvens, induktiv metode
- Praktisk sekvens, deduktiv metode og eksplisitt læring (sjonglering)

Spesifikk teknikkklæring ved formidlende metode, tre faser

Fase 1: Den kognitive fasen

- Kunnskapen er eksplisitt regelstyrt
- Utøveren må tenke mye («først dette, deretter det»)
- Utførelsen går langsomt og er preget av mange feil

Fase 2: Den assosiative fasen

- Kunnskapen krever mindre innsats/ mindre tankearbeid
- Utførelsen har mer flyt

Fase 3: Den automatiserte fasen

- Kunnskapen er implisitt og innholdsrik (vanskelig å beskrive med ord)
- Utførelsen går smooth, raskt og krever lite tenkeinnsett (fleksible og godt tilpassede bevegelser)

Spesifikk teknikkklæring ved formidlende metode, tre faser

Fase 1: Den kognitive fasen

- Kunnskapen er eksplisitt regelstyrt
- Utøveren må tenke mye («først dette, deretter det»)
- Utførelsen går langsomt og er preget av mange feil

Arbeids-
minne
høye krav til

Fase 2: Den assosiative fasen

- Kunnskapen krever mindre innsats/ mindre tankearbeid
- Utførelsen har mer flyt

Fase 3: Den automatiserte fasen

- Kunnskapen er implisitt og innholdsrik (vanskelig å beskrive med ord)
- Utførelsen går smooth, raskt og krever lite tenkeinnsats (fleksible og godt tilpassede bevegelser)

Arbeids-
minne
lave krav til

Teksten for standpunktvurdering etter 10. trinn (med Geirs understreking)

«Standpunktkarakteren skal vere uttrykk for den samla kompetansen eleven har i kroppsøving ved avslutninga av opplæringa etter 10. trinn. Læraren skal planleggje og leggje til rette for at elevane får vist kompetansen sin på varierte måtar som inkluderer forståing, refleksjon og kritisk tenking, i ulike samanhengar. Læraren skal setje karakter i kroppsøving basert på kompetansen eleven har vist i faget. Samspel med andre, øving og deltaking i ulike bevegelsesaktivitetar og naturferdsel er vesentlege trekk ved kompetansen i kroppsøving. Innsatsen til elevane er ein del av kompetansen i kroppsøving og er derfor ein del av grunnlaget for vurdering.»

Geir problematiserte at lærere må være bevisst at hensiktsmessig fokus ved ulike utførelser avhenger av bl.a. elevens ferdighetsnivå. Se de neste slides for mer dybde om dette.

HVIS AKUTT PRESTASJON ER DET VIKTIGSTE- hvor bør i så fall fokuset være? Basert på studie av fotballføring rundt kjegler

the results of the present study suggest that it may be beneficial to direct performers' attention to step-by-step components of a skill in the early stages of acquisition. **This might be achieved through instructions that draw learners' attention to task relevant kinesthetic or perceptual cues.** However, at later stages of performance, this type of attentional control may be detrimental, at least in situations where maximum performance is the desired real-time outcome.



(Beilock, Carr, Macmahon, Starkes, & Ackerman, 2002, s. 15)

Does the Attentional Focus Adopted by Swimmers Affect Their Performance? (Stoate & Wulf, 2011)

Deltakere

Thirty trained swimmers (11 men, 19 women) with a mean age of 17.5 years (SD = 2.24) participated in the study. The swimmers were considered experts as they had been swimming competitively for an average of 10.2 years (SD = 3.45), and trained an average of 8.5 times per week (SD = 1.85) for competition.

Oppgave

The task required participants to swim 3 lengths of a 25-yard swimming pool, with 1-minute breaks between lengths. All of the participants swam one length under each of **three focus conditions (control, external, internal)** as fast as possible using the front crawl stroke.

