

Praksiseksempel - Skrivning i kroppsøving

I denne ressursen ser vi hvordan skrivning integreres som en naturlig del av en egentreningsperiode i kroppsøving.

Undervisningsopplegget er også relevant for valgfaget fysisk aktivitet og helse og ulike idrettsfag på videregående skole.

ARTIKKEL | SIST ENDRET: 15.09.2015

«Å kunne skrive i kroppsøving handlar primært om skriftlege framstillingar av aktivitet og vurdering av aktiviteten. Det er mest relevant på høgare årssteg» (LK 06).

Kroppsøvingslæreren som skriveleer

Tradisjonelt har nok ikke kroppsøvingslærere definert seg som skriveleere, men med innføringen av Kunnskapsløftet og de grunnleggende ferdighetene, skal også kroppsøvingslæreren legge til rette for at elevene utvikler skriveferdigheter som en del av kompetansen i faget.

Det er ikke meningen at gymsalene skal tømmes for elever i aktivitet, skrivingen skal først og fremst arbeides med der ferdigheten er en integrert del av fagkompetansen eller der ferdigheten skal utvikles som redskap for læring i faget. Eksempelvis kan det være relevant å knytte skrivning til planlegging og vurdering av egentreningsperioder.

Tilknytning til læreplanen

Kompetansemål etter 10. trinn

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- praktisere og forklare grunnleggjande prinsipp for trening
- forklare samanhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse

Forslag til arbeidsgang i en egentreningsperiode

Eksemplene vi her viser er hentet fra et undervisningsopplegg der en tiende klasse skulle planlegge og gjennomføre en egentreningsperiode på fire uker. Læreren ba elevene dokumentere prosessen underveis ved å skrive logg der de beskrev treningsøktene slik at de i kunne vurdere treningsperioden i etterkant. Læreren gav tydelige rammer for skrivingen og viste elevene ferdige logger som eksempler på hvordan de kunne løse oppgaven (Tips: ta vare på gode elevarbeider som fremtidige modelltekster). Hun pekte blant annet på at det kan være hensiktsmessig å benytte flere meningsbærende ressurser, som for eksempel tegninger, tabeller og utskrifter fra ulike «treningsapp'er» som fins på markedet. Elever og lærer samarbeidet om å sette tydelige læringsmål for perioden og kriterier som egentreningen skulle vurderes ut fra.

