

Undervisningsopplegg tilknyttet identitet, selvilde og kritisk tenkning i kroppssøving

Trinn: 8 – 10. trinn

Tidsperspektiv: 90 minutters kroppssøvingstime, 60 minutter aktiv undervisning

Overordnet tema: identitet, selvilde og kritisk tenkning i kroppssøving

Elementer fra overordnet del:

«Kroppssøving er et sentralt fag for å stimulere til livslang bevegelsesglede og til en fysisk aktiv livsstil ut fra egne forutsetninger [...].

«Elevens identitet og selvilde, meninger og holdninger blir til i samspill med andre»

«Refleksjon og kritisk tenkning henger sammen med utvikling av holdninger og etisk vurderingsevne»

«Skolen skal [...] bidra til at hver elev kan ivareta og utvikle sin identitet i et inkluderende og mangfoldig fellesskap»

	Kjerneelement og tverrfaglig tema	Kompetansemål	Læringsmål	Læringsaktivitet
1	Kjerneelement: Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter Tverrfaglig tema: Folkehelse og livsmestring + demokrati og medborgerskap	Anerkjenne ulikhet mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger. Supplerende kompetansemål: Bruke egne ferdigheter og kunnskaper på en slik måte at det kan medvirke til framgang for andre.	- Vi bidrar til fellesskapet med egne ideer samtidig som vi anerkjenner andres forslag rundt hvordan vi kan løse oppgaver/aktiviteter - Vi inkluderer alle uavhengig av forutsetninger, og jobber sammen mot et felles mål	Oppvarming: Reven og gåsa Hoveddel: Diverse lagstafetter hvor samarbeid står i fokus Avslutning: Massasje med basketball + refleksjon Se øktplan 1.

			- Vi aksepterer og respekterer at vi alle har ulike forutsetninger, og bruker våre ferdigheter til medvirkning for andre	
2	Kjerneelement: Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter Tverrfaglig tema: Folkehelse og livsmestring + demokrati og medborgerskap	Anerkjenne ulikhet mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger. Supplerende kompetansemål: Bruke egne ferdigheter og kunnskaper på en slik måte at det kan medvirke til framgang for andre.	- Vi inkluderer alle uavhengig av forutsetninger, og jobber sammen mot et felles mål. - Vi bidrar til fellesskapet med egne ideer samtidig som vi anerkjenner andres forslag rundt hvordan vi kan løse oppgaver/aktivitet. - Vi aksepterer og respekterer at vi alle har ulike forutsetninger, og bruker våre ferdigheter til medvirkning for andre.	Oppvarming: Variant av balltikken «Ormen lange» Hoveddel: Kjegleball Rockeball Avslutning: Tøyesirkel + refleksjon Egenvurdering Se øktplan 2.

		Trene på og utvikler ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter.	- Vi trener på og utvikler ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter.	
3	Kjerneelement: Bevegelse og kroppslig læring Tverrfaglig tema: Folkehelse og livsmestring	Reflektere over hvordan ulike framstillinger av kropp i media og samfunnet påvirker bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og selvbilde. Supplerende kompetansemål: Utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter. Trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter.	- Vi reflekter rundt hvordan ulike framstillinger av kropp i media påvirker syn på egen kropp, identitet og selvbilde, samt vår oppfatning av ulike treningsformer. - Vi utforsker egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom bevegelsesaktiviteter. - Vi trener på og utvikler ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter.	Oppvarming: Gjennomgang styrkeøvelser Hoveddel: Styrketrening med refleksjonsposter om sosiale medier knyttet til trening, kropp, identitet og selvbilde Avslutning: Tøyesirkel + exit-note Egenvurdering Se øktplan 3.

4	Kjerneelement: Bevegelse og kroppslig læring Tverrfaglig tema: Folkehelse og livsmestring	Reflektere over hvordan ulike framstillinger av kropp i media og samfunnet påvirker bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og selvbilde Supplerende kompetansemål: Utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter Trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter	- Vi reflekter rundt hvordan ulike framstillinger av kropp i media påvirker syn på egen kropp, identitet og selvbilde, samt vår oppfatning av ulike treningsformer. - Vi utforsker egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom bevegelsesaktiviteter. - Vi trener på og utvikler ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter.	Oppvarming: Gjennomgang av øvelser + 1 runde AMRAP Hoveddel: Crossfitøkt – AMRAP 25 min. I forkant av undervisningsøkten skal elevene ha sett en videosnutt fra Crossfitmiljøet. Avslutning: Refleksjonssirkel Egenvurdering Se øktplan 4.
---	---	--	--	---

Øktplan økt 1	
Elementer fra overordnet del:	«Kroppsøving er et sentralt fag for å stimulere til livslang bevegelsesglede og til en fysisk aktiv livsstil ut fra egne forutsetninger [...]. «Elevens identitet og selvbylde, meninger og holdninger blir til i samspill med andre»
Kjerneelement:	Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter
Kompetansemål:	- Anerkjenne ulikhet mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger - Bruke egne ferdigheter og kunnskaper på en slik måte at det kan medvirke til framgang for andre
Læringsmål for økten:	- Vi inkluderer alle uavhengig av forutsetninger, og jobber sammen mot et felles mål - Vi bidrar til fellesskapet med egne ideer samtidig som vi anerkjenner andres forslag rundt hvordan vi kan løse oppgaver/aktiviteter - Vi aksepterer og respekterer at vi alle har ulike forutsetninger, og bruker våre ferdigheter til medvirkning for andre
Vurderingsformer i denne økten:	- Vurderingen vil fungere som en helhetsvurdering etter endt undervisningsøkt. Lærerens samlede inntrykk av i hvilken grad elevene oppnår læringsmålene vil legge grunnlaget for vurderingen. Kjennetegn på måloppnåelse kan hjelpe lærer med vurderingen (se vedlegg).
Arbeidsmåter	Oppstart: Samle elever. Gå igjennom læringsmål og plan for undervisningsøkten. Oppvarming: - Bøy og tøy – snakk om læringsmålene – Hva innebærer de ulike målene? Hva betyr inkludering? Hva betyr å anerkjenne? - Speiling – to og to sammen (lærer deler inn i par) – den ene speiler den andre, og så motsatt

