

«Å trene på selvvalgte bevegelser»

Kvalitativ og prosessorientert, motorisk læring i vgs.

- operasjonalisering av kroppslig læring -

1. Forklaring til undervisningsopplegg – «Trene på selvvalgte bevegelser»

Hensikten med påfølgende punkter er å synliggjøre elementer fra læreplanen i kroppsøving, og koblingen mellom overordnet del. Dette kan ytterligere konkretisere intensjoner i læreplanen, operasjonalisert gjennom undervisningsopplegget. «Fagrelevans og sentrale verdier» - se pkt. 2.1, konkretiseres gjennom påfølgende punkter. Forklaring til valg som er gjort under enkelte punkter er markert med uthevet tekst.

- Kjerneelement (Vg2) - Bevegelse og kroppslig læring

Tydeliggjøring av relevante utdrag fra valgt kjerneelement i undervisningsopplegget:

«Elevene skal bli kjent med å være i bevegelse alene [...] ut fra egne interesser, intensjoner og forutsetninger. Elevene utforsker [...] og reflekterer [...] om sammenhengene mellom bevegelse, kropp, trening og helse. Kroppslig læring gjennom [...] friluftsliv, dans, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter. Kroppslig læring handler om [...] motorisk læring, utvikling av kroppsbevissthet og stimulering til bevegelsesglede» [\(KD, 2019b\)](#)

- Tverrfaglig tema (Vg2) – Folkehelse og livsmestring

Tydeliggjøring av relevante utdrag fra valgt tverrfaglig tema i undervisningsopplegget:

«[...] folkehelse og livsmestring handler om å fremme god psykisk og fysisk helse [...]. Faget skal medvirke til at elevene får kunnskap om ulike perspektiver på bevegelsesaktiviteter og helse [...]» [\(KD, 2019c\)](#).

- Grunnleggende ferdigheter (Vg2) – Muntlige-, lese-, skrive-, regne- og digitale ferdigheter ([KD, 2019e](#))

Tydeliggjøring av relevante utdrag fra grunnleggende ferdigheter i undervisningsopplegget:

Muntlige ferdigheter: «*Muntlige ferdigheter i kroppsøving er å kunne lytte og kommunisere i bevegelsesaktiviteter og å kunne forklare og uttrykke egne erfaringer og refleksjoner [...]*»

Leseferdigheter: «*Å kunne lese i kroppsøving er å finne, tolke og kritisk vurdere ulike former for tekster og informasjon og å søke kunnskap som er nødvendig for å utvikle kompetanse i faget [...]*»

Skriveferdigheter: «*Å kunne skrive i kroppsøving er å planlegge, gi uttrykk for og vurdere egen utvikling i faget. Det innebærer også å utforme egne treningsplaner [...]*»

Regneferdigheter: «*Å kunne regne i kroppsøving innebærer å bruke matematiske uttrykk for [...] å kunne relatere bevegelsesaktivitetene til begreper som vekt, fart, kraft, tid og mengde*»

Digitale ferdigheter: «*Digitale ferdigheter i kroppsøving er å kunne bruke digitale ressurser til å utforske, være skapende og håndtere praktiske utfordringer i faget. [...] til å kunne planlegge og vurdere egentrening ved hjelp av digitale ressurser*»

- Kompetansemål ([KD, 2019d](#))

Forklaring til utvalgte kompetansemål i undervisningsopplegget:

«*Gjennomføre leker, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter (her vil elevenes valgmuligheter kunne komme inn under hvilken som helst av disse) og forstå hvordan ulike aktiviteter påvirker og utvikler koordinasjon, styrke, utholdenhet og bevegelighet*» (her vil forståelsen utvikles gjennom praktisk tilnærming – å trene på en bevegelse, og gjennom refleksjon – under selve treningen og etter treningsperioden – forene teori og praksis)

«*Utføre trening (les treningsprosessen – se pkt. 3.5!) på egen hånd (individuelle valg og mål i perioden) og reflektere over hvordan fysisk aktivitet kan fremme god psykisk og fysisk helse og bidra til en helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv*» (her vil man elevene kunne gjøre denne koblingen med utgangspunkt i begrunnelse for valg av bevegelse og som en del av refleksjonen etter treningsperioden)

- Undervisvurdering - VFL (Vg2) ([KD, 2019d; KD 2021](#))

Tydeliggjøring av relevante utdrag fra undervisvurdering i undervisningsopplegget (**Her ligger føringer for vurdering. Dette må ses sammen med kompetansemål, og utgjør grunnlaget for utarbeiding av læringsmål og vurderingskriterier:**

«Undervisvurderingen skal bidra til å fremme læring og til å utvikle kompetanse i faget. Elevene viser og utvikler kompetanse i kroppsøving på vg2 ved å delta og lære [...] varierte bevegelsesaktiviteter og ved å trene på egen hånd [...]. Elevenes innsats er en del av kompetansen i kroppsøving. Innsats i kroppsøving innebærer at elevene prøver å håndtere faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp, viser selvstendighet, utfordrer sin egen fysiske kapasitet [...].»

