

Kroppsøving - veiledning til læreplan

Denne veiledningen gir tips og råd til lærere om hvordan de kan arbeide med læreplanen i kroppsøving.

ARTIKKEL | SIST ENDRET: 17.08.2015

Innhold

Innledning

Fagets egenart

Praktiske eksempler

- Eksempel 1: Aktivitet i ulike bevegelsesmiljøer på 1.-4. trinn - Aktivitetscamp.
- Eksempel 2: Aktivitet i ulike bevegelsesmiljøer på 1.-4. trinn - Fotballspill og leik.
- Eksempel 3: Friluftsliv på 5.-7. steget - Skulen sin friluftslivsblogg
- Eksempel 4: Idrettsaktivitet på 5.-7. steget - Med sykkel i trafikken.
- Eksempel 5: Idrettsaktivitet på 8.-10. trinn - «Skal vi danse?»
- Eksempel 6: Trening og livsstil på 8.-10. trinn - Kroppsidealer og ulike bevegelseskulturer - vi tester og analyserer en fitnessfilm
- Eksempel 7: Idrettsaktivitet på Vg1 - Titrekkball.
- Eksempel 8: Trening og livsstil på Vg2 - Styrke i arbeidslivet og et helseperspektiv.
- Eksempel 9: Trening og livsstil på Vg3 - Egentrening – utholdenhet

Tematekster

- Lokalt arbeid med læreplanen i kroppsøving
- Fair play i kroppsøving – sunne verdier og folkeskikk
- Bruk av fysiske og tekniske testar i kroppsøving

Innledning

Veiledningen er ikke ment å være heldekkende ved at eksemplene dekker alle kompetansemålene i læreplanen, men den gir noen tips og råd til hvordan lærere kan jobbe praktisk med det faglige innholdet i kroppsøving.

Veiledningen er ikke et formelt dokument som kan erstatte eller sidestilles med selve læreplanen i kroppsøving.

Utdanningsdirektoratet er ansvarlig for innholdet i veiledningen, og den er utarbeidet i samarbeid med relevante fagmiljøer og fagpersoner.

Kapittel 2 inneholder en beskrivelse av fagets egenart. Kapittel 3 gir praktiske eksempler på undervisning innenfor hovedområder i læreplanen. Kapittel 4 består av ulike tekster om utvalgte temaer i læreplanen.

Fagets egenart

Formålet i læreplanen er bindeleddet mellom den generelle delen av læreplanen og kompetansemålene. Det er en sammenheng mellom beskrivelsen i formålet og beskrivelsen av hovedområdene og kompetansemålene. For å ivareta fagets egenart og hensikt må både kompetansemål for de ulike trinn og vektleggingen av innsats som en del av vurderingsgrunnlaget, arbeides med i lys av formålet for faget.

Kroppsøving er et bredt sammensatt praktisk fag, der lek, grunnleggende bevegelser, idrett, dans og friluftsliv, samt aktivitet og trening i et helseperspektiv står sentralt. Opplæringen i kroppsøving har som viktig mål å oppøve allsidige kroppslige ferdigheter og gi grunnlag for en aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede.

Kompetansen i faget er i hovedsak basert på læring i og gjennom bevegelsesaktiviteter, og den er ofte nært knyttet til den enkeltes kroppslighet og erfaring. Det er viktig at lærings situasjonene bygger opp under dette.

Læreplanen i kroppsøving gir skolene stort handlingsrom i valg av læringsaktiviteter og arbeidsmetoder. For å ivareta fagets formål, og for å sikre progresjon og bredde i arbeidet med de samlede kompetansemålene, bør det utarbeides en lokal plan.

Veiledningen kan bidra i arbeidet med å tydeliggjøre kompetansen som opplæringen i kroppsøving skal utvikle. Progresjon i hovedområdene følger spiralprinsippet, der kompetansemålene bygger på hverandre, og kompleksiteten øker utover i opplæringen.

Gjennomgående og på tvers av hovedområder skal læringsaktivitetene samlet sett gi elevene bred bevegelseskompetanse, med tilhørende kunnskap om aktivitet, trening og helse. Aktivitetene skal videre styrke samhandlingskompetanse, kroppsbevissthet og evne til å drive seg selv i aktivitet.

Formålet i læreplanen beskriver hensikten med opplæringen i kroppsøving for den enkelte elev og hvilken verdi kroppsøving har for samfunn og arbeidsliv. Det beskriver hvordan opplæringen i faget ivaretar overordnede mål for opplæringen, slik de kommer til uttrykk i opplæringsloven, i læreplanens generelle del og i prinsipper for opplæringen, inkludert læringsplakaten. Formålsteksten gir premisser og retning for opplæringen i faget og beskriver hvordan faget bidrar i allmenndannelsen. Hensikten med opplæringen er som sagt å gi elevene grunnlag for å møte utfordringer knyttet til å være fysisk aktive og hvilken kompetanse som kreves.

Det er fire temaer som er grunnleggende for fysisk aktivitet, og som alle kompetansemålene i læreplanen for kroppsøving kan knyttes til:

- **Fair play og samarbeid** Relasjonelle kompetanser er helt nødvendig når mange skal være i aktivitet sammen. I kompetansemålene er dette uttrykt gjennom begrepet fair play og ved at eleven skal kunne følge regler og prinsipper i samhandling og spill, samt respektere resultatene. Å samarbeide og bidra til at andre lærer i faget, tydeliggjøres gjennom arbeid med faget, og hvor innsats er en del av vurderingsgrunnlaget i kroppsøving.
Opplæringen skal trene elevene i å samhandle i ulike aktiviteter, og legge grunnlaget for å inkludere medelever i aktiviteter uavhengig av forutsetninger. Mot slutten av opplæringen skal eleven kunne bruke egen kompetanse til å gjøre andre gode og til å vurdere hvordan egen utøving av fair play kan påvirke andre i aktivitet og spill.
- **Kroppslig læring** Kroppslig læring handler om læring i og gjennom bevegelse. Kompetansemålene på 1.-7. trinn handler i stor grad om å lære grunnleggende bevegelsesferdigheter. De handler om å bli kjent med seg selv, med egne og andres kroppslige potensial, og å legge et allsidig grunnlag for å delta i lek, idrett, dans, friluftsliv og andre bevegelsesaktiviteter. Kompetansen etter 4. og 7. trinn inkluderer å kunne håndtere ball og småredskaper, å bevege seg til ulike rytmer, å kunne svømme og å ha grunnleggende sykkelferdigheter.
Ferdighetslæring og funksjonell bruk av ferdigheter knyttet til et utvalg av treningsformer, dans, idrett, friluftsliv og andre bevegelsesaktiviteter blir mer framtrødende mot slutten av opplæringen. Det er lagt vekt på å praktisere aktivitet og treningsmetoder som gir utvikling og framgang for den enkelte elev.
- **Selvledelse og gjennomføring** Selvledelse og gjennomføring handler om at eleven viser selvstendighet og kan ta ansvar for å gjennomføre bevegelsesaktiviteter og egen trening. Det handler om at eleven deltar med innsats i læringsarbeidet og utfordrer egen fysisk kapasitet. Eleven prøver å løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp, og fortsetter å øve også når det ikke gir resultater i form av prestasjon eller ferdighetsutvikling.

- **Kompetanse og forståelse** Læring av alle former for bevegelsesaktiviteter innebærer å tilegne seg en form for praktisk kunnskap. Kompetanse og forståelse fokuserer på de mer kognitive sidene i kroppsøvfaget.

I tråd med fagets egenart vil likevel mye av kunnskapen komme til uttrykk i og gjennom aktivitet, for eksempel ved at eleven praktiserer reglene i ulike idretter og følger treningsprinsippene i praksis. Sentralt i kompetansen står forståelse av sammenhenger mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse, samt å kunne vurdere aktivitets- og treningsformer som oppfyller egne mål.

Praktiske eksempler

De praktiske eksemplene må ses i lys av det lokale arbeidet med læreplaner (se veiledning til lokalt arbeid med læreplaner). I alle eksemplene vil prinsippene i forskriften om god underveisvurdering være retningsgivende for arbeidet med lokale læreplaner og læringsarbeidet i klasserommet.

Eksemplene starter med en kort beskrivelse av tema og innhold og viser hvordan en arbeider i undervisningen. Videre følger en beskrivelse av kompetansemålene i eksemplene. Eksemplene beskriver også læringsmål, forhold ved vurderingen og kjennetegn på måloppnåelse. Til sist er det gitt utdypende kommentarer. I noen eksempler er det også lagt ved støttemateriell som kan være til hjelp.

Noen eksempler er timeopplegg, mens andre eksempler strekker seg over kortere undervisningsperioder.

Se ellers en egen veiledning som Utdanningsdirektoratet har utarbeidet om svømming og livredning.

Hvordan drive god underveisvurdering?

Følgende prinsipper for god underveisvurdering er beskrevet i forskrift til opplæringsloven kap. 3:

Forutsetninger for å lære kan styrkes dersom elevene

- forstår hva de skal lære, og hva som er forventet av dem
- får tilbakemeldinger som forteller dem om kvaliteten på arbeidet eller prestasjonen
- får råd om hvordan de kan forbedre seg
- er involvert i eget læringsarbeid ved blant annet å vurdere eget arbeid og utvikling

Det er viktig at lærerne bruker informasjonen de får gjennom vurderingsarbeidet, til å tilpasse opplæringen etter elevenes læringsbehov.