Hoveddel:

Lærer deler inn i lag/grupper basert på hvor mange elever det er i klassen. Omtrent 4-5 personer per lag.

- Reven og gåsa:

En person starter som rev. Denne skal stå ansikt til ansikt med gåsa, som er den fremste i rekken med de resterende elevene. Målet med leken er at reven skal klare å «ta» den bakerste gåsa i rekken. Elevene som står i rekken må holde hverandre på skuldrene, og samarbeide for at den bakerste gåsa til enhver tid skal være trygg for reven som er ute etter den. Dersom reven klarer å ta den bakerste gåsa, vil den fremste gåsa bli den nye reven, og den nest fremste gåsa blir den nye gåsemoren (fremst i rekken). Den gamle reven stiller seg så bakerst i rekken, og skal nå unngå å bli tatt av den nye reven.

- Lagstafetter (etter hver runde av lagstafettene får elevgruppen tid til å reflektere over hva som fungerte/ikke fungerte, for så å jobbe videre med strategi rundt dette):

1. Tømmerstokken – elevene legger seg én etter én på gulvet for å danne en lang tømmerstokk. Det skal aldri være noe mellomrom mellom hendene til den første og føttene til den neste personen. Laget skal så bevege seg over hele hallen ved at bakerste i rekken reiser seg og løper fremst, før den som så ligger bakerst reiser seg og løper fremst. Her er det viktig å presisere at den som løper fremst må ligge nede på bakken før bakerste i rekken kan reise seg.
2. Gulvet er lava - mattestafett der det kun er lov å stå på mattene. Hele laget skal frakte seg fra A til B. Dersom noen er nær gulvet, må hele laget rykke tilbake til start.
3. Ringstafett der en rokkering skal gjennom hele elevsirkelen/laget raskest mulig x antall ganger (her kan man prøve ulike metoder). Elevene skal holde hverandre i hendene, og danne en sirkel. Når laget er ferdig kan de sette seg på gulvet for å signalisere at de er ferdige.

	4. Hente erteposer ved hjelp av to hoppetau. Én elev skal ligge på en bære laget av hoppetau. Elevene velger selv hvem som ligger på hoppetauet og hvem som løper. Det er kun personen som ligger på båren som har lov til å ta erteposene. Resten av laget må bære denne eleven for å hente erteposer liggende rundt i hallen. 5. Øvelser med x antall kroppsdelar i bakken: Eks 2 hoder, 4 ben og 3 armer, lag bokstaven A, T, S. - Avsluttende stafett: Klassen deles i to. Frakte tjukkas fra A til B. (1) Frakte tjukkas på valgfritt vis over banen. (2) Tjukkas over banen raskest mulig ved å kun bruke føttene i kontakt med tjukkasken. (3) Frakte tjukkas raskest mulig over ved at to og to løper og holder hender, før de så hopper på tjukkasken for å forflytte den fremover. Dersom det kun er én tjukkas tilgjengelig er det lurt å ha med stoppeklokke for å ta tiden på de ulike lagene. Avslutning: Massasje med basketball - Her vil vi gå igjennom de ulike læringsmålene. Opplever elevene at økta gjenspeiler læringsmålene? I hvilken grad opplever elevene at de oppnår læringsmålene? Hva sitter vi igjen med etter økten? Andre tilbakemeldinger eller kommentarer?
Nødvendig utstyr	- Tjukkas - Matter - Rokker - Basketballer

Øktplan økt 2	
Elementer fra overordnet del:	«Kroppsøving er et sentralt fag for å stimulere til livslang bevegelsesglede og til en fysisk aktiv livsstil ut fra egne forutsetninger [...]. «Elevens identitet og selvbylde, meninger og holdninger blir til i samspill med andre»
Kjerneelement:	Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter
Kompetansemål:	- Anerkjenne ulikhet mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger - Bruke egne ferdigheter og kunnskaper på en slik måte at det kan medvirke til framgang for andre - Trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter
Læringsmål for økten:	- Vi inkluderer alle uavhengig av forutsetninger, og jobber sammen mot et felles mål - Vi bidrar til fellesskapet med egne ideer samtidig som vi anerkjenner andres forslag rundt hvordan vi kan løse oppgaver/aktiviteter - Vi aksepterer og respekterer at vi alle har ulike forutsetninger, og bruker våre ferdigheter til medvirkning for andre - Vi trener på og utvikler ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter
Vurderingsformer i denne økten:	- Vurderingen vil fungere som en helhetsvurdering etter endt undervisningsøkt. Lærerens samlede inntrykk av i hvilken grad elevene oppnår læringsmålene vil legge grunnlaget for vurderingen. Kjennetegn på måloppnåelse kan hjelpe lærer med vurderingen (se vedlegg). - Elever gjennomfører egenvurderingsskjema for økt 1 og 2 etter timen.
Arbeidsmåter	Oppstart: Samle elever. Gå igjennom læringsmål og plan for undervisningsøkten. Oppvarming

Variant av balltikken

- En elev har tikken. Flere skumballer i spill fra start. Elever kan ikke bli tatt dersom de holder en ball. De må derfor lese rommet og se hvem som trenger ballen når for å hindre å bli tatt. Her vil inkludering spille en sentral rolle.