«Læreren skal legge til rette for elevmedvirkning og stimulere til lærelyst gjennom varierte bevegelsesaktiviteter som elevene gjør alene [...] og gjennom at de får vurdere eget arbeid i kroppsøving. [...] Elevene skal få mulighet til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevene viser, skal de få mulighet til å sette ord på hva de opplever at de får til, og reflektere over egen faglig utvikling. Læreren skal gi veiledning om videre læring og tilpasse opplæringen slik at elevene kan bruke veiledningen for å utvikle kompetansen sin i bevegelsesaktivitet og egentrening [...].»

- Forklaring til å trene på motorisk læring/motoriske ferdigheter:

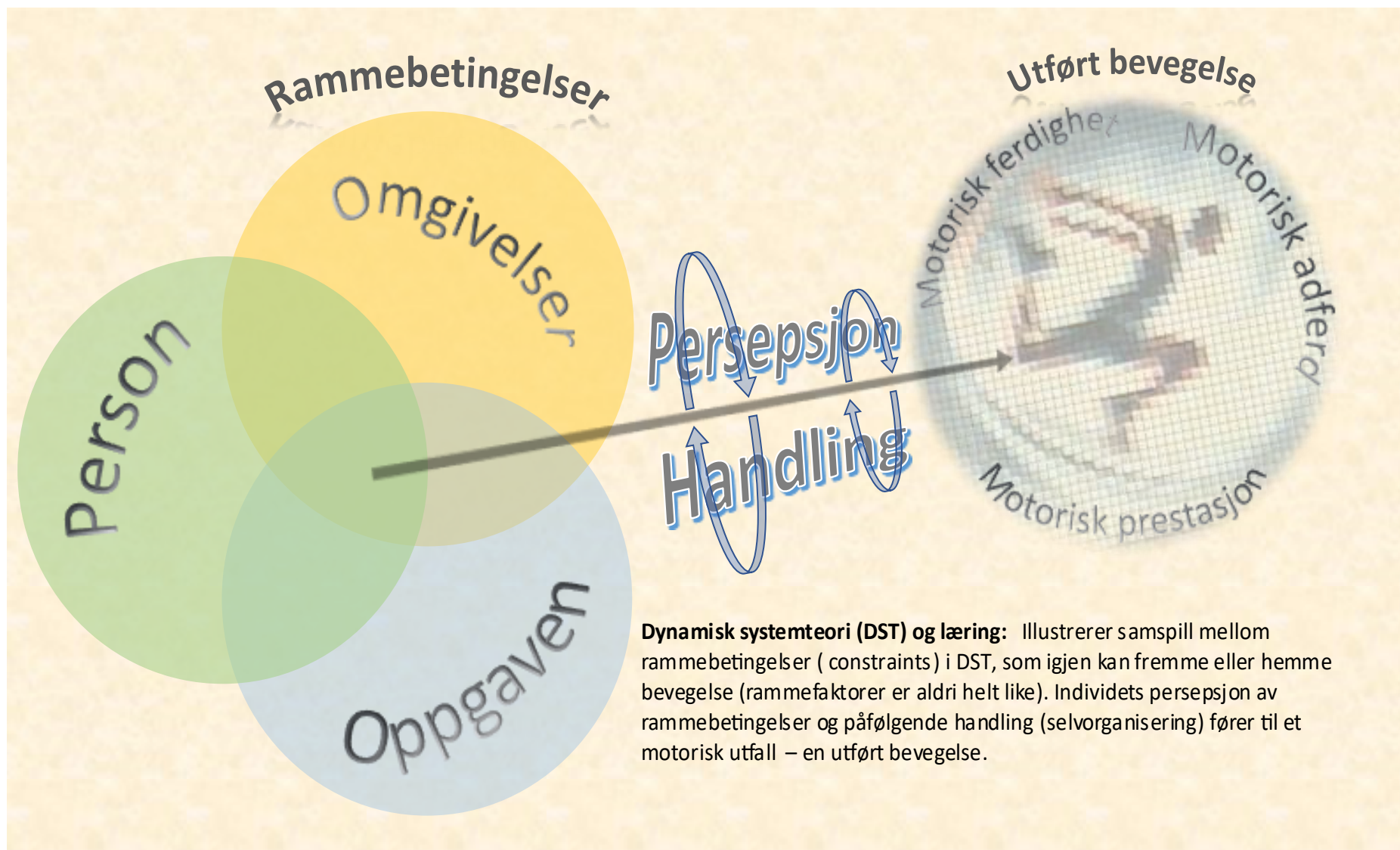
Utspring i Dynamisk System Teori (DST) – nyttig for å forstå hvordan bevegelse utvikles og endres (se figur 1). Motorisk læringsprosess er koblet til DST, og viser en målrettet prosess for å lære, forbedre, anvende og forstå bevegelse (se figur 2). Motoriske læringsprinsipper er uavhengige rammer, forutsetninger og aktivitet, og fungerer som førende for lærer i planleggingen av en læringsperiode (se figur 3).