De fire prinsippene må ses i sammenheng. Måten de praktiseres på, er viktig for å fremme motivasjon og læring. Her er en utdypning av hvordan prinsippene kan forstås og praktiseres i opplæringen:

Elevene skal forstå hva de skal lære, og hva som er forventet av dem

I læringsarbeidet er det viktig at elevene forstår hvilke mål de jobber mot, og hva som forventes av dem. Læreren bør ha dialog med elevene om hva som er målene for opplæringen i kroppsøving. I tillegg bør elevene, der det er mulig, være med og lage tydelige kriterier for en god prestasjon, eller gode kjennetegn på måloppnåelse som sier noe om kvaliteten på prestasjonen. Kjennetegn på måloppnåelse er kvalitetsbeskrivelser på det elevene skal lære eller det som forventes av kvalitet på elevens arbeid eller prestasjoner. Kjennetegn skal være relatert til kompetansemålene. Å bruke tid på å utarbeide tydelige mål, kriterier eller kjennetegn kan skape forutsigbarhet og trygghet i opplæringssituasjonen. Det er viktig å kommunisere med elevene hvilken type mål de til enhver tid jobber mot. Det kan være kortsiktige læringsmål fra dag til dag, eller mer langsiktige mål for en uke eller en periode. Selv om vurderingsarbeidet retter seg mot kortsiktige læringsmål, er det viktig at elevene blir bevisste på at alle kortsiktige mål er byggesteiner på vei mot kompetansemålet/-ene.

Spørsmål til refleksjon:

- Diskuter med elevene dine hva som kan være mål og krav for opplæringen, og hva som forventes av elevene (mål og ev. kjennetegn på måloppnåelse).
- Hvordan skal elevene nå målene? Kan alle elevene nå målene på samme måte? Hvilke metoder kan være egnet?
- Hvordan justerer du opplæringen underveis for å gjennomføre en god individuell opplæring?

Faglige tilbakemeldinger og råd om veien videre

Faglige tilbakemeldinger er en sentral del av vurderings- og oppfølgingsarbeidet. Disse skal si noe om kvaliteten på arbeidet eller prestasjonen og skal inneholde råd og veiledning om hvordan elevene kan forbedre seg. Informasjon fra for eksempel samtaler, observasjoner, klasseromsdiskusjoner, innleveringer og oppgaver kan gi deg et bilde av hva elevene mestrer, og av hva de må arbeide videre med. Slik informasjon bør ses i sammenheng med annen relevant informasjon du har om elevene, og den bør brukes i dialog med elever og foresatte. Foresatte skal også få informasjon om hva elevene mestrer, og hva de må arbeide mer med, slik at de har mulighet til å delta i oppfølgingen.

Spørsmål til refleksjon:

- Får elevene tilbakemeldinger som forteller om kvaliteten på arbeidet/prestasjonen deres, og hva de mestrer i faget?
- Hjelper dine tilbakemeldinger elevene i å lære bedre og å nå målene sine, og til videre faglig utvikling?
- Hvordan bruker du tilbakemeldingene du gir elevene til å identifisere elevenes læringsbehov og planlegge den videre opplæringen? Kan du gjøre dette på andre måter for å styrke elevenes læring?

Involver elevene

For at elevene skal utvikle ansvar og oppleve at de har innflytelse på egen utvikling, må de få mulighet til å

reflektere rundt læringsarbeidet. Det å stille elevene spørsmål om hva de mener de har fått til, og hva de bør øve mer på, kan bidra til at de øver opp denne typen refleksjon. Elevene bør derfor involveres i alle deler av opplæringen slik at de kan få et større eierskap til egen læreprosess. De bør blant annet få opplæring i hvordan de kan vurdere eget arbeid. Da kan elevene utvikle et begrepsapparat og en forståelse for hva det vil si å lære, og hva det vil si å gi og få tilbakemeldinger. Ved systematisk egenvurdering i forhold til tydelige mål, kriterier og kjennetegn kan elevene øve seg på å være selvkritiske og kunne ta selvstendige valg i forhold til egen læring. Gjennom samtale med elevene om egenvurdering kan læreren få viktig informasjon om hva elevene synes er vanskelig, og en pekepinn på hva læreren må ha større fokus på.

Spørsmål til refleksjon:

- Hvilke metoder bruker jeg for å involvere elevene i diskusjonen om hva det skal legges vekt på i vurderingen av en oppgave/arbeid?
- Hvordan gir jeg elevene mine mulighet til å vurdere eget arbeid? Kan jeg gjøre dette på andre måter som gjør elevene mer bevisste på egen læring?
- I hvilken grad vurderer elevene eget (og andres) oppgaver/arbeid etter tydelige krav/kriterier?
- Hvordan sørger jeg for at elevene mine øver på å vurdere/reflektere over eget arbeid, egne prestasjoner og metoder?

Eksempel 1: Aktivitet i ulike bevegelsesmiljøer på 1.-4. trinn - Aktivitetscamp.

Aktivitetscamp er en form for stasjonstrening som gir elevene mulighet til å prøve ut og øve på ulike aktiviteter, få erfaringer med disse og selv være med på å velge hvilke aktiviteter de vil gjøre mer ut av.

Hva	Hvordan
<p>Aktivitetscampen består av flere stasjoner eller poster der elevene gjør ulike aktiviteter. Det er fint å ha både tradisjonelle og nyere aktiviteter. Eksempler på aktuelle aktiviteter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stylter (flatt og i terreng) • Frisbee • Hoppetau • Diabolo • Støvelkasting • Balansebrett • Slakk line • Lengdehopp <p>Valg av stasjoner planlegges ut fra tilgjengelig utstyr, utstyr som kan ordnes, og ut fra skolens område.</p>	<p>Campen krever en introduksjon.</p> <p>Organiseringen kan skje på ulike måter. Elevene kan deles i grupper som vandrer mellom stasjoner, eller de kan selv velge stasjoner ut fra hvilke aktiviteter de ønsker å prøve eller øve mer på. Hele aktivitetsområdet bør være oversiktlig.</p> <p>Konseptet er at alle elever skal prøve flere aktiviteter.</p> <p>Dersom skift mellom aktiviteter er tidsstyrt, bør det være minst en aktivitet mer enn antall skift. Dette for at det skal være et reelt valg mellom aktiviteter.</p>

Kompetansemål det arbeides med i eksempelet

Eleven skal kunne

- bruke småredskaper og apparater fra tradisjonelle og alternative bevegelsesaktiviteter
- leike og være med i aktiviteter i varierte miljøer der sanser, motorikk og koordinasjon blir utfordret
- samarbeide med andre i ulike aktiviteter
- anerkjenne kroppslige forutsetninger og forskjeller mellom seg selv og andre

Eksempel på læringsmål

Eleven skal kunne

- alene og sammen med andre prøve ut og øve på ulike aktiviteter for gjennom dette å bli kjent med seg selv og egne kroppslige forutsetninger og muligheter
- bruke småredskaper og apparater både til utforskende leik og mer regelbunden aktivitet

Sentralt i arbeidet med aktivitetscampen står stimulering av kroppslig utvikling for den enkelte elev og de

langsiktige læringsmålene om å bygge samarbeidsevne og generell deltakingskompetanse i bevegelsesaktiviteter.

Underveisvurdering

Aktivitetscampen gir gode muligheter til å observere og vurdere koordinasjon, motorikk og kroppslig mestring hos enkeltelever. Utfordrer eleven seg, eller velger eleven det eleven allerede kan?

Planlegg hvordan læreren best kan gi støtte og veiledning for læring i de ulike aktivitetene og i bruk av tilhørende utstyr. Et sentralt poeng er å engasjere medelever til å være støttende i aktivitetene, til å hjelpe hverandre. Flere aktiviteter er basert på samarbeid (måle/ kaste-ta imot).

Gjennom en organisering av delvis valgmulighet er elevene allerede invitert til egenvurdering. For å forsterke dette kan en avslutte økta med å invitere elevene til å reflektere (for seg selv) over hva de har lært. Dette gjøres enklest før innrydding og fra et sted hvor en ser aktivitetsbasene. Har elevene prøvd noe de syntes var gøy? Var det noe som var skummelt? Hvor mye de fikk til av de aktivitetene de prøvde? Hva tror de at de kan klare om de øver litt mer? Har elevene sett seg ut noe de vet de vil øve mer på (neste gang)?

Eksempel på kjennetegn på høy måloppnåelse

Eleven

- samhandler konstruktivt med andre i aktivitetene
- bruker redskaper og apparater slik de er ment, og viser evne til å utvikle bruken av dem
- øver selvstendig og utfordrer seg kroppslig
- lærer seg nye aktiviteter og forbedrer egne ferdigheter

Utdypende kommentarer

Aktivitetscamp som arbeidsform kan beskrives som stasjonstrening strukturert ut fra ideen i en basecamp, der personene bor sammen, men gjør ulike ting. Organiseringsmodellen kombinerer at elevene må prøve ulike aktiviteter og selv få mulighet til å velge. Formelen er at elevene selv kan velge hvilken stasjon som er den neste, men at de må skifte stasjon. Konseptet handler også organisatorisk om å lære at vi er forskjellige, og at vi både mestrer og trives med ulike aktiviteter.

En godt fungerende aktivitetscamp gir læreren anledning til å veilede og hjelpe enkeltelever. Vurder i planleggingen i hvilken grad enkeltaktiviteter kan være mer utfordrende i forhold til kødannelse, krangel og sikkerhet. Planlegg også en strategi for hvordan elevgruppen kan spres hvis for mange velger samme aktivitetspost. I tillegg til slike planer for gjennomføring er oppstart og introduksjon viktig for å lykkes med campen. Det kan være lurt å bestemme hvor elevene skal starte. Så kan de heller få velge aktivitet etter første eller andre aktivitetsskifte.

