

Kompetanse i kroppsøving

helhetlig forståelse – matriser - lærerversjon

Matrisene synliggjør et utdrag av hva 40 lærere fra 12 videregående skoler i Agder mener om kompetanse i kroppsøving.

Kompetanseelementene virker aldri alene ...

Komprimert versjon

Se dokument: *Samlet og nyansert* for full versjon

Type:

Hva er det?

... i praksis?

Motorisk

Koordinasjon: Samarbeidet mellom sanser, nerver og muskler for å skape funksjonelle bevegelser. **Koordinative egenskaper:** Enkeltfaktorer som balanse, rytme, reaksjon, romorientering og krafttilpasning.

Funksjonell samordning: Å kombinere (f.eks. balanse, rytme og kraft) i et hoppeskudd eller i ulendt terreng. **Strategisk integrering:** Tilpasse tekniske løsninger/bevegelse til situasjonens krav.

Praktisk

Håndtering av praktiske utfordringer: Evnen til å løse konkrete oppgaver og gjennomføre aktiviteter som krever praktisk kunnskap og teknisk innsikt.

Friluftsliv og førstehjelp: Bruke kart og kompass aktivt i terrenget. Pakke sekk, bruke stormkjøkken og gjøre opp bål. Utføre HLR, legge sårbandasjer, tape ankler eller utføre livredning i vann.

Kognitiv

Kroppsbevissthet: Bevissthet rundt egne og andres bevegelser. **Refleksjon og prosess:** Evnen til å vurdere egen innsats, tenke stegvis utvikling og se bevegelse i et større perspektiv.

Analyse og problemløsning: Finne løsninger på nye motoriske oppgaver, tolke informasjon. **Refleksjon:** Evaluere egne valg og handlinger underveis i en aktivitet, og bruke denne innsikten til å justere innsats og Metode.

Kreativ

Skape og utforske: Evnen til å utforske bevegelser, uttrykk og samhandling gjennom lek, dans og bevegelse.

Aktivitetsutvikling og spill: Utforme nye varianter av leker og idretter ved å justere regler, utstyr og vanskegrad for å skape bedre flyt eller nye utfordringer.

Sosial

Samarbeid og samspill: Evnen til å fungere konstruktivt med andre og balansere egne behov mot gruppens mål.

Inkludering: Ta ansvar for at alle blir sett, invitere andre inn i aktiviteten og sikre at alle får en aktiv rolle i gruppen.

Språklig

Strategi og evaluering: Å bruke språk og fagbegreper til strategisk kommunikasjon og vurdering av aktiviteten.

Kommunikasjon i aktivitet: Gi korte beskjeder, rope at man er ledig, og bruke stemmen for å støtte og spille medelever gode.

Type:

Hva er det?

... i praksis?

ikke gi opp

Mental utholdenhet: Evnen til å stå i utfordringer og fortsette målrettet arbeid selv når man møter motgang. **Aktiv deltakelse og vilje:** Å velge å bidra og fullføre aktiviteter fremfor å trekke seg, også når oppgavene er krevende.

I øvingssituasjoner: Fortsette å trene på en spesifikk bevegelse eller teknikk gjentatte ganger, uavhengig av om man lykkes eller om læreren følger med. **Håndtering av motgang i spill:** Beholde engasjementet, kampviljen og evnen til å motivere medelever selv når laget ligger under.

selvstendig

Eget ansvar: Ta eierskap til egen innsats, trening og utvikling uten konstant oppfølging. **Målrettet fokus:** Arbeide konsentrert og disiplinert med oppgaver, både alene og i gruppe.

Gjennomføringsevne: Starte oppvarming og aktiviteter på eget initiativ, og opprettholde fokus selv uten direkte tilsyn. **Planlegging:** Bruke fagkunnskap til å strukturere og fullføre trening/øving og tildelte oppgaver.

utfordre fys. kapasitet

Grenser og viljestyrke: Å utfordre vante rammer/grenser (styrke, utholdenhet, fart, koordinasjon og bevegelse) ut fra egne forutsetninger. **Eksperimentering og mot:** Prøve ukjente aktiviteter og bevegelser, samt tørre å stole på egen kropp i nye og ukjente situasjoner.

Progressivitet og perfektjonering: Gradvis øke belastning og repetisjoner, eller velge mer krevende varianter av øvelser. For de som allerede mestrer en bevegelse/teknikk, betyr det å øve videre for å perfektjonere detaljene.

samarbeid

Konstruktivt og effektivt samspill: Jobbe målrettet sammen med andre for å nå et felles mål. Dette krever en balanse mellom å bidra med egne ideer og aktivt lytte til andres innspill.

Kollektiv helhetsforståelse: Prioritere lagets strategi og felles løsninger fremfor egne behov. Et eksempel er å sende ballen til en medspiller i bedre posisjon, selv om man kan skyte selv

gjøre andre gode

Støtte og motivasjon: Være observant på medelevers behov for å sikre at alle blir sett og opplever mestring. **Kunnskapsdeling og tilrettelegging:** Bruke egne ferdigheter og kunnskap aktivt for å hjelpe andre til å lykkes, fremfor kun å fokusere på egen prestasjon.

Teknisk og taktisk tilpasning: Justere utførelsen av bevegelser, som å gi en roligere pasning til en teknisk svakere medspiller eller legge opp i volleyball for å la en annen smashe. **Aktiv veiledning:** Dele motorisk og faglig kunnskap, som forklarer hvordan en øvelse kan forbedres.

Kompetanseelement,
ref. overordnet del ([KD, 2017](#))

Kunnskap

Hva er det?

- **Teoretisk og praktisk grunnmur:** Kunnskap om alt fra førstehjelp og allemannsretten til treningsprinsipper, kosthold og skadeforebygging.
- **Faglig forståelse:** Bruk av begreper innen fysiologi og teknikk for å forstå sammenhengen mellom aktivitet, progresjon og helse.
- **Refleksjon og evaluering:** Evnen til å se "hva, hvordan og hvorfor" man trener, samt vurdere hvordan aktiviteten påvirker både fysisk og psykisk velvære.

... i praksis?

- **Handlingskompetanse:** Utføre livreddende førstehjelp (HLR/sideleie), navigere med kart og kompass, og ferdes sporløst i naturen.
- **Anvendelse og taktikk:** Følge spilleregler for god flyt, og ta bevisste taktiske valg basert på situasjonen man står i.
- **Planlegging og justering:** Gjennomføre egentrening med relevante øvelser, og justere metodene underveis for å sikre videre utvikling.