Dette legger føringer for hvordan elever trener på motorisk læring (prosess) og motorisk ferdighet (bevegelsen). Prinsipper for motorisk læring (se figur 3) utgjør rammeverk for å trene på motorisk læring (NB: Ikke alle prinsippene er synliggjorde i punktene under, men kommer til syne i perioden som helhet – refleksjon og bevisstgjøring rundt egne bevegelseserfaringer). Kvalitativ bevegelseslæring fungerer som verktøy for elevene i arbeidet med å reflektere å forstå (se figur 4, 5, 6 og 7)

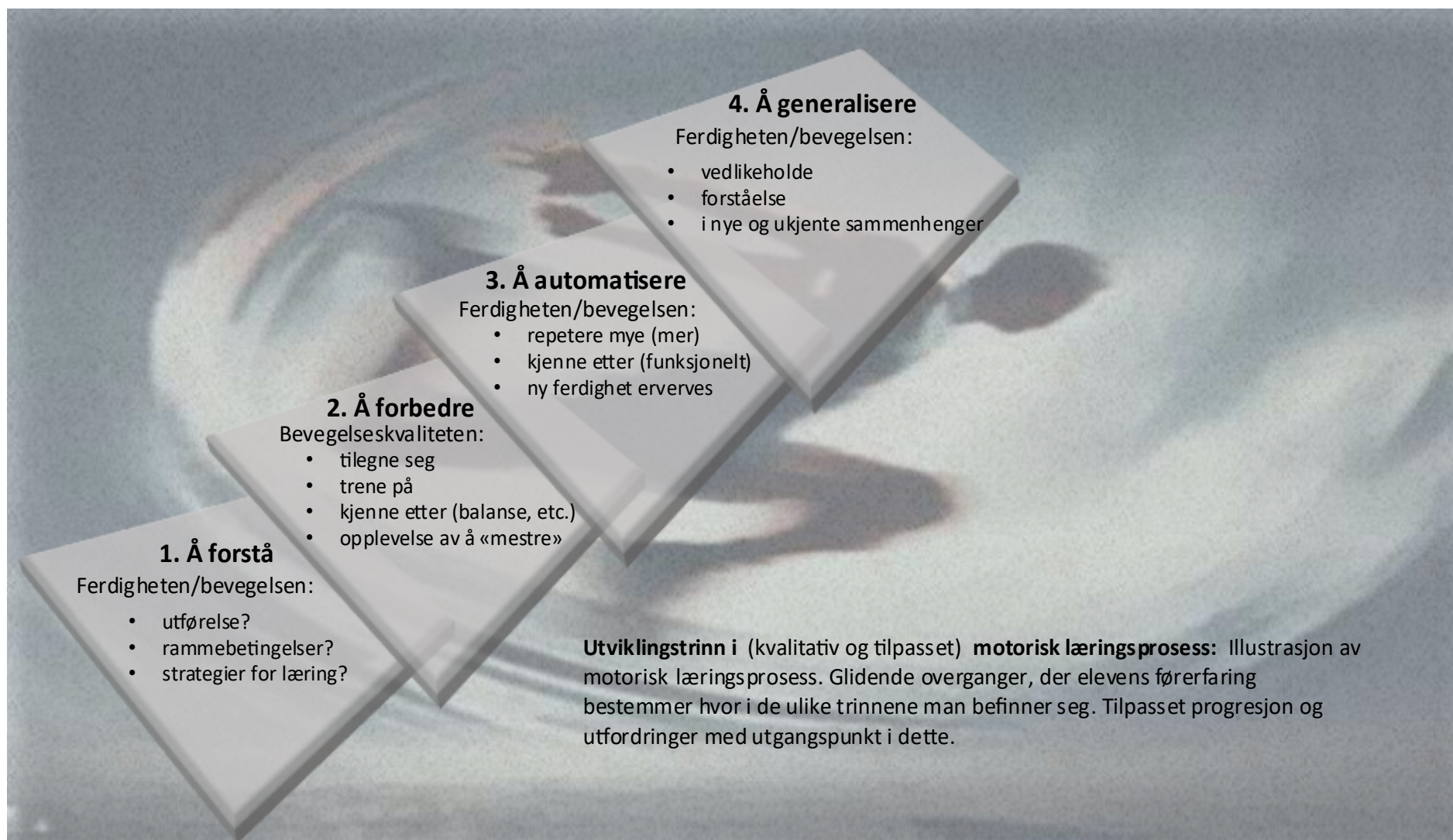
- **Rammer/føringer for læringsperioden:**

- *Elevene velger selv bevegelse(er) som skal øves på:* Selvbestemmelse (autonomi)/medbestemmelse.