Å introdusere aktivitetscamp som arbeidsform krever litt tid. Enkelte stasjoner trenger mer forklaring enn

andre. Støvelkast har kanskje noen felles regler? Hvor mange kan være på diabolo samtidig? Løsninger av stasjonene bør likevel være åpne slik at aktivitetene kan utvikles: 2, 3 og 4 elever kan kaste frisbee til hverandre. Kanskje finner de selv opp nye kasteteknikker. Klarer du å gå på stylter, kan du prøve å gå baklengs og i mer utfordrende terreng.

Fordi elevene skal være medbestemmende er det spesielt viktig for konseptet at de forstår systemet. En aktivitetscamp med gode valgmuligheter er det meningen å bruke flere ganger. Dette gir elevene både mulighet til læring av aktiviteter og å prøve andre aktiviteter. Gjentakelse av campen forenkler organiseringen og øker tid til aktivitet. For å utvikle konseptet kan en utskiftbar aktivitet være lurt, altså at det er en «ny» aktivitet hver gang.

Aktivitetscampen som organiseringsmodell tilhører ikke seks til tiåringene. Modellen kan overføres til andre aldersgrupper så vel som til annet aktivitetsinnhold.

Eksempel 2: Aktivitet i ulike bevegelsesmiljøer på 1.-4. trinn - Fotballspill og leik.

Fotballspill og leik med ballen inspirerer til samhandling og mye aktivitet.

Hva	Hvordan
Introduksjon av opplegget og igangsetting, 5 min	Opplegg med fem stasjoner, her utendørs. Elevgruppen deles i fem like store og jevnbyrdige grupper. (Dette kan være faste grupper, som er inndelt tidligere.) Forklaring av spillområder, stasjoner og på hvilken måte lagene bytter stasjon. Lagene går hver til sin stasjon, og starter når lagene er på plass, eller når læreren gir beskjed. Se organiseringsmåte under.
Spill og leik Bytte av stasjon	Organisering: Stasjon 1 og 2: Spill mot hverandre. Små mål med kjebler. Stasjon 3 og 5: Spill mot hverandre. Små mål med kjebler. 4-6 kjebler står tett ved siden av hverandre, og skåring foregår ved å treffe en av kjeblene. Denne kjeblen føres deretter raskt over til eget mål og settes ved siden av kjeblene i eget mål. Stasjon 4: Individuell balleik, f.eks. med driblerier, skudd på mål, keeperspill o. l. Læreren kan her organisere individuell øving og leik. Rullering ifølge pilene. Ca. 6-8 minutter på hver stasjon. Spillområdene bør avgrensnes.
Avslutning 3-5 min	Hvert lag rydder på siste stasjon, og alle lagene samles på samme sted, f.eks. på stasjon 4. Oppsummering.

Kompetansemål det arbeides med i eksempelet

Elevene skal kunne

- avlevere, ta imot og leike med ulike balltyper og være med i enkle ballspill
- utføre grunnleggende bevegelser som å springe og vende
- samhandle med andre i ulike aktiviteter
- leike og være med i aktiviteter i varierte miljøer der sanser, motorikk og koordinasjon blir utfordret
- anerkjenne kroppslige forutsetninger og forskjeller mellom seg selv og andre

Eksempel på læringsmål

Elevene skal kunne

- delta i spillet i laget og være med i aktiviteten på alle stasjonene
- leike med ballen individuelt og øve på å avlevere og ta imot ballen i enkle spill i små grupper
- bevege seg, løpe og forflytte seg i spillet
- respektere regler som brukes

Sentralt i arbeidet med lagspill på dette trinnet er det langsiktige læringsmålet å bygge samarbeidsevne og anerkjenne ulike kroppslige forutsetninger og forskjeller.

Underveisvurdering

Organiseringen gir læreren mulighet til tett oppfølging og tilbakemelding til den enkelte elev på stasjon 4, der individuell øving og leik foregår. Her kan aktivitet individualiseres i stor grad.

Eksempler på kjennetegn på høy måloppnåelse

Eleven

- samhandler konstruktivt og deltar aktivt i spillet, beveger seg, løper og forflytter seg
- tar imot og leverer ballen både i spill og i individuell balleik
- respekterer regler som brukes i spillet

Utdypende kommentarer

Eksempelet forutsetter at elevene er kjent med stasjonsorganisering i kroppsøving og forstår hvordan lagene bytter stasjon. Det forutsetter også at elevene kan praktisere selvdømming etter enkle regler. Opplegget kan fungere best på 3.-4. trinn.

Organiseringen med rullering på fem stasjoner sørger for at ulike lag møtes i spill hver gang.

Organiseringsmåten kan overføres til andre ballspill og til aktivitet innendørs. Organiseringsformen kan også

brukes på høyere trinn.

Eksempel 3: Friluftsliv på 5.-7. steget - Skulen sin friluftslivsblogg

Ved «Elvekanten skule» har sjette klassesteg kvart år ansvar for skulen sin friluftslivsblogg. Der bloggar grupper av elevane frå lokale turar og friluftslivstradisjonar.»

Kva	Korleis
Introduksjon og planlegging av tur	Planlegging blir leidd av læraren. Kor skal vi? Kva treng vi av utstyr, klede og mat? Kva er målet for turen? Ei gruppe blir plukka ut for å ha ansvar for å blogge frå denne turen. Dei bør få noko tid til planlegging med rettleiing. Kamera eit must!
På tur i område knytte til lokale friluftslivstradisjonar	Skal gjennomførast ut frå plan. Turplan, mål og innhald må avgjere tidsbruk.
Etterarbeid	Felles idémyldring rundt kva ein kan presentere i ein blogg frå turen. Lærte vi noko? Nokre tips til andre som vil gjere ein slik tur?
«Blogge»	Ei elevgruppe får tid til å arbeid med bloggen. Rettleiing av læraren. Legg ut bloggen på skulen si heimeside.

Kompetansemål det blir arbeidd med i opplegget:

Eleven skal kunne

- fortelje om lokale friluftslivstradisjonar
- vere med i ulike friluftslivsaktivitetar og praktisere trygg ferdsel under varierte vêrtilhøve
- følgje enkle reglar og prinsipp for samhandling og samspel og respektere resultata

Ut frå kvar i landet skulen ligg, kan det vere aktuelt å arbeide med samisk tradisjon i samband med dette arbeidet, dvs. at eleven skal kunne:

- praktisere nokre aktivitetar med røter i samisk tradisjon

Ut frå kva type tur det er, vil også arbeid med orienteringskompetanse bli aktualisert, dvs. at eleven skal kunne:

- orientere seg ved hjelp av kart i kjent terreng

Eksempel på læringsmål

Eleven skal kunne

- kle seg etter vêr og vurdere kva ein treng for å ha det fint under ferdsel og opphald ute i naturen
- ha med seg det dei treng av utstyr, bruke utstyret formålstenleg og ta vare på det å
- vere med på tur og bidra til at andre også har det fint på turen
- forklare korleis den aktuelle turen er knytt til lokal friluftslivstradisjon, og skrive blogg frå ein slik tur

Undervegsvurdering

Med tanke på komfort og tryggleik er det naudsynt med løpande tilbakemeldingar i både planlegging og gjennomføring. Læraren bør engasjere elevane i vurderinga av utstyr, klede, mat og dei utfordringar som ferdselsmåten og vêrtilhøva kan skape. Gjennom dette får læraren høve til å vurdere eleven sitt grunnlag for å gjennomføre friluftslivsaktiviteten og praktisere trygg ferdsel.

For bloggen held det med undervegsvurdering mot publikasjon. Bloggen er dokumentasjon i seg sjølv. Vurderinga er autentisk ved at gruppa sjølv, andre elevar, foreldre og lærarar kikkar på bloggen, og kanskje er det høve til å komme med «offentlege» kommentarar.

Eksempel på kjenneteikn på høg måloppnåing

Eleven

- er med på tur og bidrar til at andre også har det fint på turen
- kan fortelje om korleis val av tur eller stad er knytt til lokal friluftslivstradisjon
- kler seg etter vêret, har med utstyr som avtala, bruker utstyret formålstenleg og tek vare på det
- skriv om lokale turar og friluftslivstradisjonar i bloggen

Utdjupande kommentarar

Elevane skal hauste ulike erfaringar med friluftsliv og bli kjende med lokale friluftslivstradisjonar. For å byggje slik kompetanse bør ein planleggje på lengre sikt. Ved at grupper av elevar skal blogge, knyter eksemplet fleire turar saman til ein heilskap. Blogg er berre eit døme frå det som er i tida. Ei alternativ ramme kan vere å lage ein lokal turguide med vekt på lokale friluftslivstradisjonar.

I eksemplet frå «Elvekanten skule» ligg det i skulen sin lokale plan at bloggen på heimesida om lokale friluftslivstradisjonar er eit ansvar for 6. årssteget. Det å planleggje og gjennomføre overnatting har hovudprioritet på 7. årssteget. Dette er berre eit døme på organisering ut frå ein lokal plan, og det skisserte opplegget kan passe like godt for alle elevar på 5.-7. årssteget.

Alternativt kunne kvart årssteg gjennomført ein nærmiljøtur i halvåret og blogga frå den, til dømes frå «stien rundt vatnet», byfjellet, fiskeelva, torvskjerermyra og badekulpen. Tilsvarande kan organiseringa løysast på

mange måtar. Grupper av elevar kan gjere ulike turar og så skrive blogg frå deira tur. Dette kan vere eit alternativ til eksemplet over, der alle gjennomfører turen, medan ei gruppe har ansvar for bloggen. Viktig for læringa og for at bloggen skal ha autentisitet, er at alle elevar på eit tidspunkt er med på å skape bloggen, og at bloggen etter kvart syner eit spekter av lokale friluftslivstradisjonar.