Kontroll

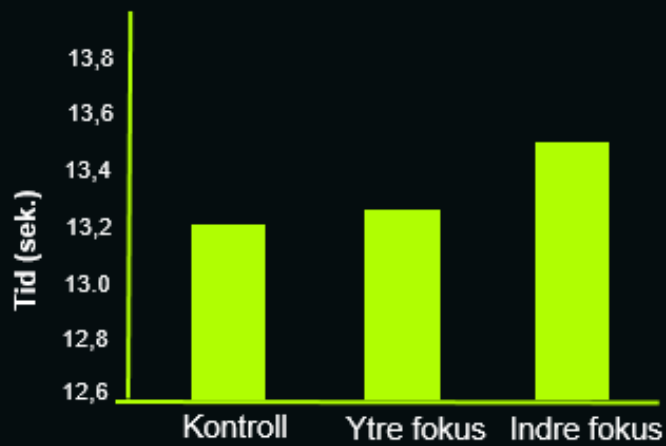
the swimmers were not given any focus instructions

External focus

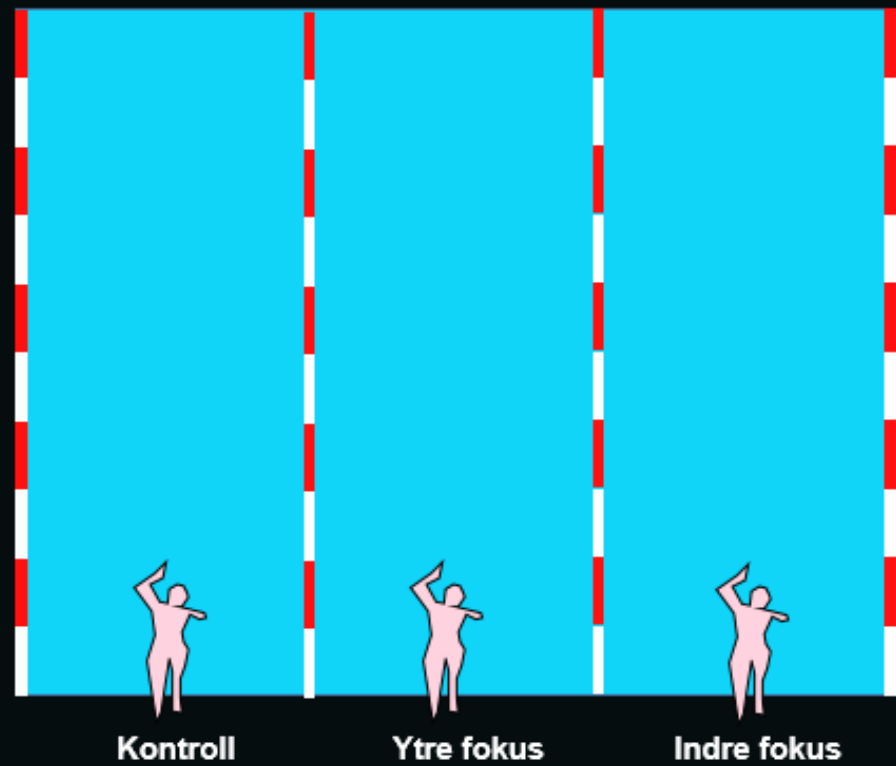
"focus on pushing the water back"

Internal focus

"focus on pulling your hands back"



(Stoate & Wulf, 2011)



External focus instructions reduce postural instability in individuals with Parkinson disease (PD)



Deltakere

14 individer med PD (10 male, 4 female)

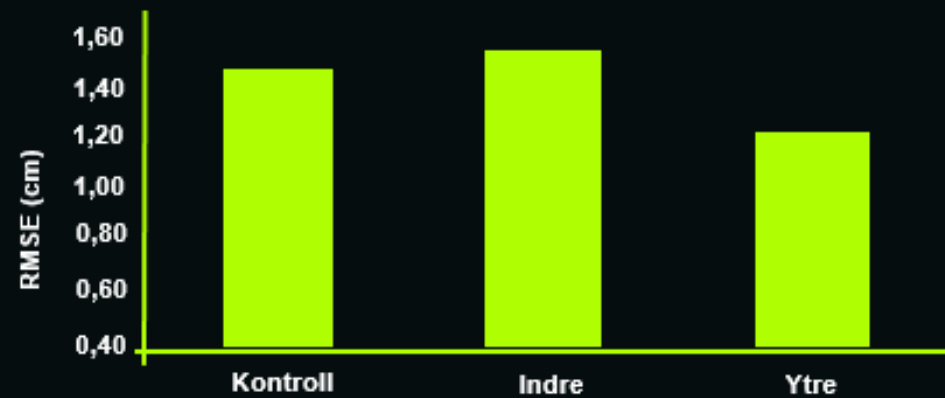
Oppgave

The task required participants to balance on an inflated rubber disk for 15sek.