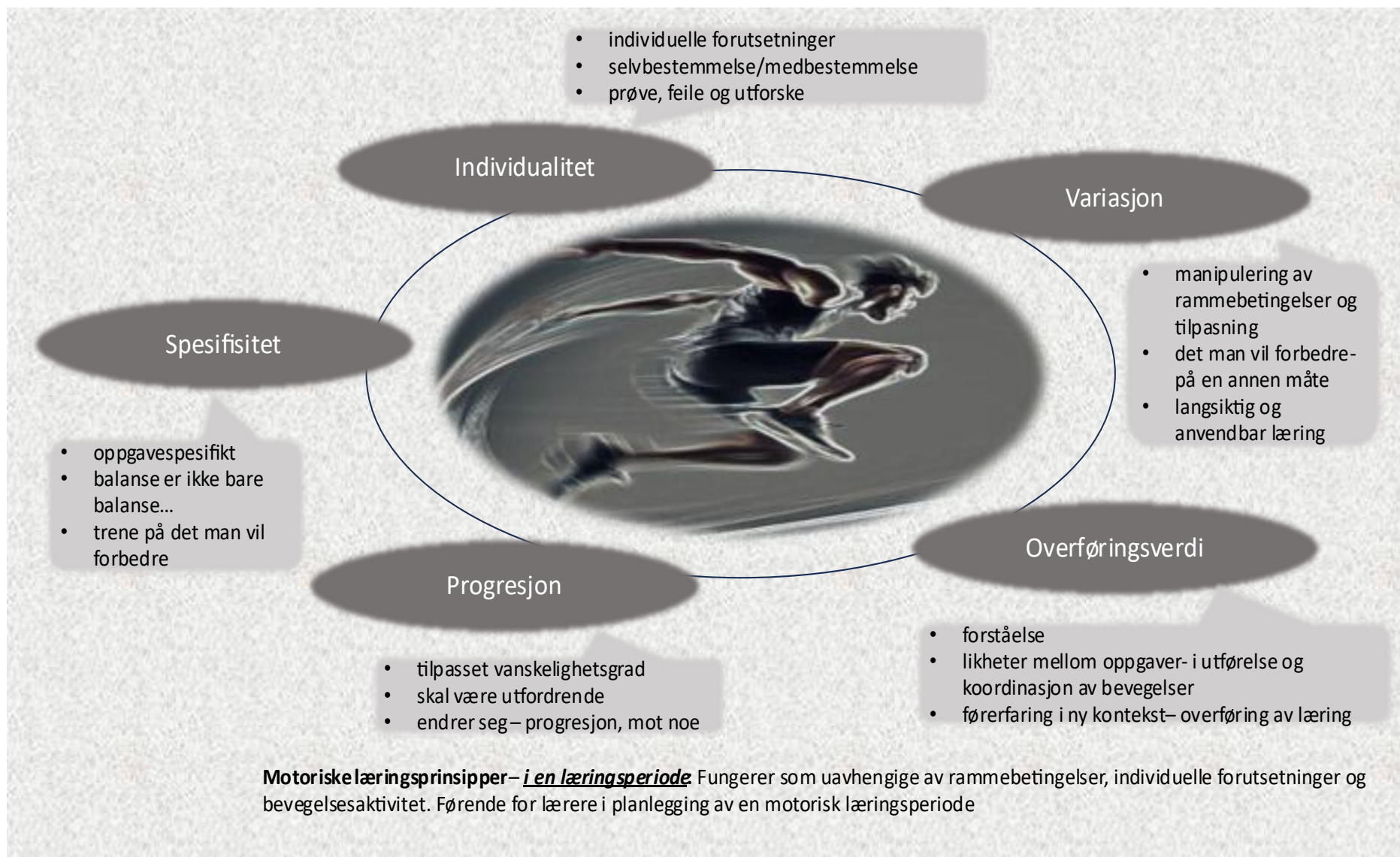
- *Det skal være et mål med å trene – elevene trener mot noe.* Delvis bestemt av lærer – *kvalitativ bevegelseslæring* – og av eleven selv, med utgangspunkt i valgt aktivitet (se punkt 3).
- *Eleven utvikler/bestemmer hva som er et relevant mål «for meg»:* Utgangspunkt i egne førerfaringer og forutsetninger.
- *Elevene skal få tid til å trene:* Dette ivaretas ved at lærer legger til rette for – over flere ganger (en periode) – kan/bør suppleres med trening utenfor skolen i samme periode.



Figur 1: Illustrasjon av Dynamisk System Teori (DST) og læring. Delvis modifisert etter Newell (1986), Aune et al. (2021) og Jåbekk et al., (2023).



Figur 2: Illustrasjon av utviklingstrinn i motorisk læringsprosess. Modifisert etter Haga et. al (2016); Henderson og Sugden (1992).



Figur 3: Illustrasjon av motoriske læringsprinsipper (MLP) - i en læringsperiode. Fritt etter Aune et al., (2021)