Eksemplet integrerer digitale ferdigheiter og føreset at alle elevar har fått ein introduksjon i bruk av nett og bloggskrivning. Eit tips vil vere å sjå på nokre friluftslivsbloggar. Friluftslivsbloggen som tema er godt eigna for tverrfagleg samarbeid, til dømes med norsk og samfunnsfag. Samarbeid om kompetanse på tvers av faga gjev meir tid til gjennomføring og oppfølging.

Eksempel 4: Idrettsaktivitet på 5.-7. steget - Med sykkel i trafikken.

Trafikkmiljøet der elevane skal nytte sykkelen, er mange stader komplisert, og det krev ein god del kompetanse å praktisere trygg bruk av sykkel.

Kva	Korleis
Arbeid med og utan sykkel, heime og på skulen, over tid	<p>For å nå kompetansemålet anbefaler vi at skulane jobbar jamt med trafikk som tema, både teoretisk inne i klasserommet og praktisk ute.</p> <p>Praktisk øving bør skje på skjerma område inntil ein er trygg på at elevane har den kompetansen dei treng for å meistre trafikken i nærmiljøet. Teoriundervisning bør gjennomførast parallelt med den praktiske treninga.</p> <p>Elevane bør få øve teori og praksis både på skulen og heime i samarbeid med dei føresette.</p>

Kompetansemål det blir arbeidd med i eksempelet

Eleven skal kunne

- praktisere trygg bruk av sykkel som framkomstmiddel

Læringsmål

Mange elevar kan ein del om sykling og har nytta sykkelen som framkomstmiddel lenge før opplæringa i skulen startar. Målet ved enden av 7. årssteget er at dei skal kunne ta sjølvstendige val i trafikken, vere tydelege, ha oversikt og nytte sykkelen i eit variert og ofte krevjande trafikkmiljø.

Sykling i skuletida kan vere med på å gje meistringsglede og naturopplevingar. Slik blir det lagt til rette for at elevane kan få gode vanar og vil velje sykkel som miljøvenleg framkomstmiddel i framtida.

Undervegsvurdering

Kompetansen trygg bruk av sykkel til dømes i eit komplisert trafikkbilete er avansert. For å vurdere om eleven kan dette, må læraren følgje eleven sitt arbeid med sykkelen over tid. Undervegs kan det vere lurt å leggje inn punkt for utsjekking av eleven si meistring av meir konkrete sykkelferdigheiter. Dette kan gjerast ved sykkelløyper, leikøvingar på sykkelen, skulens sykkeldag og til dømes gjennom støttemateriell som Sykkelknappen.

Kjenneteikn på høg måloppnåing

Eleven

- brukar hjelm som sit rett på hovudet og kan grunngje kvifor ein bør fortsetje å bruke hjelm både som ungdom og vaksen
- kan fortelje om risikoen ved ikkje å bruke påbode utstyr på sykkelen
- meistrar dei tekniske dugleikane og har haldningar som krevst for å ferdast trygt på sykkel i trafikken både åleine og i gruppe

Utdjupande kommentarar

Det er ein fordel om skulen har ein lokal plan for trafikkopplæring som legg vekt på progresjon i opplæringa for å nå kompetansemålet. Praktisk øving bør gå føre seg både i trygge omgjevnader og ute i trafikken.

Foreldresamarbeid: Dei føresette er viktige motivatorar og rollemodellar, og må dele ansvaret for trafikkopplæringa med skulen. Det bør vere samsvar mellom det elevane lærer heime og på skulen. Ein måte å få til dette samarbeidet på kan vere å ha trafikk som tema på foreldremøte. Informasjon og oppdatering via brev er også ei moglegheit.

Trygg Trafikk anbefaler følgjande progresjon i sykkelopplæringa:

- 4. trinn: Førebuande sykkelopplæring; enkel teori og trening i trygge omgjevnader
- 5. trinn: Trening på sykkel i enkel trafikk
- 6. trinn: Teori og trening på sykkel i gradvis meir utfordrande trafikk
- 7. trinn: Sjølvstendig sykling i trafikken

Trafikkforholda ved den einskilde skulen gjev ulike utfordringar og bør vere utgangspunkt for kva det er viktigast å leggje vekt på. Vurder kva som er relevant med tanke på elevgruppa og trafikkmiljøet i nærområdet og på skulevegen.

Skulen bør leggje til rette for utlån av sykkelhjelmar og helst også sykklar til bruk i skuletida.

Eksempel 5: Idrettsaktivitet på 8.-10. trinn - «Skal vi danse?»

Eksemplet er basert på to kompetansemål etter 10. trinn og strekker seg over en undervisningsøkt.

Hva	Hvordan
Oppstart	Presenter opplegget, og snakk sammen om hvordan man kan praktisere fair play i dansen. Presenter kompetansemål, læringsmål og kjennetegn på måloppnåelse for elevene (eventuelt i form av egenvurderingsskjema).
Jenka	Oppstilling: Alle jentene står på en rekke etter hverandre med hendene på skuldrene til danseren foran. Guttene gjør det samme. Jente-rekka og gutte-rekka danser jenka rundt i salen.
Letka Jenka	Jente-rekka og gutte-rekka stiller seg opp ved siden av hverandre, guttene på venstre side. Det dannes dansepar i en ring, hånd i hånd vendt mot midten av ringen. Danses på samme måte som i Jenka, men når parene gjør tre hopp fremover, passerer jenta kavaleren til en ny partner. Gjenta deretter dansen fra begynnelsen.
Polonesemarsj	Beholde de parene som er når «Jenka musikken» stanser. Gå direkte over i polonesemarsj. Som i jenkaen: gutter til venstre, jenter til høyre. Polonesen avsluttes i en ring. Guttene og jentene snur seg mot hverandre. Guttene bukker, jentene neier.
Vals	Gutter og jenter blir stående i parene i ringen. Øv først på egen hånd «neie-tå-tå» (valsesteg). Ta deretter valsegrepet med partneren og stå i ringen. Danse parvis etter musikken. Bytt partner ofte. Guttene blir stående. Jentene går til neste gutt.
Avslutning	Takker for dansen. Læreren kan oppsummere økta i forhold til mål og arbeid.

Kompetansemål det arbeides med i eksempelet

Eleven skal kunne

- trene på og utføre danser fra ungdomskulturer og andre kulturer, og sammen med medelever skape enkle dansekomposisjoner.
- praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å gjøre andre gode

Læringsmål

Eleven skal kunne

- lære grunnleggende trinn og turer i jenka, letka jenka, polonesemarsj og vals.
- følge takten i musikken
- samarbeide slik at alle får mulighet til å lære og gjøre sitt beste

Vurdering

Kompetansemål, læringsmål og kjennetegn på måloppnåelse presenteres for elevene i starten av økta eller

perioden. Enkeltelever og dansepar får veiledning og tilbakemelding underveis. Eventuelt kan elevene bruke egenvurderingsskjema. Elevene kan vurdere seg selv i forhold til denne konkrete økta, eller i en mer helhetlig sammenheng etter en lengre periode med dans.

Kjennetegn på høy måloppnåelse

Eleven

- får til grunnleggende trinn og turer og utfordrer seg selv etter beste evne uten å gi opp
- følger takten i musikken i dansene
- samarbeider med både lærere og elever og bruker sine ferdigheter til å gjøre andre gode i dansen

Utdypende kommentarer

Hva er å praktisere fair play i dans? Spørsmålet kan gjerne stilles til elevgruppen. Et utgangspunkt for tenkingen er at vi har ulik erfaring med rytme og musikk, og vi har ulik evne til å høre taktslag. Selv om vi er ulike, skal vi danse med alle. Det handler om å gjøre så godt en kan, og samtidig bidra til at partneren en danser med, også får mulighet til å gjøre så godt han/hun kan.

I eksemplet er det lagt vekt på flytende overganger mellom dansene. Ved pardans er organisering ekstra viktig. Læreren bør presisere at «alle skal danse med alle», og at det vil bli hyppige partnerbytter. Det er best å ha en styrt ordning på hvordan man bytter partner. En bør også ha en strategi for hva en gjør når par jente-gutt ikke går opp.

Beskrivelse av dansene:

Internett gjør det lett å finne gode instruksjonsfilmer for de vanligste folkedansene. I tillegg finnes mange hefter om danseundervisning med enkle trinn- og turbeskrivelser. Dette gjør at det er mulig å tilegne seg de fleste enkle folkedansene med tanke på kroppsøvningsundervisningen.

Tenk gjennom hvilken hastighet musikken har med tanke på nybegynnere og de litt øvede. Hastigheten angis ofte i «slag per minutt», eller «bpm» for «beat per minute». En beskrivelse av Jenka i eksemplet kan være slik:

Jenka: Ta to hæltrinn med venstre fot, ta to hæltrinn med høyre fot, gjør et hopp med samla føtter fremover, et hopp med samla føtter bakover, gjør tre hopp med samla føtter fremover (5-7), pause (8). Gjenta deretter dansen fra begynnelsen. (Anbefalt musikk: Jenka, 162 bpm.)

Eksempel 6: Trening og livsstil på 8.-10. trinn - Kroppsidealer og ulike bevegelseskulturer - vi tester og analyserer en fitnessfilm

Eksemplet tar utgangspunkt i en valgt trenings- eller instruksjonsfilm.