«Ormen lange»

- Ca. 7-8 elever per orm. Den fremste eleven skal prøve å ta den bakerste eleven. De andre i rekka må jobbe sammen og prøve å forflytte seg for å hindre dette.

Hoveddel

Aktivitet 1: Kjegleball

- Elevene deles inn i to lag. Alle elever har hver sin kjege, denne brukes til å kaste og motta ballen med. Bruker innebandyball. 4 matter som er mål. Hvert lag har 2 matter de kan score mål på. Legger inn refleksjonspauser hvor elevene får mulighet til å legge føringer som sikrer større grad av inkludering innad i laget. Lærer kan komme med forslag til forenklinger/forsterkninger dersom elevene har utfordringer med å komme frem til løsninger selv.
- Eksempler på forsterkninger/forenklinger:
 - Minst 10 kast i laget før poeng
 - Alle elever over midtbanen for å score
 - Minst 2 elever på matten.

Aktivitet 2: Rockeball

	- 2 lag. 1 elev på hver banehalvdel som holder en rockering som er «mål». Denne eleven kan forflytte seg langs hele sidelinja samt bevege rockeringen. Kun lov å ta tre skritt med ball. Legger inn refleksjonspauser hvor elevene får mulighet til å legge føringer som sikrer større grad av inkludering innad i laget. Lærer kan komme med forslag til forenklinger/forsterkninger dersom elevene har utfordringer med å komme frem til løsninger selv. - Eksempler på forsterkninger/forenklinger: • Minst 10 pasninger før mål • Alle elever over midtbanen • Løpe i par Avslutning Egenvurdering av økt 1 og 2 gjennomføres av elevene på iPad.
Nødvendig utstyr	- Skumballer - Kjegler - Vester - 4 matter - Innebandyballer

Øktplan økt 3	
Elementer fra overordnet del:	«Refleksjon og kritisk tenkning henger sammen med utvikling av holdninger og etisk vurderingsevne» «Skolen skal [...] bidra til at hver elev kan ivareta og utvikle sin identitet i et inkluderende og mangfoldig fellesskap»
Kjerneelement:	Bevegelse og kroppslig læring
Kompetansemål:	- Reflektere over hvordan ulike framstillinger av kropp i media og samfunnet påvirker bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og selvbilde - Utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter - Vi trener på og utvikler ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter
Læringsmål for økten:	- Vi reflekter rundt hvordan ulike fremstillinger av kropp i media påvirker syn på egen kropp, identitet og selvbilde, samt vår oppfatning av ulike treningsformer. - Vi utforsker egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom bevegelsesaktiviteter - Vi trener på og utvikler ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter
Vurderingsformer i denne økten:	Lytte / observere elevers refleksjoner samt se etter aktiv deltakelse i både aktivitet og refleksjon. - Lærer beveger seg på ulike poster, og sikrer slik at de får hørt de ulike elevene. - Kjennetegn på måloppnåelse kan brukes til hjelp i vurderingssituasjonen (se vedlegg).
Arbeidsmåter	Oppstart: Samle elever. Gå igjennom læringsmål og plan for undervisningsøkten. Oppvarming:

Fitnessstikken: Starter med en elev som har tikken. Etter en stund legges det til en ekstra elev som har tikken. Blir du tatt må du inn på «styrkerommet» og trekke en post it lapp, for så å gjennomføre den øvelsen. Øvelsene er de samme som kommer i hoveddelen, så elevene får en gjennomgang av alle øvelser her.

Hoveddel:

SIRKELTRENING MED REFLEKSJONSPOSTER

Elevene deles i grupper på tre. Åtte stasjoner hvor hver stasjon inneholder to ulike styrkeøvelser sammen med én påstand. Hver styrkeøvelse står for «enig» eller «uenig» i påstanden. På hver stasjon er det 1 minutt arbeid, 2 min pause med refleksjon, så 1 min. arbeid igjen. I pausen / refleksjonsminuttet MÅ elevene dele med hverandre hvorfor de er enig eller uenig, og får deretter muligheten til å stå på valget sitt, eller velge å bytte hvis de skifter mening. Etter at de har valgt om de blir stående på svaret sitt eller bytter, gjennomføres et nytt minutt med arbeid.

På hver stasjon henger en plakat med oversikt over påstand + øvelser som skal gjennomføres.

Stasjon 1: **Påstand: Sosiale medier er grunnen til at mange ungdommer sier de er misfornøyde med egen kropp.** ENIG = Knebøy.
UENIG = Utfall.

Stasjon 2: **Påstand: Det jeg ser på sosiale medier påvirker selvbildet mitt i større grad enn mine egne venner.**
ENIG = Rygghev. UENIG = Situps.

Stasjon 3: **Påstand: Jeg har lært mye om trening gjennom sosiale medier.**

ENIG = Burpees. UENIG = Spensthopp.