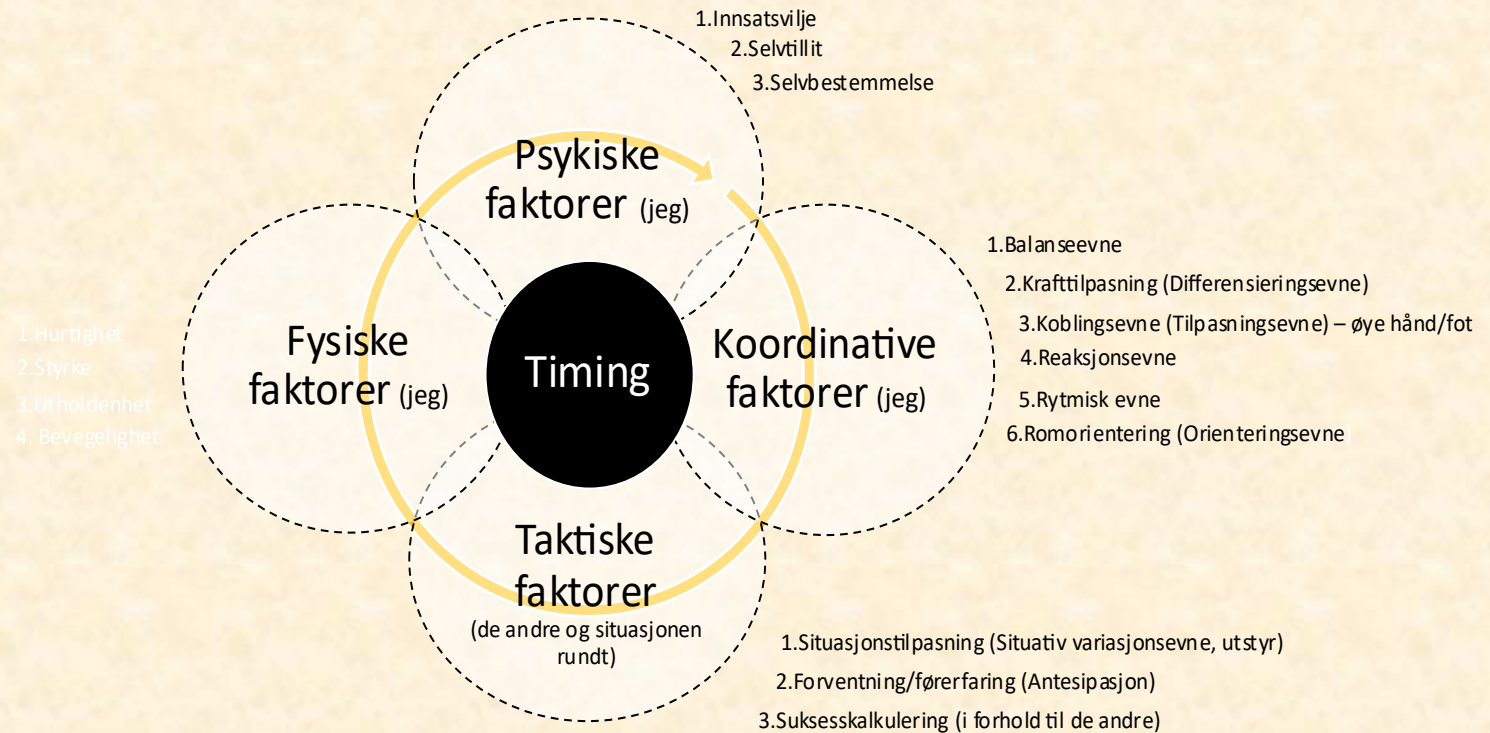
- Forklaring til modellen for kvalitativ bevegelseslæring (KBl - QML) (figur 4):

Her synliggjøres en målstyring i læringsprosessen. Det legges altså noen føringer på hva som skal trenes på, med utgangspunkt i valgte kompetansemål. HVA trener man på.... – en mulig operasjonalisering av kroppslig læring.

Helhetlig forståelse av bevegelseslæring (**utgjør «verktøyet» elevene bruker i læringsprosessen – mtp. forståelse og refleksjon - se figur 4, 5, 6 og 7) (Esser-Noethlichs, 2022; Hotz, 2005).** «Verktøyet» kan frigjøre tid til veiledning og åpner opp for forståelse av mulige påvirkende faktorer. Er bevisst delt opp i fire kategorier som til sammen utgjør helhet. Oppdeling utgjør operasjonalisering og synliggjøring av helhet. Operasjonalisering av helhet uten oppdeling vil føre til mange spørsmål fra elever – tenker ikke selv. En lærer og 30 elever ...

- *Timing* er «omdreiningspunktet» i valgt bevegelse(er)
- «*Identifiserende faktorer*» ses på som en samlet helhet (ikke-dualistisk) – påvirker timing. Disse synliggjøres enkeltvis i «sjekkliste» - dette for enklere å kunne identifisere hva man bør trene på for å nå målsettingen (skaper «kvalitet» i bevegelseslæringen). Disse er i samsvar med øvrig innhold og begrepsbruk elevene kjenner fra før, ref. Nasjonal Digital læringsarena ([NDLA](#)).
 - *Koordinative faktorer: Balanse? Krafttilpasning? Øye-hånd/fot? Reaksjon? Rytme? Romorientering?*
 - *Fysiske faktorer: Hurtighet/spenst? Styrke? Utholdenhet? Bevegelse?*
 - *Psykiske faktorer: Innsats? Selvtillit? Valgmulighet?*
 - *Taktiske faktorer: Utstyr? Forventinger basert på førerfaring? Påvirkende mennesker i situasjonen - andre?*