Hva	Hvordan
Introduksjon	Velg en film som er relevant i forhold til kompetansemålet. Spill filmen og gjennomfør treningen. Cirka 20 minutters økt.
Refleksjon i grupper	Elevene diskuterer gruppevis aktuelle spørsmål knyttet til filmen. Eksempler på spørsmål er: <ul style="list-style-type: none"> • Hvilken type trening har vi nå gjennomført? • Hvordan ser instruktørene ut? • Hvordan er de kledd? • Hvordan presenteres opplegget i denne filmen? • Signaliserer filmen noe om kroppsideal? • Hva er positivt, og hva er negativt med denne treningen? • Hva tror du instruktøren har spist til frokost?
Samtale/presentasjon	Samlet oppsummering av refleksjoner hvor læreren også knytter temaet opp mot treningslære.

Kompetansemål det arbeides med i eksempelet

Eleven skal kunne:

- forklare hvordan ulike kroppsidealer og ulike bevegelseskulturer påvirker trening, ernæring, livsstil og helse

Læringsmål

Eleven skal kunne

- sette ord på det eller de kroppsidealer som kommer til uttrykk i filmen
- reflektere over aktuelle problemstillinger rundt trening, ernæring, livsstil og helse på bakgrunn av filmen

Vurdering

I dette eksempelet er vurdering av innsats fremtredende. Samtidig vil veiledning og støttende kommentarer i refleksjonsarbeidet være relevant i tilknytning til vurdering for læring.

Temaet kan videre inngå i en utvidet sammenheng der ulike kroppsidealer og kroppspress i samfunnet

belyses og diskuteres. Aktuell vurdering kan da være skriftlige innleveringer og/eller teoretiske prøver, hvor også andre kunnskapsemner inngår.

Kjennetegn på høy måloppnåelse

Eleven

- deltar og gjennomfører filminstruksjonen etter beste evne
- er aktivt med i refleksjonsarbeidet etterpå, og setter ord på det eller de kroppsidealer som kommer til uttrykk i filmen

Utdypende kommentarer

Kompetansemålet inviterer til samarbeid med andre fag, for eksempel i tverrfaglige prosjekter innenfor temaer som media (samfunnsfag) og ernæring (mat og helse).

Eksempel 7: Idrettsaktivitet på Vg1 - Titrekkball.

Hva	Hvordan
Oppstart	Presentere opplegget i timen, kompetansemål, læringsmål og kjennetegn på måloppnåelse.
Titrekkball	<p>Klassen deles i flere lag, fire til fem spillere på hvert lag. To lag på hver banehalvdel. Salen deles i to med benker på midten. Vester til alle lag. Bytter motstander slik at alle lagene møter hverandre.</p> <p>Lagene spiller titrekkball, hvor ti pasninger innen laget gir et poeng, og er kun godkjent dersom ballen er innom alle på laget.</p> <p>Antall pasninger som gir poeng, kan justeres, også antall på hvert lag.</p> <p>I løpet av spillet må elevene forholde seg til bytte av ball, hvor teknikk og regler «følger» valg av ball.</p> <p>Elevene er kjener hvilke regler som gjelder, og skal praktisere reglene etter fair play prinsippet.</p>
Avslutning	Muntlig oppsummering og refleksjon rundt læringsmålene.

Kompetansemål det arbeides med i eksempelet

Eleven skal kunne

- praktisere og gjøre greie for sentrale regler i utvalgte idretter og aktiviteter

- praktisere fair play ved å inkludere andre, uavhengig av forutsetninger i utvalgte lagidretter, individuelle idretter og alternative bevegelsesaktiviteter
- gjøre funksjonell bruk av ulike ferdigheter i utvalgte lagidretter, individuelle idretter og alternative bevegelsesaktiviteter

Eksempel på læringsmål

Eleven skal kunne

- bruke ulike teknikker for pasning, mottak og ballbehandling tilpasset ball/redskap
- bidra til å beholde ballen i laget ved bevegelse, posisjonering og kommunikasjon
- inkludere alle i spillet, følge spillets regler og praktisere selvdømming

Underveisvurdering

Timen inngår i en løpende vurdering av elevens utvikling i forhold til kompetansemålene, spesielt med tanke på lagidrett.

Eksempel på kjennetegn på høy måloppnåelse

Eleven

- bruker ulike teknikker for pasning, mottak og ballbehandling tilpasset ball/redskap
- bidrar til å beholde ballen i laget ved bevegelse, posisjonering og kommunikasjon
- inkluderer alle i spillet, følger spillets regler og praktiserer selvdømming

Utdypende kommentarer

Teknikk og regler «følger» valg av ball. Det er viktig å avtale spillereglene før start. Når vi bruker redskap/ball som ikke har et gitt sett med regler, må disse lages. Regler kan være et viktig virkemiddel for å styre ønsket adferd og spill.

Titrekk med softball: Ett skritt og ikke tillatt med stuss av ball legger begrensninger på ballføreren. Det betyr at ved disse betingelsene tvinges spillerne til å bevege seg uten ball for å få til det gitte antall pasninger som gir poeng. Setter også begrensninger på ballflinke elever som er god med og «glad i» ballen.

Titrekk med basketball: Bruker og øver på ulike basketballteknikker som pasning, mottak, pivotering, ballkontroll. Stussing av ball tillatt, gir rom for selv «å gå» med ballen for å skaffe seg rom, samt få oversikt over medspillere.

Titrekk med «kjegleball»: Alle spillerne har hver sin kjeGLE. Bruker ertepose som «ball». Kaste og fange erteposen med kjeGLene.

Titrekk med liten ball: Krever større plass og kan med fordel spilles ute. Øver kast og mottak med liten ball.

Mottak med én arm kan telle som to pasninger. Mottak med «venstre» kan gi tre.

Eksempel 8: Trening og livsstil på Vg2 - Styrke i arbeidslivet og et helseperspektiv.

Styrke trengs for et langt arbeidsliv og for å ta vare på helse. Dette eksempelet er spesielt for yrkesrettede programfag.

Hva	Hvordan
Presentasjon av gruppeoppgave	15-20 minutter som del av en time. Gjennomgang av oppgavetekst og avklaring av spørsmål. Forslag til oppgavetekst: se under.
Arbeid i gruppene	Gruppevis arbeid mellom timene. Forberedelse til praktisk gjennomføring. Elever analyserer yrket/yrker de utdanner seg til, og vurderer øvelser som kan forebygge skader og yrkesrelaterte belastningslidelser. Planlegging av treningsprogram.
Praktisk gjennomføring av treningsprogram (1)	Felles oppvarmingsdel som gjennomføres av læreren. Gruppevis gjennomføring av treningsprogram, 30-40 minutter som hoveddel av timen. Felles avslutning. Kort evaluering i gruppene av gjennomføringen av treningsprogrammet.
Arbeid i gruppene	Elevene vurderer treningsprogrammet og foretar eventuelle justeringer.
Praktisk gjennomføring av treningsprogram (2)	Felles oppvarmingsdel som gjennomføres av læreren. Gruppevis gjennomføring av treningsprogrammet på samme måte som første gang, 30-40 minutter. Felles avslutning. Innlevering av skriftlig treningsprogram innen en frist.

Kompetansemål det arbeides med i eksempelet

Eleven skal kunne

- planlegge, gjennomføre og vurdere trening for å utvikle egen kropp og ivareta egen helse
- bruke grunnleggende prinsipper for trening av utholdenhet, styrke og bevegelighet
- praktisere øvinger som kan forebygge skader og belastningslidelser, og gjøre rede for prinsipper for gode arbeidsteknikker og arbeidsstillinger

Eksempel på læringsmål

Elevene skal kunne

- vurdere fysiske arbeidskrav i yrket og identifisere vanlige skader og belastningslidelser som forekommer i yrket
- velge ut styrkeøvelser og bruke treningsmetoder som virker forebyggende på skader og belastningslidelser i yrket
- gjennomføre trening ut fra en plan

Underveisvurdering

I dette eksempelet vil det være hensiktsmessig å foreta observasjoner underveis i tilknytning til planleggingsarbeidet, den praktiske gjennomføringen og elevenes vurderingsarbeid. Dette kan føres kortfattet inn i en journal. Denne journalen knyttes til vurderingen av de skriftlige treningsprogrammene som elevene leverer. Den skriftlige innleveringen vurderes opp mot inntrykk ellers i elevenes arbeid (dvs. observasjoner), og elevene får en samlet tilbakemelding på bakgrunn av kjennetegnene på måloppnåelse. Individuelle forskjeller i vurderingen innad i grupper bør bygge på observasjoner som kan dokumentere ulik praktisk i gjennomføringen og ulik kvalitet i oppgaveløsningen hos elevene.

Eksempel på kjennetegn på høy måloppnåelse

Eleven

- vurderer fysiske arbeidskrav i yrket og identifiserer vanlige skader og belastningslidelser i yrket
- velger ut styrkeøvelser og bruker treningsmetoder som virker forebyggende på skader og belastningslidelser i yrket
- gjennomfører trening ut fra en plan
- justerer treningsprogrammet ved behov

Utdypende kommentarer

Emnet bygger på følgende kompetansemål etter Vg1: Elevene skal kunne praktisere treningsmetoder og øvinger innenfor utholdenhet, styrke og bevegelighet for å utvikle egen kropp og ivareta egen helse.

Eksempelet skal gjennomføres med sikte på et framtidig yrkesvalg og på arbeidssituasjoner som er vanlige i deres framtidige yrkessituasjon. Elevene bør på forhånd kjenne til styrkeøvelser og metoder for styrketrening generelt.