Stasjon 4: **Påstand: Bilder og videoer jeg ser på sosiale medier bidrar til økt kroppspress.**

ENIG = Mountain climbers. UENIG = Planke

Stasjon 5: **Påstand: Sosiale medier bidrar til et positivt syn på kropp ved å vise forskjellige typer kropper.**

ENIG = Hoppende knebøy. UENIG = Hoppende utfall

Stasjon 6: **Påstand: Før- og etter bilder som legges ut på sosiale medier er motiverende for trening.**

ENIG = Glutebridge. UENIG = Ettbeins glutebridge

Stasjon 7: **Påstand: Sosiale medier skaper mer kroppspress hos jenter enn hos gutter.**

ENIG = Dips. UENIG = Push ups

Stasjon 8: **Påstand: Sosiale medier er en stor del av min identitet.**

ENIG = Butterlfy situps. UENIG = Heel taps

Avslutning:

Avslutning med tøying i sirkel

- Spørsmål til ettertanke – Hvordan opplever dere at ulike fremstillinger av kropp i sosiale medier er med på å påvirke deres selvbilde og identitet?

	Elevene gjennomfører «exit note» på post-it lapp - Hva sitter du igjen med etter dagens økt? - Alle elever skriver ned deres svar på spørsmålet på en post-it-lapp. Denne festes på døren til gymsalen når elevene går ut. Lærer samler sammen svarene.
Nødvendig utstyr	- Matter - Post-it lapper - Penner

Øktplan økt 4	
Elementer fra overordnet del:	«Refleksjon og kritisk tenkning henger sammen med utvikling av holdninger og etisk vurderingsevne» «Skolen skal [...] bidra til at hver elev kan ivareta og utvikle sin identitet i et inkluderende og mangfoldig fellesskap»
Kjerneelement:	Bevegelse og kroppslig læring
Kompetansemål:	- Reflektere over hvordan ulike framstillinger av kropp i media og samfunnet påvirker bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og selvbilde - Utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter - Trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter
Læringsmål for økten:	- Vi reflekter rundt hvordan ulike fremstillinger av kropp i media påvirker syn på egen kropp, identitet og selvbilde, samt vår oppfatning av ulike treningsformer. - Vi utforsker egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom bevegelsesaktiviteter - Vi trener på og utvikler ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter
Vurderingsformer i denne økten:	- Vurderingen vil fungere som en helhetsvurdering etter endt undervisningsøkt. Lærerens samlede inntrykk av i hvilken grad elevene oppnår læringsmålene vil legge grunnlaget for vurderingen. Kjennetegn på måloppnåelse kan hjelpe lærer med vurderingen (se vedlegg). - Elever gjennomfører egenvurderingsskjema for økt 3 og 4.
Arbeidsmåter	Crossfitøkt

I forkant av økten skal elevene ha sett videosnutter fra crossfitmiljøet. Dette er bevisst for å «vise» hvordan mange ser for seg typiske crossfitøvere. Videoene kan sees i oppstarten av økten. Vil en slik video påvirke elevers tanker rundt treningen som deretter skal gjennomføres?

CrossfitGames 2023:

<https://www.youtube.com/watch?v=xXJ45XBx0hk&t=31s>

Trailer til ny Crossfit-film:

https://www.youtube.com/watch?v=NI_FG6k6U4g

Oppstart:

Samle elever. Gå igjennom læringsmål og plan for undervisningsøkten.

Oppvarming:

Vise alle øvelser – sjekke at alle forstår de ulike øvelsene. Gjennomføre én runde av alle øvelser.

Hoveddel:

Gjennomførelse av Crossfit økta – WOD.

AMRAP 25 min:

- 10 air squats
- 10 step ups/box walk overs

	- 10 dips - 10 burpees - 10 situps - 100m run Avslutning: Refleksjonssirkel etter gjennomføring av økta. Sentrale spørsmål å bruke som utgangspunkt for refleksjon: - Påvirket videoen tankene deres om gjennomføring i forkant av økta? – i så fall på hvilken måte? - Hadde dere videoene i bakhodet mens dere gjennomførte treningen? - Er det negativt, positivt eller begge deler at ungdom eksponeres for slike videoer? - Hva gjør slike fremstillinger av kropp med deres eget syn på kropp? - Kan du tenke deg andre settinger der dere blir utsatt for ulike kroppsframstillinger som er med på å påvirke dere? Elevene gjennomfører egenvurderingsskjema for økt 3 og 4 på iPad.
Nødvendig utstyr	- Evt matter

Begrunnelse for valg av opplegg

En stor del av refleksjonen kroppsøvingslærere står ovenfor går ut på å konkretisere sentrale begrep i læreplanen, samt vise til en praksis i tråd med konkretiseringen. Sentrale begrep er blant annet samarbeid, samspill, medvirkning, refleksjon, kritisk tenkning, likestilling og likeverd (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 51). Flere av disse er svært sentrale i vår tematikk. Ettersom disse begrepene er medvirkende i kompetansemål, samt utledet fra overordnet del, står vi med et stort ansvar for å operasjonalisere begrepene, samt bevisstgjøre elevene på læringsinnholdet (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 51). I vårt tilfelle innebærer dette refleksjon omkring begrep som selvbylde, identitet, anerkjennelse, inkludering og kritisk tenkning for å nevne noe. Hvordan tilrettelegger vi undervisning slik at refleksjon rundt kroppsideal er mulig? Hva vil inkludering i praksis si? Hva preger samspill i diverse bevegelsesaktiviteter? Dette er sentrale spørsmål vi står ovenfor, og som vi har tatt i betraktning under utarbeidelse av undervisningsopplegg.