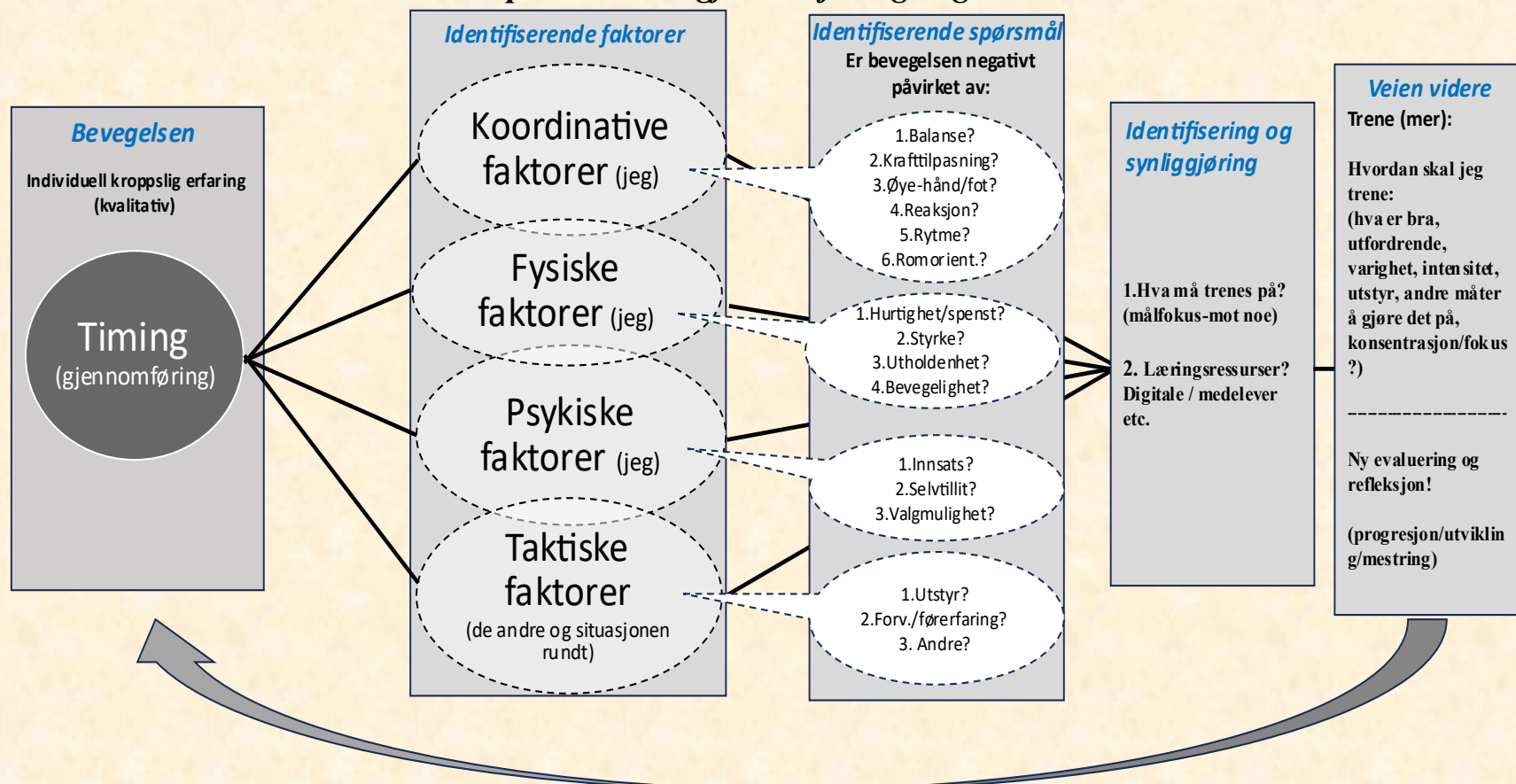
Kvalitativ og helhetlig bevegelseslæring



Figur 4: Kvalitativ bevegelseslæring (KBL) med identifiserende faktorer – helhetlig tenkning omkring hva som påvirker. Basert på Esser-Noethlichs (2022), etter Hotz (2005 s.14); Haugen og Moser (2022); [NDLA](#)

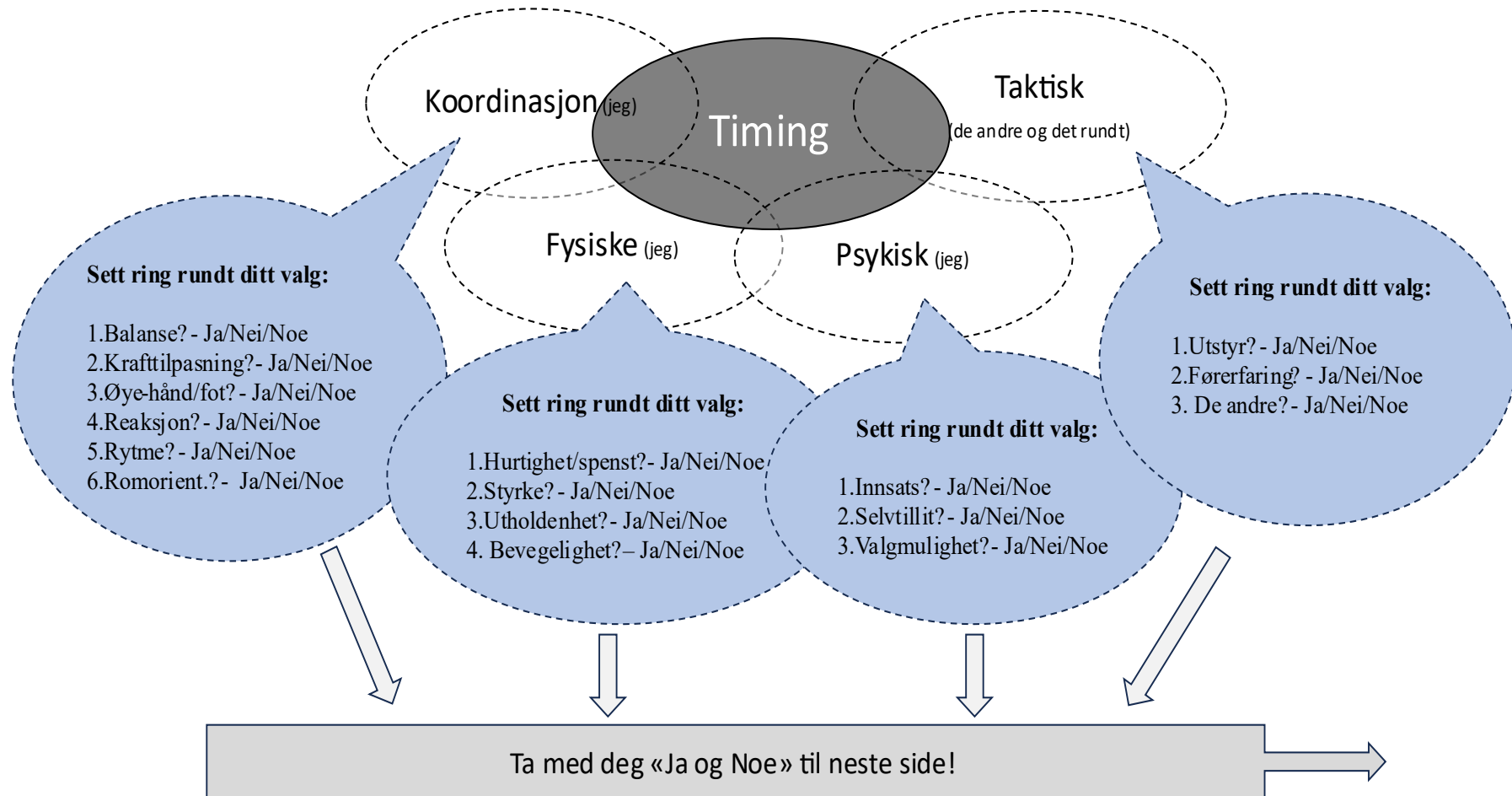
Kvalitativ bevegelseslæring – i læringsprosessen