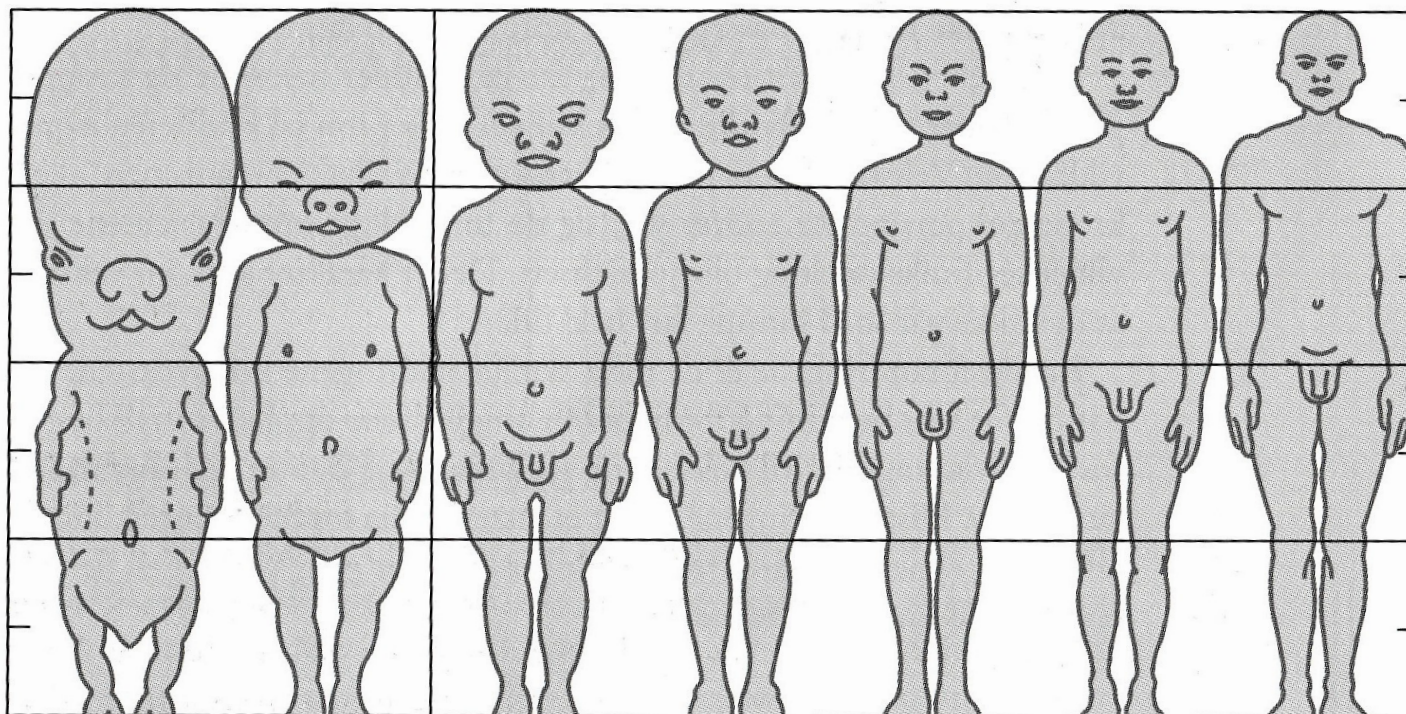
Kontroll: "stand still"

Internal focus: "focus on minimizing movements of your feet"

External focus: "focus on minimizing movements of the disk"



Kroppsproporsjoner: Barn er ikke «små voksne»



Fostert
2 måneder

Fostert
5 måneder

Nyfødt

2 år

6 år

12 år

Voksen

Eksplisitt og implisitt læring

Eksplisitt læring:

- Læring som er basert på konkrete, tydelige arbeidsoppgaver og tilbakemeldinger.
- Komplekse teknikker læres ofte raskest ved slik læring.
- Utfordringer ved utstrakt bruk av eksplisitt læring:

-Elevene kan bli «avhengig» av voksenpersonen og bli dårlige til å utnytte egne erfaringer og utvikle selvstendighet i læring.