» Eksempel på læringsmål og kriterier

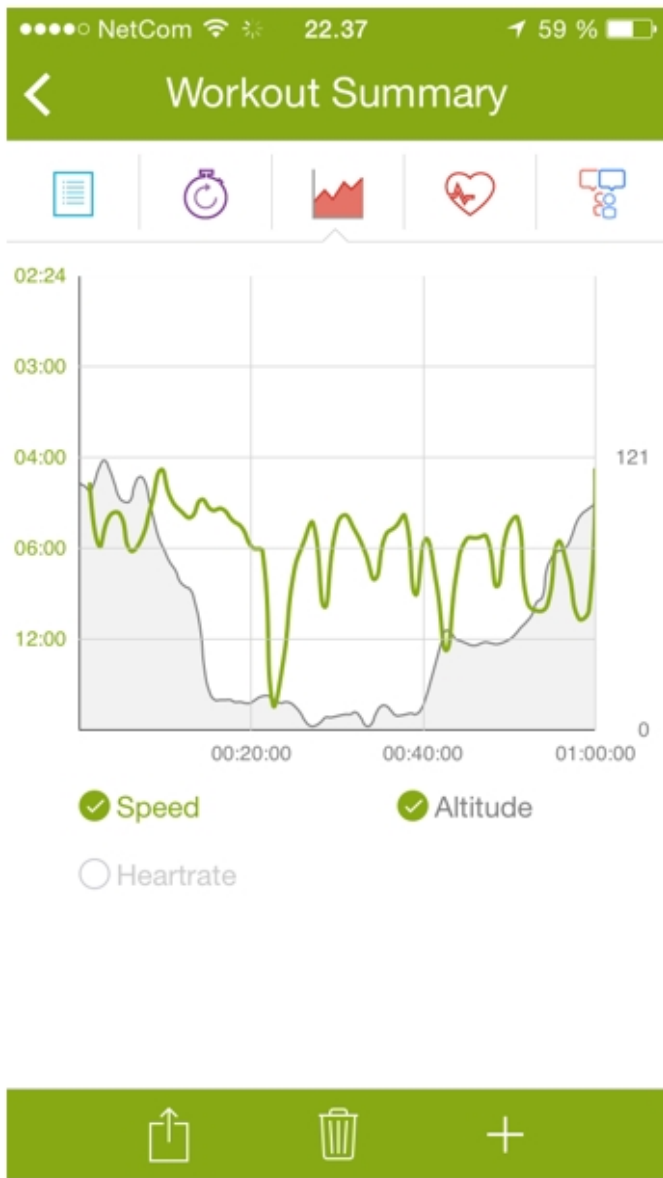
» Mer om rammer for skriving

Loggene ble fortløpende levert inn på skolens læringsplattform slik at læreren kunne kommentere og rettlede elevene underveis i treningsperioden. Loggene gir læreren et unikt innblikk i og oversikt over elevenes læringsprosess. I en egentreningsperiode jobber elevene gjerne individuelt med ulike aktiviteter på forskjellige arenaer, men loggene gjør at læreren likevel kan gi læringsfremmende underveisvurdering tilpasset den enkelte elevens behov. Samtidig kan gode logger trekkes frem som modelltekster og inspirasjon fra uke til uke.

» Mer om læringsfremmende underveisvurdering

Eksempel på elevens treningslogg

«2. runde med egentrening gikk som forventet. Jeg klarte å holde ut litt ekstra, samt minske tiden med 3 minutter. Første stopp ble presset 2 kilometer lengre enn forrige gang, altså ved Sluppenbrua som var snupunktet. Der gikk vi rolig over brua for å få igjen pusten. Da satte vi kursen tilbake mot skolen. Jeg følte at kondisen var forbedret fra forrige gang. Jeg merket at jeg kunne holde ut litt ekstra, og som sagt minsket jeg tiden med 3 minutter, som er en grei forbedring. Jeg satser på en ny forbedring neste mandag. Nå er det bare å ta sette i gang et par joggeturer før neste gymtime.»



Vurdering av treningsperioden

Sluttloggen er sentral i dette opplegget. Her skal elevene vurdere treningsperioden i sin helhet med tanke på gjennomføring, måloppnåelse og eventuelt framgang.

Elevene fikk følgende ramme for sluttloggen

Les vurderingskriteriene, så du er sikker på at du svarer på alt. Husk at du kan benytte grafer, tabeller og målingsresultater for å underbygge det du skriver om i loggen.

- Har du nådd målene? Hvorfor/ hvorfor ikke?