«Hva påvirket min gjennomføring negativt?»



Figur 5: Kvalitativ bevegelseslæring - operasjonalisert i øvingsprosessen

S1. Kvalitativ bevegelseslæring – sjekkliste
Film: «Hva påvirket min gjennomføring negativt?»



Figur 6: Kvalitativ bevegelseslæring som operasjonalisert "verktøy" - for elevene, s.1

S2. Kvalitativ bevegelseslæring – notater, etter sjekkliste

Identifisering og synliggjøring: Hva skal jeg trene på, og hva skal været målet mitt? Hva skal jeg bruke som hjelp- læringsressurser (digitale, medelever etc.)?
Trene: Hvordan skal jeg trene? (i grove trekk – dette utdypes i læringsplaner) Varighet: Intensitet: Utstyr: Konsentrasjon/fokus: Er dette utfordrende nok? Er det flere måter å gjøre/trene dette på?
Evaluerings og refleksjon (på bakgrunn av ny film av bevegelsen): Hvordan ligger jeg an? Progresjon og utvikling: Mestring: Hva har jeg lært?

Figur 7:: Kvalitativ bevegelseslæring som operasjonalisert "verktøy" - for elevene, s.2

- Læringsmål, vurderingskriterier (tab. 1) og kompetanseoppnåelse (tab. 2) i perioden:

Fagenes kompetansemål må ses i sammenheng med hverandre [...]» (KD, 2017j). «Handlingsrommet i læreplanen gir lærere og elever anledning til å velge innhold, og hvordan opplæringen skal organiseres. (Udir., 2021b). «Kompetanse i kroppsøving handler blant annet om at elevene skal kunne øve på og delta i ulike bevegelsesaktiviteter [...] ut fra egne forutsetninger. Videre skal de lære å reflektere over sin egen faglige utvikling [...] og de skal lære å tenke kritisk om sammenhenger mellom bevegelse, kropp, trening og helse. Kompetansen i faget omfatter også å kunne utfordre sin egen fysiske kapasitet og løse faglige utfordringer etter beste evne» (Udir., 2021a).

Læringsmålene konkretiserer hva som skal læres, med utgangspunkt i kompetansemål. Det bør være et mestringsfokus i utarbeidingen, dette betyr at de formuleres slik at alle kan oppnå dem. Aktiv bruk av «vi-form» kan skape et bedre læringsfellesskap (Dysthe, 2001; 2008 i Evensen, 2020). Vurderingskriterier utarbeides for å tydeliggjøre hva som skal til for å oppnå læringsmål og kan virke som et arbeidsdokument for både lærer og elever. Se tabell 1. (Evensen, 2020).

Tabell 1: Oversikt - sammenheng mellom relevante kompetansemål og valgte læringsmål og vurderingskriterier

Læringsmål i øvingsperioden		
Kompetansemål	Læringsmål (vi skal kunne...)	Vurderingskriterier (det legges vekt på hvordan du)
« Gjennomføre leker, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter og forstå hvordan ulike aktiviteter påvirker og utvikler koordinasjon, styrke, utholdenhet og bevegelse »	• ta egne aktive valg i perioden • gjennomføre treningsperioden på en selvstendig måte	• tar egne aktive valg i perioden (grunnlag for bedre forståelse) • gjennomfører treningsperioden på en selvstendig måte (i tråd med føringer i elevversjonen)

