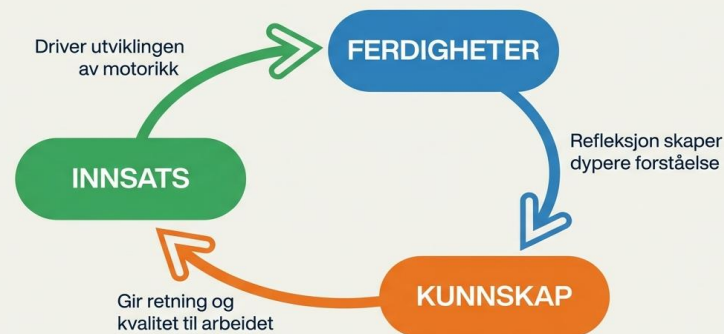


Kompetanse i kroppøving

elevversjon

- Kompetanseelementene du finner på de neste sidene sier noe om hva du skal lære i faget.
- Det er dette du får veiledning og vurdering på underveis, og til slutt får du en samlet helhetlig vurdering av kompetanseoppnåelsen i faget.

NB: Kompetanseelementene virker aldri alene



Ferdighet

Type:

Hva betyr dette for deg i praksis?

Motorisk

Anvende og tilpasse teknikk: Kombinere balanse, kraft og koordinasjon i funksjonelle bevegelser, som i tekniske idrettsferdigheter, dans eller ved effektiv ferdsel i ulendt terreng. **Analyse og feilsøking:** Identifisere årsaker til manglende mestring i egne bevegelser, som feil reaksjon, balanse eller romorientering. **Måltrettet utvikling:** Trene spesifikt på koordinative egenskaper for å forbedre tekniske løsninger og tilpasse motoriske ferdigheter til situasjonens krav.

Praktisk

Turforberedelse og sikkerhet: Velge riktig bekledning, sjekke utstyret, samt kunne yte førstehjelp som HLR, bandasjering og håndtering av ulykker i vann. **Navigasjon og leir:** Orienterer med kart og kompass (digitalt/analogt), pakke sekken riktig, samt trygg bruk av stormkjøkken og bålpyrning. **Ferdsel og samarbeid:** Praktisere sporløs ferdsel ved å rydde leir og ta med søppel, samt ta initiativ til oppsetting og rydding av felles utstyr for en trygg aktivitet.

Kognitiv

Taktikk og rolle: Ta smarte valg ved riktig plassering på banen, og forstå og utføre din spesifikke oppgave i laget. **Analyse og anvendelse:** Bruke kunnskap til å løse problemer, som å justere teknikken etter feil eller koble kart og terreng under orientering. **Trening og refleksjon:** Strukturere egen trening med riktige øvelser, samt vurdere egne valg og forklare hva som kreves for fremgang.

Kreativ

Skape og variere: Koreograferer i dans eller turn, og finne på nye, varierte treningsmetoder for styrke og balanse. **Justere og tilpasse:** Endre regler og utstyr i spill for bedre flyt, og tilpasse treningsplaner etter dagsform eller skader. **Se løsninger og lede:** Ta initiativ til engasjerende oppvarmingsmetoder, og finne alternative aktiviteter ved mangel på utstyr eller dårlig vær.

Sosial

Positive holdninger og fullføring: Bidra med energi og engasjement i alle aktiviteter, og stå løpet ut sammen med laget selv ved motgang. **Inkludering og lagspill:** Invitere alle med, fordele roller slik at alle føler seg viktige, og spille andre gode ved å tilpasse pasninger og spillestil. **Kommunikasjon og tilpasning:** Gi positive oppmuntringer, justere eget konkurranseinstinkt etter gruppas nivå, og ha fokus på felles løsninger.

Språklig

Kommunikasjon underveis: Gi korte beskjeder (verbalt) og vis med kroppen (blikkontakt, peking) for å hjelpe laget underveis i spillet. **Fagspråk og instruksjon:** Bruke faglige begreper i forbindelse med egentrening og øving, for å forklare taktikk og instruere medelever i tekniske detaljer. **Evaluering og refleksjon:** Foreslå taktiske endringer i pauser, og koble etter timen egen innsats til øktas mål.

Innsats

Type:

Hva betyr dette for deg i praksis?

ikke gi opp

Målrettet: Øve systematisk og målrettet på motoriske ferdigheter til de sitter, og jobbe selvstendig med oppgavene uten behov for kontinuerlig instruksjon. **Gjennomføringsvilje og engasjement:** Fullføre økter med god innsats selv når det er tungt, og opprettholde full intensitet i spill og kamp selv ved motgang. **Progresjon og løsningsfokus:** Søke tøffere utfordringer med en gang grunnleggende ferdigheter mestres, og finne alternative løsninger for å holde aktiviteten i gang ved hindringer.

selvstendig

Selvstendighet og rutiner: Sette i gang med oppgaver med en gang, stille klar til avtalt tid. **Gjennomføring:** Fullføre planlagte treningsprogrammer, uavhengig av tilsyn. **Anvendelse og problemløsning:** Bruke kunnskap til å planlegge effektive økter, og selvstendig etterspørre eller ta i bruk alternative løsninger ved skader eller mangel på utstyr.

utfordre fys. kapasitet

Intensitet og gjennomføring: Styre intensiteten for reell treningseffekt, fullføre økter selv under ubehag, og gi full innsats i nye eller utfordrende aktiviteter. **Progresjon og variasjon:** Øke belastning og vanskelighetsgrad når nivået føles for lett, og utfordre motorikken ved å bruke "feil" side av kroppen. **Bevegelsesutvikling:** Jobbe systematisk med detaljer for å perfektionere og videreutvikle bevegelser/teknikker som allerede er innlært.

samarbeid

Samarbeid og inkludering: Bygge på andres ideer, gi rom for andre, og aktivt inkludere alle ved å blande grupper og motvirke utenforskap. **Laget foran en selv:** Prioritere fellesskapet ved å spille andre gode og ta sin del av ansvaret for praktiske oppgaver uoppfordret. **Kunnskapsdeling og støtte:** Dele tips og gi konkrete råd om bevegelse/teknikk og taktikk for å løfte hele gruppas nivå.

gjøre andre gode

Støtte og veiledning: Bidra til andres mestring ved å gi positive oppmuntringer og konkrete tips på en konstruktiv måte. **Tilpasning og hensyn:** Justere eget spill og kraftbruk etter medelevers nivå, slik at alle får kontroll og føler seg trygge. **Samspill og inkludering:** Ta ansvar for at alle involveres i spillet gjennom bevegelser, pasninger og taktiske valg som gjør medelever gode.

Kunnskap

Hva betyr dette for deg i praksis?

Regler, navigasjon og førstehjelp: Spille rettferdig etter reglene, navigere selvstendig med kart og målestokk, og utføre korrekt førstehjelp (HLR/sideleie/taping) i praksis.

Naturvett og treningsplanlegging: Praktisere sporløs ferdsel og lage målrettede planer for trening og øving.

Skadeforebygging og helseeffekt: Velge riktig oppvarming for å unngå skader, og forklare hvordan fysisk aktivitet påvirker helse, humør og energinivå.

Vurdering og justering: Evaluere egen trening/øving og gjøre nødvendige endringer i planen ved behov for progresjon eller tilpasning.