Et annet sentralt spørsmål kroppsøvingslærere står ovenfor i utarbeidelse av undervisningsopplegg, er dybdelæring. I kroppsøving vil det si at elevene skal anvende og bruke den kunnskapen og de ferdighetene de tilegner seg, også i andre sammenhenger og situasjoner (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 37). Dybdelæring krever tid, og det gjør også at både innfallsvinkelen «lære litt om mye» og innfallsvinkelen «lære mye om litt» kan argumenteres for. Det viktigste er dog å påpeke at dybdelæringens primære fundament er læring *i* bevegelse, mens læring *om* og *til* bevegelse er positive utfall som medfølger. Det impliserer viktigheten av at kroppsøvingsfaget ikke bør «teoretiseres» mer enn nødvendig for å oppnå alle læringsutbytter (Vinje, 2019, s. 27). Dette er hovedgrunnen til at vi har valgt å legge alle øktene til fysisk aktive timer der elevene er i bevegelse.

I utarbeidelse av undervisningsopplegget sto også vurdering sentralt. Kompetansemålene vi har valgt ut, «Reflektere over hvordan ulike framstillinger av kropp i media og samfunnet påvirker bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og selvbylde» og «Anerkjenne ulikhet mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger», er lite målbare og formulert på en slik måte at vurdering av elevens kompetanse i stor grad baseres på lærerens og profesjonsfellesskapets faglige skjønn (Evensen, 2020, s. 9). Kompetansemålene skal være

grunnlaget for vurderingen, men ettersom disse er store og abstrakte, har vi valgt å bryte dem ned til ulike læringsmål (Evensen, 2020, s. 26). Det vil hjelpe elevene med å forstå hva de skal øve på, hva de skal lære, samt hva som er forventet av dem (Evensen, 2020, s. 35). Videre har vi utarbeidet kjennetegn på måloppnåelse knyttet til de ulike læringsmålene. Alle elever vil kunne oppnå alle kompetansemålene, men med ulik grad av måloppnåelse (Evensen, 2020, s. 45). Kjennetegn på kompetanse på ulike nivå vil derfor være til hjelp for både lærer og elev til å beskrive elevers kompetanse.

Videre har vi valgt å legge inn to egenvurderinger i løpet av undervisningsopplegget. Overordnet del av læreplanen fokuserer i stor grad på elevinvolvering (Kunnskapsdepartementet, 2017). Hensikten er at eleven skal forstå og reflektere over egen kompetanse (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 198). Det er dessuten en mulighet for oss lærere å få viktig informasjon fra elevene. Elevene kan bekrefte eller avkrefte inntrykk læreren får gjennom undervisningen, og slik bidra til en bedre dialog om elevens læring (Evensen, 2020, s. 52). Videre er målet vårt med denne egenvurderingen også å avdekke elevenes forståelse av undervisningen. Dette vil bli et viktig verktøy på veien videre i arbeid med nevnte kompetansemål.

Begrunnelse for valg av opplegg knyttet til inkludering

I kroppsøving står fellesskap rundt bevegelse og fysisk aktivitet helt sentralt (Standal, 2021, s. 114). Det understrekes i overordnet del at elevers identitet, selvbylde, meninger og holdninger blir til i samspill med andre (Kunnskapsdepartementet, 2017). Elever samhandler med ulike personligheter, forutsetninger og erfaringer (Standal, 2021, s. 114). I læreplanen for kroppsøving LK20 kommer det frem at elevene skal utvikle kompetanse ved å anerkjenne disse ulikhetene mellom seg selv og andre, og inkludere alle uavhengig av forutsetninger (Kunnskapsdepartementet, 2019). Dette skaper et bindeledd mellom identitet og inkludering, og forsterkes av kjerneelementet «deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter», hvor nettopp anerkjennelse, inkludering og samarbeid står sentralt (Kunnskapsdepartementet, 2019). Her presiseres hvor viktig et inkluderende fellesskap er for alle elever, både med tanke på elevenes egen læring og for å kunne bidra til andres læring (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 53).

I kroppsøving blir forskjeller mellom elever spesielt synlige fordi elevene ikke kan late som om de deltar, og de fleste handlingene blir dermed synlige for andre (Standal, 2021, s. 114). Det skaper en mulighet for å møte og legge merke til kroppslige forutsetninger, ulike normer og verdier, og situasjoner der elevene erfarer forskjellighet (Standal, 2021, s. 115). Denne synligheten kan være en spesiell mulighet for læring og danning, men krever at kroppsøvingslæreren tilrettelegger for et trygt og inkluderende læringsmiljø (Standal, 2021, s. 114). Videre er det avgjørende å velge læringsaktiviteter, metoder og organiseringsformer som bidrar til forståelse av hva samarbeid og inkludering er (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 53). Kroppsøvingstimer må altså legges opp til at elever får utforsket dette sammen, og slik lære om og med hverandre. Dette kan utforskes gjennom spill med ukjente regler og bevegelsesformer, eller ukjente aktiviteter eller idretter (Standal, 2021, s. 115).