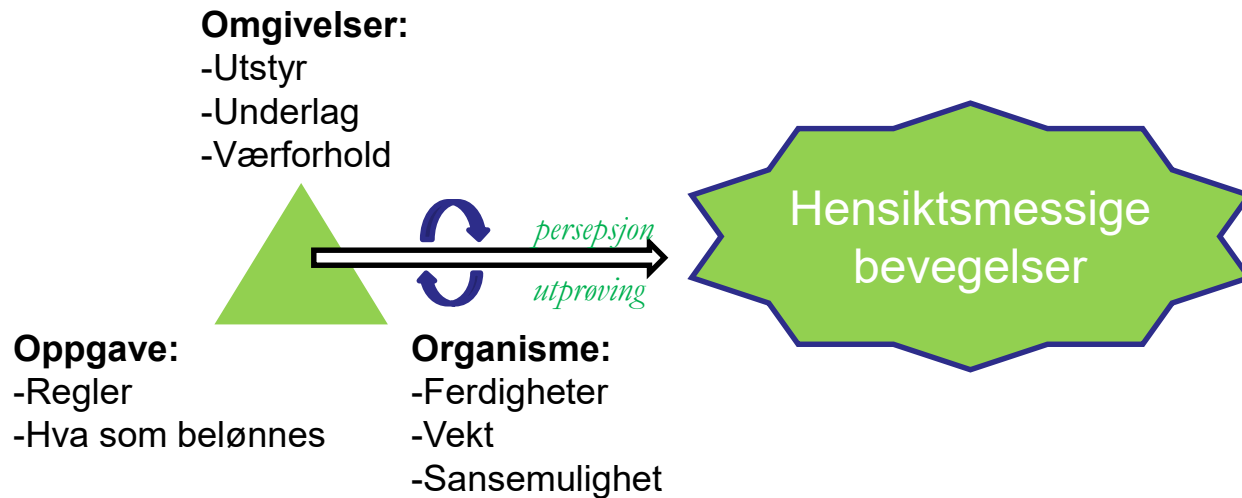
-Risiko for at tilnærmingen virker lite motiverende.

Implisitt læring:

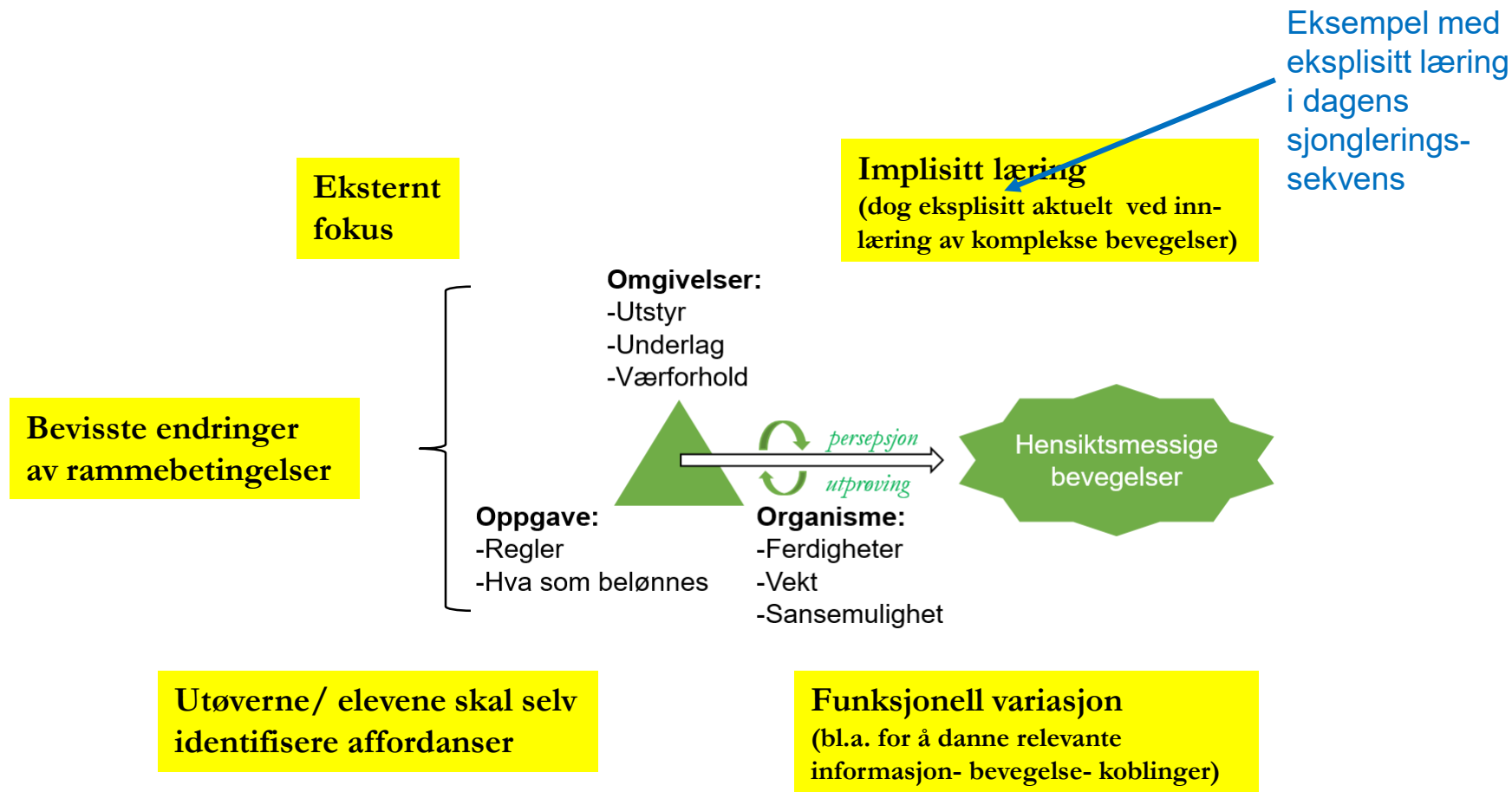
- At læreren/ voksenpersonen gjennom organisering og øvelsesvalg tilrettelegger for at elevene får erfaringer som gir læring/ utvikling.
- Tilnærmingen virker ofte motiverende, kanskje særlig for barn og unge.