« <u>Utføre trening på egen hånd og reflektere over hvordan fysisk aktivitet kan fremme god psykisk og fysisk helse og bidra til en helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv</u> »	• utføre enkeltøktene og perioden uten å gi opp • reflektere over perioden og egne valg gjort underveis	• utfører enkeltøktene og perioden uten å gi opp (planmessig og målrettet – løser faglige utfordringer uten å gi opp) • reflekterer over perioden og egne valg gjort underveis (hva fører disse til mtp. motorisk læring, kroppsbevissthet, bevegelsesglede og med referanse til utenfor skolen/fritiden)
---	--	--

Det er kompetansemålene i læreplanen som er grunnlag for vurdering, og kjennetegnene må derfor brukes sammen med læreplanen. Kjennetegnene er kvalitetsbeskrivelser av hvordan elevenes kompetanse kan se ut på ulike nivå. Kjennetegnene på måloppnåelse er [...] for tre karakterer: lav kompetanse (karakter 2), god kompetanse (karakter 4) og fremragende kompetanse (karakter 6), jf. forskrift til opplæringsloven». Se tabell 2 ([Udir., 2021b](#)).

Tabell 2: Kjennetegn på kompetanseoppnåelse, med utgangspunkt i vurderingskriterier

Kjennetegn på kompetanseoppnåelse		
Innsatselementet er synliggjort gjennom <i>selvstendighet</i> og <i>ikke gi seg selv om man møter motstand</i> (Samlet helhetlig vurdering av perioden kan gis – se pkt. 1.4)		
Lav kompetanse (karakter 2)	God kompetanse (karakter 4)	Fremragende kompetanse (karakter 6)
Eleven er lite aktiv i å ta valg i perioden. Dette betyr at eleven tar få beslutninger ved valg av relevant bevegelsesaktivitet, med utgangspunkt i egne forutsetninger og førerfaring.	Eleven tar selv de fleste aktive valg i perioden. Dette betyr at eleven tar selv de fleste beslutninger ved valg av relevant bevegelsesaktivitet, med utgangspunkt i egne forutsetninger og førerfaring.	Eleven tar selv alle aktive valg i perioden. Dette betyr at eleven selv tar alle beslutninger ved valg av relevant bevegelsesaktivitet, med utgangspunkt i egne forutsetninger og førerfaring.

Eleven gjennomfører lite av treningsperioden på en selvstendig måte. Dette betyr at det aller meste av perioden gjennomføres på en lite selvstendig måte. Eleven må stadig minnes på at dette er et selvstendig arbeid. Eleven selv klarer i liten grad å drive øktene framover. (Merk: Selvsagt lov å spørre om hjelp, men initiativet bør komme fra eleven selv.)	Eleven gjennomfører det meste av treningsperioden på en selvstendig måte. Dette betyr at det aller meste av perioden gjennomføres på en selvstendig måte, der eleven selv driver øktene framover. (Merk: Selvsagt lov å spørre om hjelp, men initiativet bør komme fra eleven selv.)	Eleven gjennomfører hele treningsperioden på en meget selvstendig måte. Dette betyr at hele perioden gjennomføres på en meget selvstendig måte, der eleven selv driver øktene framover. (Merk: Selvsagt lov å spørre om hjelp, men initiativet bør komme fra eleven selv.)
Eleven utfører enkeltøktene og perioden uten å gi opp, (trener) på en mindre god måte. Dette betyr at kun noen økter utføres etter en målrettet plan, og eleven løser mange av de faglige utfordringer ved å gi opp.	Eleven utfører enkeltøktene og perioden uten å gi opp, (trener) på en god måte. Dette betyr at de aller fleste økter utføres etter en målrettet plan, og eleven løser de aller fleste faglige utfordringer uten å gi opp.	Eleven utfører enkeltøktene og perioden uten å gi opp, (trener) på en fremragende måte. Dette betyr at alle økter utføres etter en målrettet plan, og eleven løser alle faglige utfordringer uten å gi opp.
Eleven reflekterer over perioden og egne valg gjort underveis på en mindre god måte. Dette betyr at eleven klarer ikke å koble egne erfaringer til faglig innhold, egen utvikling og framtidige perspektiver i refleksjonen. Eller, at eleven reflekterer generelt lite.	Eleven reflekterer over perioden og egne valg gjort underveis på en god måte. Dette betyr at eleven klarer for det meste å koble egne erfaringer til faglig innhold, egen utvikling og framtidige perspektiver i refleksjonen	Eleven reflekterer over perioden og egne valg gjort underveis på en fremragende måte. Dette betyr at eleven klarer å koble egne erfaringer til faglig innhold, egen utvikling og framtidige perspektiver i refleksjonen.

- Konkretiserte planer i perioden:

Gjennom strukturerte planer vil man kunne konkretisere læreplaner. Strukturer og sammenhenger blir mer synlig, og dette vil igjen kunne bidra til økt læringsutbytte og kompetanseoppnåelse ([Brattenborg og Engebretsen, 2021](#)). Prinsippene fra «Baklengs planlegging» ([Evensen, 2020; Wiggins og McTighe, 2005](#)) er brukt også her, der overordnede elementer og tilhørende kompetansemål danner grunnlaget. Dette sørger for «en rød tråd», der man planlegger for læring og ikke aktivitet per se.

Periodeplan og økt-/treningsplaner – se egne dokumenter!