Treningsprogrammet gjennomføres på samme tid av alle grupper innenfor den rammen og med de forutsetninger som læreren definerer. Dette bør komme fram i oppgaveteksten. Denne teksten deles ut og gjennomgås med elevene på forhånd. Oppvarmingen er felles for alle. Felles avslutning anbefales.

Hver gruppe må bestå av elever som tilhører samme programfag, dersom klassen består av elever fra flere programfag.

Lignende oppgave kan gis til elever på studiespesialiserende programfag, som da bør vurdere øvelser som generelt kan forebygge skader og belastningslidelser. Disse elevene bør også lage en mer generell treningsplan.

Forslag til oppgavetekst

Se for deg yrket du utdanner deg for. Tenk etter hvilke fysiske krav som stilles til deg i yrket, og hva som kreves en vanlig dag på arbeid. Tenk også etter hvilke fysiske egenskaper det settes krav til i en lengre tidsperiode i yrket, og hva som kan gi deg fysisk slitasje over tid:

1. Gi en vurdering av fysiske arbeidskrav i yrket og identifiser vanlige skader og belastningslidelser som forekommer i yrket.
2. Velg ut styrkeøvelser som virker forebyggende på skader og belastningslidelser i yrket, og planlegg et styrketreningsprogram på ca. 30 minutter som forebygger skader og belastningslidelser.
3. Gjennomfør dette programmet i en oppsatt time i undervisningsplanen med felles oppvarming. Evaluer gjennomføringen kort. Foreta eventuelle justeringer i programmet hvis det er behov. Valg av øvelser må ta hensyn til tilgjengelig utstyr og rom.
4. Gjennomfør programmet en gang til i oppsatt time i undervisningsplanen. Juster programmet hvis nødvendig.

Eksempel 9: Trening og livsstil på Vg3 - Egentrening – utholdenhet

Utholdenhetstrening gir fysisk form og ivaretar helsa.

Hva	Hvordan
Introduksjon av egentreningsoppgave	Gjennomgang av skriftlig oppgavetekst og arbeidsskjema, inntil 60 minutter i samlet klasse. Opplysning om teoretisk bakgrunn for oppgaven. Se forslag til oppgavetekst og arbeidsskjema under.
Treningsplanlegging av eleven	Hjemmearbeid. Bruk av arbeidsskjema (se vedlegg).
Gjennomføring av planlagt trening	30 minutter praktisk gjennomføring av treningsopplegg (som hoveddel av en time etter felles oppvarming). Felles avslutning.
Egenvurdering og eventuell justering av plan	Kort individuell vurdering umiddelbart etter gjennomføringen (kort notering av hver elev) og/eller hjemmearbeid.
Gjennomføring av planlagt trening gang nr. 2 (revidert økt) og vurdering	30 minutter som hoveddel av en time etter felles oppvarming. Felles avslutning i form av en parøvelse (ca. 5-10 minutter). Spørsmål: Hvordan fungerte opplegget, og hvordan kan dette opplegget inngå i en lengre periode med egentrening? Muntlig formidling til medelev som skriver ned kort egenvurdering i arbeidsskjemaet. Innlevering av arbeidsskjema.

Kompetansemål det arbeides med i eksempelet

Eleven skal kunne

- praktisere og grunngi aktivitet og trening som er relevant for å fremme egen helse
- planlegge, gjennomføre og vurdere egentrening som bygger på grunnleggende prinsipper for trening, og som er relevante for de målene eleven selv har
- gjøre rede for sammenhenger mellom regelmessig fysisk aktivitet, livsstil og helse, og hva det innebærer å ta ansvar for egen helse

Eksempel på læringsmål

Elevene skal kunne

- foreta treningsplanlegging som ivaretar prinsipper for trening og realistiske individuelle treningsmål
- se sammenheng mellom treningsprinsipper og eget treningsprogram
- gjennomføre treningen etter oppsatt plan og egne målsettinger
- vurdere treningsplanen og den praktiske gjennomføringen samt vurdere arbeidet i en videre sammenheng

Vurdering

Veiledning og tilbakemelding gis overfor enkeltelever/mindre elevgrupper underveis og understøtter individuelle læringsprosesser. Eksempelet bør ses i sammenheng med senere egentreningsoppgaver som bygger videre med flere gjennomføringer og tilsvarende vurderingsoppgaver.

Tips til vurderingsarbeidet:

- Observasjon og journalføring underveis i tilknytning til planleggingsarbeidet, den praktiske gjennomføringen og evalueringen
- Vurdering av skriftlig innlevering opp mot inntrykk ellers i oppgaveløsningen (dvs. observasjoner)
- Samlet tilbakemelding på bakgrunn av kjennetegnene på måloppnåelse, og med tips til videre arbeid til eleven på området

Eksempel på kjennetegn på høy måloppnåelse

Eleven

- foretar treningsplanlegging som ivaretar prinsipper for trening og individuelle treningsmål
- har kunnskap om sammenhengen mellom treningsprinsipper og eget treningsprogram
- gjennomfører treningen etter oppsatt plan og egne målsettinger
- vurderer treningsplanen og den praktiske gjennomføringen
- vurderer arbeidet i en videre treningsmessig sammenheng

Utdypende kommentarer

Oppgaven kan være den første egentreningsoppgaven på det første halvåret i Vg3. Uteområder kan gjerne benyttes.

Forslag til oppgavetekst:

Du skal planlegge, gjennomføre og vurdere et individuelt treningsprogram i utholdenhet.

1. Planlegg et treningsprogram på ca. 30 minutter som bygger på prinsipper for utholdenhetstrening, og som har en realistisk individuell målsetting. Fyll ut i arbeidsskjema.
2. Gjennomfør dette programmet i oppsatt time i undervisningsplanen. Felles oppvarming og avslutning. Valg av aktiviteter må ta hensyn til tilgjengelig utstyr, arealer og rom.
3. Foreta en kort vurdering av treningsprogrammet, og juster programmet hvis nødvendig etter gjennomføringen første gang. Skriv inn vurderingen i arbeidsskjemaet.
4. Gjennomfør programmet en gang til i oppsatt time i undervisningsplanen.
5. Svar på spørsmålene i arbeidsskjemaet. En medelev stiller spørsmålene til deg, og du svarer muntlig. Medeleven skriver ned dine svar i ditt arbeidsskjema. Utfylt arbeidsskjema innleveres.

Eksempel på arbeidsskjema:

Navn	
Individuell målsetting	Kort vurdering etter første gang
Treningsprogram	
Samlet vurdering. Svar på følgende spørsmål:	
1. Hvordan fungerte programmet i forhold til din målsetting med treningen?	
2. Hvilke øvelser eller deler av programmet fungerte bra eller dårlig?	
3. Hvilke endringer ble foretatt etter gjennomføring første gang?	
4. Hvordan kan dette programmet inngå i en lengre periode med egentrening?	

Tematekster

Her følger tekster om utvalgte temaer i læreplanen:

- Lokalt arbeid med læreplanen i kroppsøving
- Fair play i kroppsøving – sunne verdier og folkeskikk
- Bruk av fysiske og tekniske tester i kroppsøving

Lokalt arbeid med læreplanen i kroppsøving

Utdanningsdirektoratet har skrevet Veiledning i lokalt arbeid med læreplaner. Nedenfor er det tips og anbefalinger som spesifikt dreier seg om faget kroppsøving.

Formålet legger premisser for det lokale arbeidet

Formålet for faget kroppsøving legger premisser for hvordan lærere skal jobbe med kompetansemålene i det lokale læreplanarbeidet. Det lokale læreplanarbeidet må foretas på grunnlag av en tolkning og forståelse av formålsavsnittet i læreplanen. Undervisningsplaner bør angi læringsmål som tar hensyn til formålet og sikter fram mot kompetansemålene.

Hva står så i formålet? Her står blant annet at kroppsøving skal gi opplæring i et bredt utvalg av aktiviteter og inspirere til en fysisk aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede. Faget skal få eleven til å erfare og forstå

betydningen av innsats for å oppnå egne mål om trening og kroppslig utvikling. Videre skal faget formidle kunnskap om trening, livsstil og helse, og hva det innebærer å ta ansvar for egen helse. Faget skal også fremme et positivt kroppslig selvbilde, og gi eleven frihet til å prøve ut seg selv i forhold til et mangfold av bevegelsesidealer som eksisterer i dagens barne- og ungdomskultur. Faget skal dessuten fremme fair play i idrett, og eleven skal lære å vise respekt for ulike kroppslige og kulturelle forutsetninger.

Hovedområder i læreplanen

Læreplanen består av følgende hovedområder:

1.-4. trinn: Aktivitet i ulike rørslemiljø

5.-7. trinn: Idrettsaktivitet og Friluftsliv

8.-10. trinn: Idrettsaktivitet, Friluftsliv og Trening og livsstil

Vg1-Vg3: Idrettsaktivitet, Friluftsliv og Trening og livsstil

Lokale læreplaner bør ta hensyn til disse hovedområdene. Læreplanen legger til rette for undervisning som bygger videre på tidligere trinn.

På ungdomstrinnet og i videregående opplæring har hovedområdene samme navn, som synliggjør hovedområder som er gjennomgående fra og med ungdomstrinnet.