Sentralt ved anvendelse av dynamisk systemteori

- Bevisste endringer av rammebetingelser («de tre Oèr») for å stimulere til hensiktsmessig bevegelsesutvikling



Økologisk psykologi og ikke- lineær pedagogikk dynamisk systemteori sammen



Essensen i dynamisk systemteori og økologisk psykologi

- For å kunne tilpasse læreprosessen, bør man ikke ha detaljbestemt mer enn nødvendig på forhånd. Dermed kan man tilpasse underveis, bl.a. ved å gjøre bevisste endringer av rammebetingelser og gjøre andre grep for å stimulere læringen og læringsmotivasjonen

NB: For å få til dette må man ha planlagt for mange mulige scenarier, og måtte å vurdere og justere underveis.

Kast og mottak av ball mot vegg, to scenarier:

- 1) Kast med samme ball fra samme sted hele tiden, og mest mulig lik kraft og treffsted
- 2) Kast med ulike baller fra forskjellige steder og med variasjon i kraft og treffsted

Ved hvilket scenario antar du at læringen er best, og hvorfor?

Kast og mottak av ball mot vegg, to scenarier:

- 1) Kast med samme ball fra samme sted hele tiden, og mest mulig lik kraft og treffsted
- 2) Kast med ulike baller fra forskjellige steder og med variasjon i kraft og treffsted

Ved hvilket scenario antar du at læringen er best, og hvorfor?

Ved 2)

- Utøveren må hele tiden restrukturere sin handlingsplan, altså hele tiden endre sin kognitive plan
- Dessuten mer variasjon i sansepåvirkning/ nevromuskulære stimuli
- Dessuten typisk mer motiverende

Mellomarbeid kroppsøving, januar til mars 2020

Før vi møtes i mars bes dere gjøre følgende to mellomarbeid:

- Planlegg grundig, og prøv ut et induktivt preget undervisningsopplegg i kroppsøving. Hva syntes elevene om opplegget- inklusiv hva kjennetegnet elever som likte opplegget godt og mindre godt? Diskuter erfaringene dine med kolleger.
- Skisser et konkret tverrfaglig arbeid innen temaet «Folkehelse og livsmestring». Bestem selv hvilke fag som skal inngå i tillegg til kroppsøving. Om formålstjenlig, bruk digital læreplanvisning for å finne fram til relevante formuleringer fra andre fags læreplaner.

Mvh Geir Vegge