Dette fører oss inn på begrunnelse for valg av aktiviteter knyttet til inkludering. I de ukjente ballspillene, «kjegleball» og «rockeball», møter elevene sammen noe ukjent. Her blir begrepet samarbeid sentralt. Samarbeid innebærer å arbeide i et fellesskap mot et felles mål, og blir således en måte å arbeide på i en dannelsesprosess hos de som samarbeider (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 131). Dette fremheves i kjerneelementet «deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter», hvor det understrekes at samarbeid er nødvendig for å fremme læring hos alle som deltar:

I mange bevegelsesaktiviteter er [...] samarbeid nødvendig for å fremme læring hos seg selv og andre. Det innebærer å anerkjenne ulikhet og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger. (Kunnskapsdepartementet, 2019)

Vi ønsker at de ukjente ballaktivitetene kan være med å bidra til en læringsarena preget av likeverdig deltakelse, anerkjennelse og tilhørighet. Refleksjonspauser der elevene får muligheten til å endre taktikk er ment som en bevisst håndtering av forskjellighet og fremmedhet som en del av elevenes identitetsutvikling. Dette er et mål i seg selv for inkludering i kroppsøving (Standal, 2021, s. 17). Lagstafettene er også valgt ut etter samme prinsipper. Flere av konkurransene er ukjente for elevene, og utfordrer til å skape en bevissthet rundt styrker og svakheter ved seg selv og medelever. Grunntanken er her at stafettene slik blir et utviklingsområde for anerkjennelse og inkludering. Refleksjonspauser her brukes på samme måte som under ballaktivitetene – som en bevisst håndtering av forskjellighet.

Videre ønsker vi at aktivitetene våre skal tilrettelegge for oppgaveorientert læring. Fokuset ligger da på å løse ulike bevegelsesoppgaver enten individuelt eller i samarbeid, i vårt tilfelle sistnevnte. En slik oppgaveorientert undervisning skal redusere faren for sosial sammenlikning. Dette skjer ofte i resultatorientert kroppsøving, hvor elever med ulike forutsetninger vurderes basert på absolutte normer (Standal, 2021, s. 115). For å unngå resultatorienterte undervisningsopplegg, tok vi utgangspunkt i noen didaktiske grunntanker. Som basis for disse ligger hovedprinsippene *likeverdig deltakelse for alle* og *refleksjon og diskusjon knyttet til opplevelsene*. (Standal, 2021, s. 117). Innunder her finnes åtte grunntanker for inkluderende læring i kroppsøving, som alle ble viktige i utarbeidelsen av undervisningsopplegget:

1. *Oppleve av anerkjennelse*
2. *Opplevelse av tilhørighet*
3. *Bryte egne grenser*
4. *Erfaring med å forhandle og å håndtere konflikter*

5. *Å møte det som er annerledes og fremmed*
6. *Bevisstgjøring av egen identitet*
7. *Nyansert oppfatning av det kjente og det ukjente*
8. *Se forbi forskjellene: Bevisstgjøring av fellestrekk*

Som kroppsøvlingslærer er det viktig å anerkjenne og å gjøre elevene bevisst på ulikheter når det gjelder ferdighetsnivå, læremåter og tempo (Standal, 2021, s. 118). I opplæringens verdigrunnlag settes det lys på viktigheten av et mangfoldig fellesskap for utvikling av identitet, noe som krever både bevisstgjøring og anerkjennelse av slike forskjeller (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 40). Som lærer er det derfor viktig å vektlegge at elevene skal respektere hverandres ulike utgangspunkt. Her kan et viktig verktøy være å velge alternative idretter og bevegelsesmåter eller uvante organisasjonsformer som skaper utfordrende oppgaver for alle elever, og ikke kun for de som pleier å være «flinke idrettsutøvere». Forskjeller blant elever blir da mindre synlige, fordi også de «flinke» kan bli usikre når de jobber med uvante oppgaver. Slik skapes det mestringsopplevelser for flere elever, samtidig som flere kan oppleve anerkjennelse fra både lærer og medelever (Standal, 2021, s. 118). Dette prøver vi å oppnå ved å introdusere elevene for ulike lagstafetter samt ukjente ballspillvarianter.

Videre er undervisningsopplegget utarbeidet med fokus på oppgaver som krever samarbeid, ettersom samarbeid krever at det bygges opp og forhandles frem en felles handlingsramme, hvor elevene opplever tilhørighet og inkludering (Standal, 2021, s. 118). Dette er to begrep som har vist seg å være avgjørende knyttet til elevers identitet (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 40). I lagstafettene opplever elevene ulike grupperinger underveis i timen, og opplever både å vinne og tape, samt at gruppene lærer seg å reflektere rundt hvordan de samarbeidet og lyktes med å løse ulike bevegelsesoppgaver (Standal, 2021, s. 119). Gjennom slik anerkjennelse og tilhørighet skapes en form for trygghet, noe som igjen kan hjelpe elevene med å utfordre egne grenser. Dette understrekes som en viktig del av kroppsøvfaget (Kunnskapsdepartementet, 2019). I møte med egen usikkerhet knyttet til å utfordre seg selv, ligger det identitetsfremmede muligheter (Standal, 2021, s. 120). Dette forsterker begrunnelsen for valgene vi har tatt.