Eksempler på kompetansemål som bygger på hverandre, er følgende mål knyttet til begrepet fair play: Etter 4. trinn skal elevene kunne samhandle med andre i ulike aktiviteter og anerkjenne kroppslige forutsetninger, som kan være forskjellige. Etter 7. trinn skal elevene følge enkle prinsipper for samhandling og samspill og respektere resultatene, f.eks. i lagspill. Etter 10. trinn skal elevene praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å gjøre andre gode. Videre i Vg1, Vg2 og Vg3 skal elevene praktisere fair play ved å inkludere andre, uavhengig av forutsetninger, i utvalgte idretter og aktiviteter (Vg1), bruke og overføre prinsipper for fair play i bevegelsesaktiviteter (Vg2), og drøfte hvordan egen utøvelse av fair play kan påvirke andre i aktiviteter, trening og spill (Vg3).

Andre eksempler på kompetansemål som bygger på hverandre, er at eleven skal kunne delta i leik og oppøve grunnleggende kroppslige ferdigheter på 1.-4. trinn. Senere vil det i kroppslig læring dreie seg om å oppøve og bruke ferdigheter i stadig mer komplekse sammenhenger og i flere aktiviteter. Mot slutten av opplæringen legges det opp til vurdering av egen kompetanse og hvordan en kan oppnå framgang.

Endringer i kompetansemålene får konsekvenser for undervisningspraksis

Med revidert læreplan ble en del kompetansemål endret. Rundskriv Udir-8-2012 Endringer i faget kroppsøving gjør rede for disse endringene.

Det blir nødvendig å gjøre endringer i undervisningen på bakgrunn av nye kompetansemål som er innført. Det

er for eksempel grunn til å overveie hva det vil si på ungdomstrinnet at elevene etter 10. trinn både skal kunne *trene på* og *bruke* ulike ferdigheter i utvalgte lagidretter, individuelle idretter og alternative bevegelsesaktiviteter.

Med *trene på* og *bruke* ulike ferdigheter er det her ment at elevene både skal kunne treningsmetoder for å oppnå videre utvikling og bruke sine ferdigheter på et høyere nivå. Kunnskap om treningsmetoder skal gi grunnlag for å drive trening som er individuelt tilpasset, mens å kunne bruke egne ferdigheter innebærer bruk av ferdigheter i mer sammensatte og komplekse øvelser.

Et moment i tillegg er at begrepet alternative bevegelsesaktiviteter er innført her. Med dette begrepet menes aktiviteter som avspeiler mangfoldet av bevegelsesidealer som preger dagens barne- og ungdomskultur, og som står i kontrast til bevegelsesidealer i tradisjonell idrett. Eksempler på slike aktiviteter kan være rullebrett, snøbrett, cross-sykkel, freerunning eller parkour.

Fagdidaktisk planlegging legger grunnlaget for vurdering

Lokale læreplaner bør omfatte kjennetegn på måloppnåelse innenfor hovedområdene på de ulike årstrinn. God fagdidaktisk planlegging legger grunnlaget for vurdering.

En lokal læreplan bør alt i alt beskrive en logisk sammenheng mellom formål, kompetansemål, læringsmål og kjennetegn på måloppnåelse. Fagets formål og kompetansemålene bør innarbeides. Eksempelene på undervisningsopplegg i veiledningen gir tips i arbeidet med å få til dette. Metodene som brukes i vurderingsarbeidet, bør også vurderes.

Fair play i kroppsøving – sunne verdier og folkeskikk

Fair play-begrepet har fått en forsterket posisjon gjennom formålet i læreplanen. Det sosiale aspektet ved fysisk aktivitet gjør kroppsøving til en viktig arena for å fremme fair play og respekt for hverandre. Felles regler er viktig. I tillegg er samhandling og det å gjøre hverandre gode sentrale elementer. Begrepet er gjennomgående, og har også fått utvidet innhold gjennom tilleggsformuleringer i kompetansemålene. Men hva betyr fair play i praksis i kroppsøvingfaget?

Både idrettsforbundet og flere særforbund mener arbeidet med fair play er en viktig faktor i arbeidet for å fremme sunne verdier og god folkeskikk innenfor idretten. De omtaler fair play som sunt bondevett, og understreker at fair play får oss umiddelbart til å tenke på hvordan vi oppfører oss overfor hverandre, hvilke regler vi etterlever, og hvordan vi viser respekt for hverandre.

I § 3-3 andre ledd første punktum er det utdypet hva som ikke kan trekkes inn i vurderingen i fag. Det er elevens forutsetninger, fravær eller forhold knyttet til orden eller oppførsel. Dette prinsippet må ses i sammenheng med § 3-3 første ledd. Det er unntak fra dette når læreplanen for faget inneholder kompetansemål som er knyttet til holdningene til eleven eller elevens forutsetninger. I kroppsøving er elevens individuelle forutsetninger innarbeidet i kompetansemålene. Når elevens forutsetninger er en del av

kompetansemålet, vil de trekkes inn i vurderingen.

På 1.-4. trinn er det et kompetansemål at elevene skal kunne samhandle med hverandre i ulike aktiviteter. De skal også anerkjenne kroppslige forutsetninger og ulikheter mellom seg selv og andre. De skal videre følge enkle regler og prinsipper for samhandling og samspill, samt respektere resultatene (5.-7. trinn). Samhandling kan for eksempel bety kommunikasjon, samarbeid og det å arbeide sammen mot felles mål i aktivitetene. Man skal godta det laget man kommer på, og akseptere avgjørelser og utfallet av konkurranser. Man skal også være positiv til å danse med både Per og Kari, og på tur i skogen skal klassen samarbeide om praktisering av sporløs ferdsel. Ingen skal få lov til å snike seg unna.

Innenfor fotball er det uttalt at «det er viktig å gå på banen for å være best mulig sjøl. Men det er langt viktigere å gå på banen for å gjøre medspillerne gode!» Dette gjelder også i kroppsøvfaget. Elevene skal bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å gjøre andre gode (kompetansemål på 8.-10. trinn), for eksempel i ballspill. Man skal spille gode pasninger og bevege seg ut av pasningsskyggen for å gjøre medspilleren god. Ved å gi ros og konstruktive tilbakemeldinger gjør man også medelever gode. En elev som er flink med kart og kompass, kan gjennom samhandling dele denne kunnskapen med andre. Under orienteringsløpet lar man postflaggene henge, slik at medelever også har en mulighet til å finne dem. Elever kan også gjøre kroppsøvingslæreren god ved å samarbeide, lytte aktivt når beskjeder gis, og respondere positivt på tilbakemeldinger. Kroppsøvingslæreren kan benytte elevens spisskompetanse i undervisningen. Det kan være som øvingsbilde innenfor enkelte aktiviteter, eller for eksempel som instruktør i alternative bevegelsesaktiviteter som tilhører ungdomskulturen. Hvis alle lærer bort sine sterke sider, blir hele gruppen bedre. Læreren kan på sin side praktisere fair play ved å tilrettelegge for konkurranser der resultatet ikke er gitt. Ved å legge inne elementer av slump i aktiviteten kan ulike forutsetninger utjevnes, og det er ikke nødvendigvis de som løper raskest, som vinner hver gang.

I videregående opplæring skal elevene være i stand til å inkludere hverandre uavhengig av forutsetninger (Vg1). De skal kunne bruke og overføre prinsippene for fair play i bevegelsesaktiviteter (Vg2), og videre kunne drøfte hvordan egen utøvelse av fair play kan påvirke andre i aktiviteter, trening og spill (Vg3). Det handler om å vise respekt og toleranse for hverandre. Det er en god egenskap å unne hverandre suksess. Elevene skal bidra til å skape et læringsmiljø som inkluderer alle fordi alle er like verdifulle. De skal reflektere over hvilken effekt deres utøvelse av fair play har på andre. Andre omfatter både medelever og lærere, vaktmesteren og andre voksne som jobber på skolen.

Samarbeid og lagspill er en forutsetning i faget. Elevene kan få toppkarakter i andre fag uten å samarbeide med andre, men det kan de ikke i kroppsøving. Klarer man å forankre sunne verdier og nevnte holdninger hos elevene, kan kroppsøvingensarenaen bli et triveligere sted å være, og på sikt kan vi håpe på mer fair play i samfunnet for øvrig.

Til slutt en situasjonsbeskrivelse fra en skoletur med elever i ungdomsskolen: Vi er på tur til skolens gapahukleir. Vi sitter rundt bålplassen og snakker om sporløs ferdsel, og videre blir elevene spurt om man kan praktisere fair play i friluftsliv, og eventuelt hvordan. En elev som heter Lars, rekker opp hånda, og han får ordet: «Ja, ved å inkludere hverandre,» svarer Lars. Svaret anerkjennes. Dette med å praktisere fair play ved å

inkludere andre kommer først inn i kompetansemål på Vg1, men Lars har allerede forstått mye. Samtidig rekker Daniel, en annen elev, opp hånda. «Fair play kan man praktisere overalt,» sier han. «I hele livet,» fortsetter Daniel. Man kan bli imponert over tankene til Daniel. Tenk om innføring av fair play-begrepet kan bidra til at elevene tenker fair play i hele livet. Da har vi oppnådd mye.

Bruk av fysiske og tekniske testar i kroppsøving

Mange kroppsøvingslærarar brukar både fysiske og meir tekniske testar i undervisninga.

Utvalet av testar er stort: 12-minuttstest, 3000 m, bip-test, ulike styrketestar, 60-meter, spensttest, turntest, symjetest, og ulike teknisk orienterte løyper for å teste ball- og basisdugleik.

Læreplanen i kroppsøving seier ikkje noko om fysiske testar eller testing. Kompetansemåla er ikkje formulerte på ein måte som seier at eleven skal vise styrke, løpe fort eller hoppe høgt.

Utfordringane med bruk av testing i kroppsøvingsfaget blir omtala nedanfor.