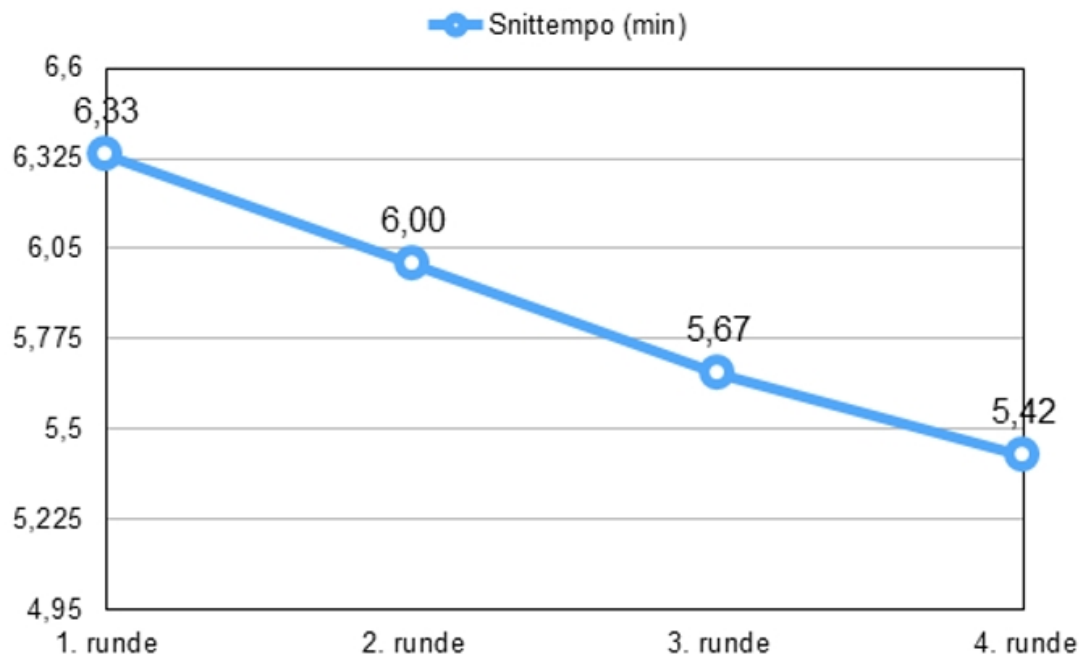
- Hvilke øvelser var gode øvelser og hvilke burde du ha gjort annerledes?
- Vurdering av egen innsats i perioden.

Eksempel på elevens sluttlogg

"I alle idretter er kondisjon viktig. Du holder ut lengre, samt har mulighet til å yte maksimalt bedre over lengre tid. Derfor valgte jeg å spesialisere meg innenfor dette temaet i et fire-ukers langt treningsprogram. Målet med dette programmet var å oppnå fremgang, og det har jeg så absolutt. Etter fire harde, gjennomførte og loggførte økter står jeg nå klar med mange resultater som viser fremgang. Alle resultatene viser fremgang, unntatt én, brente kalorier. Jeg har forbedret tidene, farten og tempoet, men jeg har forbrent mindre kalorier. Jeg har gjort en del research på internett, men har ikke funnet noe svar på det. Kanskje det er fordi jeg har brukt mindre tid for hver gang, og at jo kortere treningsøkten er, jo mindre kalorier forbrenner man. Det er min teori, kanskje du har svar på det?"

| DATO | TID | TOPPFART | KALORIER | SNITTEMPO |
|----------|---------|-------------|----------|-------------|
| 20.10.14 | 1:03:27 | 4:57 min/km | 309k cal | 6:20 min/km |
| 27.10.14 | 1:00:01 | 4:49 min/km | 305k cal | 6:00 min/km |
| 03.11.14 | 58:30 | 4:40 min/km | 300k cal | 5:40 min/km |
| 10.11.14 | 53:38 | 4:18 min/km | 294k cal | 5:26 min/km |

En viktig måte å se framgang på er tiden. Hver gang har jeg minsket tiden med 3 minutter. Til slutt satt jeg igjen med ti minutter mindre tid fra siste til første treningsøkt. Jeg har hatt høyere tempo (min/km) hver gang, samt bedre snittempo. Jeg vil si jeg er meget fornøyd med egen innsats, og ut i fra tilstanden min ved mål på siste økt, vil jeg si at jeg har gitt alt fra start til slutt. Innsats, drikke underveis, musikk på øret og mental oppmuntring har gitt resultater og dermed fått meg til å nå mine mål. Mine mål var å forbedre blant annet snitffart og tid, og her er noen statistiske resultater som viser forbedringen."



» [Undervisningsopplegget i sin helhet \(pdf\)](#)

» [Elevens logg i sin helhet \(pdf\)](#)

» [Ressurs fra Nasjonalt kompetansesenter for mat, helse og fysisk aktivitet har utarbeidet om «Omvendt undervisning i kroppsøving - utholdenhet»](#)