Det er også viktig å nevne grunntanken «Erfaring med å forhandle og å håndtere konflikter» ettersom dette står sentralt i refleksjonspausene i de ulike aktivitetene. Her er det viktig med åpenhet rundt løsningsstrategier, dvs. det skal ikke nødvendigvis være én riktig løsning. Målet er at elevene sammen skal komme frem til ulike tilpasninger som sikrer større grad av inkludering. Elevene må argumentere og forsvare sine egne standpunkter, samtidig som de må lytte til andres forslag og argumenter, og eventuelt sette egne oppfatninger og meninger til side (Standal, 2021, s. 124). Dette fremheves som viktig i overordnet del, hvor evnen til å kunne argumentere for egne og andres meninger, forstå betydningen av en lyttende dialog samt utvikle evne til samarbeid står sentralt (Kunnskapsdepartementet, 2017). Aktiviteter hvor reglene først må utvikles og deretter tilpasses avhengig av situasjonen, egner seg godt for dette formålet (Standal, 2021, s. 121). Som lærer må vi gi elevene spillrom til å ta egne avgjørelser og diskutere i fellesskap rundt de beste løsningene. Å prøve og feile vil her bli et viktig læringsprinsipp. Gjennom disse aktivitetene og tilpasningene som blir til underveis, vil elevene møte usikkerhet og annerledeshet i forskjellige former. Dette kan ses som en grunntanke i identitetsfremmende tiltak (Standal, 2021, s. 121).

Det å lære å se seg selv i forhold til andre skaper en identitet. Å oppleve andres meninger og holdninger, som er ulike fra ens egne, kan hjelpe elevene å bevisstgjøre sin egen identitet (Standal, 2021, s. 121). Det gir samtidig elevene et grunnlag for å håndtere uenigheter, og forsøke å søke etter løsninger i fellesskap (Kunnskapsdepartementet, 2017). Med bakgrunn i dette vil elevene kunne utvikle en nyansert oppfatning av det kjente og ukjente, og bruke dette til å se forbi forskjeller og heller se etter fellestrekk (Standal, 2021, s. 122). Da snakker vi inkluderende læring.

Begrunnelse for valg av opplegg knyttet til sosiale medier

Trening, helse og livsstil er et av kunnskapsområdene i kroppsøving. I forbindelse med dette skal elevene tilegne seg evne til å reflektere kritisk, spesielt ut i fra kroppsideal og hvordan det påvirker selvbilde (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 50). Kompetansemålet «reflektere over hvordan ulike framstillinger av kropp i media og samfunnet påvirker bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og selvbilde» står her sentralt (Kunnskapsdepartementet, 2019). Begrep som refleksjon og kritisk tenkning gir retning for valg av læringsaktiviteter, og vi søke etter metoder og

organiseringsformer som tilrettelegger for både motoriske og kognitive læringsaktiviteter (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s. 52). Dette gjenspeiles i våre valg av undervisningsmetoder, hvor vi kombinerer refleksjon og kritisk tenkning med fysisk aktivitet.

I kjerneelementet «Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter» står det at «Elevene utforsker egen identitet og eget selvbilde» (Kunnskapsdepartementet, 2019). Dette ser ut til å kreve dybdelæring. Å finne ut hvem man er krever både kritisk tenkning og evne til å se sammenhenger – begge deler er kjennetegn på dybdelæring (Vinje, 2019, s. 24). Dermed oppstår spørsmålet «Er det mulig at elevene oppnår kompetanse i refleksjon og kritisk tenkning når tidsaspektet er så kort? Spørsmålet krever at vi ser på omtalen av disse begrepene som ikke nødvendigvis retningsgivende for om vektleggingen av innholdet skal være allsidig, eller gå mer i dybden på et mindre utvalg av aktiviteter (Vinje, 2019, s. 24). Det er mulig å reflektere og tenke kritisk knyttet til hvor godt man mestrer en spesifikk aktivitet, og hva som bør gjøres for å mestre den. Samtidig som det er mulig å reflektere og tenke kritisk i forbindelse med kroppslig læring på bakgrunn av allsidige bevegelseserfaringer i varierte miljø (Vinje, 2019, s. 24). Det skaper rom for ulik tolkning, hvor vi har valgt en mellomting i vårt undervisningsopplegg. Elevene skal gjennomføre styrketrening i kombinasjon med refleksjon for å inkludere både motoriske og kognitive aspekter. Elevene vil delvis gå i dybden på aktiviteten styrketrening, som kan forsterke refleksjon og kritisk tenkning knyttet til en spesifikk aktivitet, samtidig som allsidigheten opprettholdes gjennom krav til ulike bevegelsesferdigheter i ulike styrkeøvelser.

Folkehelse og livsmestring kom inn i fagfornyelsen LK20 som et av tre tverrfaglige tema (Kunnskapsdepartementet, 2017a). Det overordnede temaet har som formål å gi elevene kompetanse som skal fremme både god psykisk og fysisk helse gjennom skolegangen. Arbeid med folkehelse og livsmestring i kroppsøving skal bidra til å utruste elevene med verktøy til å håndtere de valg og utfordringer en kan møte på i livet, både for seg selv og andre (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s.54). De utvalgte kompetansemålene for undervisningsopplegget i dette forskningsprosjektet skal bidra til å i best mulig grad legge til rette for arbeid rundt problemstillingen det tverrfaglige temaet rommer. Systematisk arbeid knyttet til folkehelse og livsmestring skal også bidra til å fremme et positivt selvbilde og en trygg identitet blant elevene.

Læreplanverket legger hovedfokus på fire grunnleggende ferdigheter elevene skal utvikle gjennom skolegangen (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s.55). Blant disse finner vi digitale ferdigheter. Ifølge Kunnskapsdepartementet (2017b) skal elevene både lære å innhente og behandle informasjon, samt utvikle digital dømmekraft rundt nettbruk. Innunder dette inngår evne til etisk refleksjon på nett og i sosiale medier. I opplæringslovens verdigrunnlag er kritisk tenkning og etisk bevissthet nøkkelpbegrep undervisningen skal gjenspeile (Kunnskapsdepartementet, 2017a). Elevene skal vurdere ulike kilder til kunnskap, og forstå at egne oppfatninger og erfaringer kan være ufullstendige. Opplæringslovens verdigrunnlag skal fungere som grunnmuren i skolens virksomhet, og undervisningen skal være transparent i forhold til denne. På bakgrunn av dette vil det være sentralt å jobbe med både kritisk tenkning og digitale ferdigheter også i kroppsøvningsfaget.