Generelt om testar i idrett

Ein test er ei standardisert øving eller prøve som ein brukar for å måle bestemte forhold, for eksempel uthald, styrke eller spenst.

Standardisert vil seie at prøva blir gjennomført på same måte og under like rammer kvar gong. Like forhold gjev grunnlag for å kunne samanlikne resultatet frå ein test og ein retest.

Det er vanleg å snakke om generelle testar og idretts- eller aktivitetsspesifikke testar.

Idretts- og aktivitetsspesifikke testar er retta direkte mot ein konkret aktivitet eller idrett. Dei er gjerne utvikla lokalt, og brukar ofte utstyr og øvingar som er typiske for aktiviteten.

Generelle testar måler fysiske eigenskapar som er sentrale for den aktuelle idretten, men som kan vere viktige i andre idrettar og samanhengar. Eksempel på generelle forhold ein kan måle, er aerobt uthald, eksplosiv muskelstyrke i strekkapparatet eller talet på kroppshevingar i bom.

Fleire av dei generelle testane har resultatprotokollar som er like over heile verda.

Å gjennomføre gode testar er krevjande. Dei skal gjelde for det du testar, vere nøyaktige og pålitelege, og dei skal kunne gjennomførast. I konkurranseidrett heiter det at den beste testen er konkurranse som viser om alt er gjort riktig.

I treningsperiodar er testar med på å regulere treninga og skape motivasjon. Dei blir brukte for å plukke ut lag og til å sjekke at trening gjev ynskt effekt på kroppen og prestasjonsnivået.

For å optimalisere resultatet tilpassar idrettsutøvarar treninga i forkant av testing. Det er også vanleg å bruke

same type oppvarming før testen.

Bruk av testar i kroppsøving

Bruk av testar er ikkje nødvendigvis i samsvar med rammene for kroppsøvingfaget, og bruken av testar i denne samanheng bør derfor diskuterast.

Rundskriv 08-2012 frå Utdanningsdirektoratet presiserer at omfattande bruk av resultat frå testar som grunnlag for å setje karakter i kroppsøving kan stride mot det målrelaterte vurderingsprinsippet i forskrift til opplæringslova § 3-3. Det er forskriftsstridig å leggje til grunn eit normrelatert vurderingsprinsipp, for eksempel å bruke resultat på testar som grunnlag for å samanlikne elevar. Eleven sin kompetanse skal bli vurdert ut frå kompetansemåla og innsats som ein del av grunnlaget for vurderinga.

Det er også ei rekkje meir praktiske utfordringar knytte til det å bruke testar i kroppsøving. Skal ein samanlikne resultat frå ein test til ein annan, må testsituasjonen vere så lik som mogleg frå gong til gong. I kroppsøving er dette ofte vanskeleg. Års- og timeplanar fører til at lærarar og elevar ikkje har kontroll over testtidspunkta og konteksten.

Det blir meningslaust å samanlikne tida frå ein 3000 m på bane sprunge i sol og varmt vêr, med ein 3000 m sprunge i regn og kaldt vêr. Resultata må derfor brukast i ein annan samanheng enn i test-retest-tenkinga.

Kor ofte har du opplegg i kroppsøving som er intense nok til at det gjev meining å forvente reell framgang på ein fysisk test?

I eit kompetansemål for Vg1 heiter det at eleven skal praktisere treningsmetodar og øvingar innanfor uthald, styrke og rørsleevne for å utvikle eigen kropp og ta vare på eiga helse.

Ved testing av desse fysiske eigenskapane er det lett å miste fokus på kompetansen målet beskriv. Ein elev som skårar godt på ein uthaldstest, treng ikkje vere god til å praktisere treningsmetodar og øvingar innafor treningsforma uthald.

Ein elev kan vere fysisk sterk utan å ha kompetanse i å praktisere treningsmetodar og øvingar innafor treningsforma styrke.

Det er lettare å finne hald i kompetansemåla for testing av meir komplekse og idrettsspesifikke ferdigheiter. Nybegynnaren vil raskt vise framgang. For ein elev som driv med idretten på fritida, vil dette vere annleis.

Ved innlæring av nye ferdigheiter vil testing vanlegvis ha liten eller ingen verdi. Det kan hende at nokre elevar prøver å skjule eller dekkje over dårleg teknikk, noko som eleven treng å trene meir på.

Testing er ein reiskap idretten brukar for å sikre at trening på toppnivå fører til dei resultatane ein har som mål. For elevar som berre møter aktiviteten no og da, er andre kjenneteikn på framgang viktigare.

Med hjelp og rettleiing handlar det om å lære at øvinga blir utført på ein god måte. Meistring handlar også

om å kjenne når teknikken sit. Denne kjensla kan vere fundamental for motivasjon og læring, og er vanskeleg å teste.

Eksempel: Tid på 60-meter

Eleven sin bakgrunn og muskelfibertype vil ha større innverknad for resultatet enn all fartstrening ein kan leggje inn i kroppsovinga. Enkelte kjem så vidt ned mot ni blank etter mykje trening, medan andre spring godt ned på åttetalet nesten utan trening.

I tillegg kjem spørsmålet om kor nøyaktig ei manuell tidtaking utført av uerfarne tidtakarar vil vere. Fokus mot testresultat kan stå i vegen for forståing og innsikt i desse idrettsfaglege poenga.

I lys av kompetansemåla og rammene for faget vil det i dei fleste samanhengar gje meir meining å bruke testar for at elevane skal få erfaring og innsikt i testing, enn for å spesialisere elevane si fysiske eller tekniske ferdigheit.

I kroppsoving kan det liggje mykje læring i å prøve å utforme ein god test. La elevane prøve seg som testrettleiarar, der dei skal organisere, gjennomføre og registrere for kvarandre.

Testane kan da være utgangspunkt for samtale og refleksjon saman med elevane om kva som påverka testresultata. Elevane kan dermed sjølv få innsikt i føresetnader ved å vurdere sitt eige testresultat, og få grunnlag til å utvikle kompetanse. Testing som innslag i undervisninga skal ha eit pedagogisk formål.

Eit eksempel på feil bruk av 12-minuttstesten

Ein vidaregåande skule deler ut følgjande oppsett til elevar på Vg1:

Elevane skal gjennomføre ein "modifisert Cooper-test". Dei skal springe testen på ein 400 m bane. Prestasjonen blir vurdert med karakter.

Karakter	6	5	4	3	2
Jenter	2700 m	2400 m	2100 m	1800 m	1500 m
Gutar	3000 m	2700 m	2400 m	2000 m	1800 m

Det er fleire forhold ein lærar bør tenkje grundig gjennom før ein presenterer eit slikt oppsett for elevane.

Oppsettet dreiar merksemda mot kor langt eleven klarer å springe. Både kunnskap om løpsdisponering ut frå den forma ein har, og opplevingsdimensjonen ved det å springe eit "testløp" blir tilsidesett.

Alt handlar om meter. Korleis vil oppsettet verke på elevar som er usikre på om dei vil klare 1500 m på 12 minutt?

Problemet ligg fyrst og fremst i den direkte koplinga av karakter og meter. Dette vil liggje der uansett korleis læraren manar til varsemnd i tolkinga.

Oppsettet seier rett ut at ein gut som spring 1600 m, har stroke på kondisjon. Han klarte ikkje kravet til karakter 2. Dette vil gjelde sjølv om han gjorde så godt han kunne, og kan vere i konflikt med forkriftsfestinga av innsats som ein del av grunnlaget for vurdering i faget kroppsøving. Rundskriv 08-2012 sa mellom anna at innsats i kroppsøving inneber at eleven prøver å løyse faglege utfordringar etter beste evne utan å gi opp, viser sjølvstende og utfordrar eigen fysiske kapasitet.

Med arbeidsprosessen som ei vesentleg side ved kompetanse i kroppsøving vil det å tileigne seg og praktisere treningskompetanse med tanke på å oppnå betre uthald vere viktigare enn kor godt uthald eleven har på eit gjeve tidspunkt. Korleis eleven gjennomfører trening, vil vere ei meir relevant sak ved vurderinga enn resultatet på ein test. På same måte vil det å kunne tolke resultata på ein eventuell test vere viktig.

12-minuttstesten er ein indikator på løpskondisjon. Kor langt eleven klarer å springe, kan fortelje noko om hans eller hennar uthald. Å gjennomføre testen kan vidare gje eleven innsikt i korleis det er mogleg å måle uthald.

Dette er ei anna innramming av testen i undervisninga enn det oppsettet ovanfor indikerer. Sjølv om læringsmiljø og den heilskap læraren klarer å skape her, er det viktigaste, vil eit fyrste steg vere å byte ut karakterane med ei kvalitativ skildring av kva eit fastsett metertal kan fortelje om uthaldet.

Ein konklusjon

Testar i kroppsøvingsfaget bør vere kopla til læring. Det sentrale i faget er arbeid med kompetansemåla, og dei seier ikkje noko direkte om testar og krav til eleven si fysiske form. Dersom ein vel å bruke testar, handlar det om å velje arbeidsmåtar og innhald i faget.

Det er ei rekkje forhold som må vurderast når ein vel å bruke fysiske testar: Kva er formålet med testen, og kva for prinsipp ligg til grunn for dei ulike testane? Det er opp til skulen og den enkelte læraren å grunngje kvifor ein vel å bruke testar, og å konkretisere for elevane korleis test og kompetansemål heng saman. I lys av kompetansemåla og formålet med faget vil det i dei fleste samanhengane gi meir meining å bruke testane for at elevane skal få erfaring og innsikt i testing, enn for å spesialisere elevane sine fysiske eller tekniske ferdigheiter.