Ungdataundersøkelsen 2022 viser en økning i bruk av de sosiale mediene blant unge (Bakken, 2022). 37% rapporterer at de bruker mer enn 3 timer på sosiale medier i løpet av en gjennomsnittsdag. Ettersom vi ser en økende trend i unges bruk, ser vi det som en god mulighet til å kunne arbeide med digital dømmekraft og kritisk tenkning i undervisningsopplegget vårt. Kompetansemålet «reflektere over hvordan ulike framstillinger av kropp i media og samfunnet påvirker bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og selvbilde» bidrar til at en kan jobbe med å utvikle ferdighetene knyttet til sosiale medier. Ettersom elevene bruker store deler av hverdagen deres på sosiale medier, kan det å knytte undervisningsopplegget til kritisk tenkning ha overføringsverdi til deres daglige bruk. Vi har valgt å i all hovedsak fokusere på sosiale medier i undervisningsopplegget, da det er denne medieplattformen elevene bruker mesteparten av tiden sin på (Bakken, 2022).

Langnes & Walseth (2022) har gjennomført en studie hvor de ønsker å undersøke hvilke ulike framstillinger av kropp kroppsøvningslærerstudenter blir utsatt for på sosiale medier. Resultatene fra studien viser at intervjuobjektene sitter igjen med to ulike oppfatninger av kroppens framstilling i sosiale medier: kroppspress og kroppspositivisme. Kroppsøvningslærerstudentene løfter frem viktigheten av å jobbe strategisk mot et sunt bilde på kropp. Det å utarbeide seg verktøy for hvordan en ønsker å behandle informasjonen en blir utsatt for, er viktig for å kunne ta sunne og gode valg gjennom livet (Brattenborg & Engebretsen, 2021, s.54). For lærere vil det være sentralt å bidra med å utruste elevene for dette. Kroppsøvningslærere må være bevisste over hvordan de ønsker å fremstille fokus på hva kropp er, og hvilke framstillinger som finnes i samfunnet gjennom undervisningen deres (Langnes & Walseth, 2022). Dette er med på å styrke valg vi har tatt i utarbeidelse av vårt undervisningsopplegg.

I den første økta ønsker vi å sette søkelys på problematikken rundt sosiale mediers påvirkning av syn på kropp. Vi håper at undervisningsøkten kan fungere som en inngang til å arbeide med tematikken rundt det utvalgte kompetansemålet. Vi har valgt å legge hovedfokuset til økten på refleksjon med medelever for å kunne dele av egne erfaringer og tanker. Elevene vil også begrunne egne refleksjoner, noe som kan bidra til å se problematikken fra et større perspektiv (Evensen, 2020, s. 23). I den siste økta har vi valgt å ta utgangspunkt i CrossFit-miljøet for å vise et eksempel på hvordan kropp kan bli fremstilt i media. Ettersom elevene nå har fått mulighet til å dele av erfaringer og tanker i første økt, håper vi at disse refleksjonene kan bidra til at elevene tenker kritisk i møte med andre økt. I andre økt ønsker vi å vise elevene spesifikke videoer fra CrossFit-miljøet før gjennomføring av en CrossFit-økt. Vi ønsker at elevene skal få erfare hvordan videoene kan påvirke deres eget syn på kropp, samt påvirke hvilke erfaringer de tar med seg etter å selv ha gjennomført en CrossFit-økt. Elevene vil bli gitt muligheten til å arbeide med kritisk tenkning i forhold til hvordan CrossFit-miljøet og sosiale mediers fremstilling av kropp kan påvirke egen oppfatning av hva kropp er.

Kilder.

Brattenborg, S. & Engebretsen, B. (2021). *Innføring i kroppsøvingsdidaktikk* (4. utg.). Cappellen Damm Akademisk

Evensen, K. (2020). *Vurdering i kroppsøving* Universitetsforlaget

Kunnskapsdepartementet. (2017). *Overordnet del - verdier og prinsipper for grunnopplæringen*. Fastatt som forskrift ved kongelig resolusjon. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020.

Kunnskapsdepartementet. (2019). *Læreplan i kroppsøving (KRO01-05)*. Fastatt som forskrift. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020.

<https://data.udir.no/kl06/v201906/laereplaner-1k20/KRO01-05.pdf?lang=nno>

Kunnskapsdepartementet. (2017b). *Rammeverk for grunnleggende ferdigheter*. Fastatt av Kunnskapsdepartementet. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020.

Langnes, T & Walseth, K. (2021). *This is what I learned about the body on social media: PETE students' experiences with body pressure and body positivity*. *Sport, education and society*. 28:3, 253-271, DOI: 10.1080/13573322.2021.202264

Standal, Ø. F. (2021). *Inkluderende kroppsøving* (G. r. Rugseth, Red. 2. utg.). Cappelen Damm.

Vinje, E. E. (2019). *Fremtidens kroppsøvlingslærer* (J. Skrede, Red.). Cappelen Damm.

Bakken, A. (2022). *Ungdata 2022. Nasjonale resultater*. OsloMet.