

# Kompetanse i kroppsøving

## (helhetlig forståelse)

**Dokumentet synliggjør hva 40 lærere fra 12 videregående skoler i Agder mener om kompetanse i kroppsøving.**

Innholdet er blitt til gjennom samarbeid mellom Universitetet i Agder og praksisfeltet:

*Dekomp – desentralisert ordning for kompetanseutvikling i skolen.*

*Fagforum Agder (kroppsøving)*

Det faglige utviklingsarbeidet har pågått over ett år (h25-v26) i form av flere samarbeidsmøter, og er planlagt, samlet inn og utarbeidet av Erik Kaarstein (UiA). [erik.kaarstein@uia.no](mailto:erik.kaarstein@uia.no). Dokumentene er også publisert på nettsiden [LIFT](#)

# Bakgrunn for arbeidet

**Nyere forskning viser at lærere opplever vurderingsarbeidet i kroppsøving som utfordrende:**

- Uklare/vage kompetansemål.
- Stort tolkningsrom.
- Utfordrende å lage klare læringsmål og vurderingskriterier.
- Hva skiller en femmer og en sekser?
- **Usikkerhet om hva kompetanse i faget egentlig er.**
- **Behov for profesjonsfaglig samarbeid, for mer felles og helhetlig vurderingspraksis**

[\(Tremoen og Lagestad, 2024; Sørensen og Lagestad, 2025\)](#)

**Til grunn for arbeidet i dette dokumentet ligger en felles forståelse omkring føringer i styringsdokumenter:**

- *Kompetansemål må forstås i lys av formålsparagrafen og de øvrige delene av læreplanverket* [\(KD., 2017\)](#)
- *Vurdering har stor innvirkning på elevenes læring. En god vurderingspraksis motiverer og har læring som mål* [\(Udir., 2020\)](#)
- *Vurdering av samlet kompetanse krever god læreplanforståelse* [\(Udir., 2025\)](#)

# Bakgrunn for arbeidet

*Kompetanselementene i kroppsøving består av Ferdigheter, Kunnskap og Innsats.*

*Kompetanse i fag handler om det elevene skal lære seg, men som de også skal kunne bruke.*

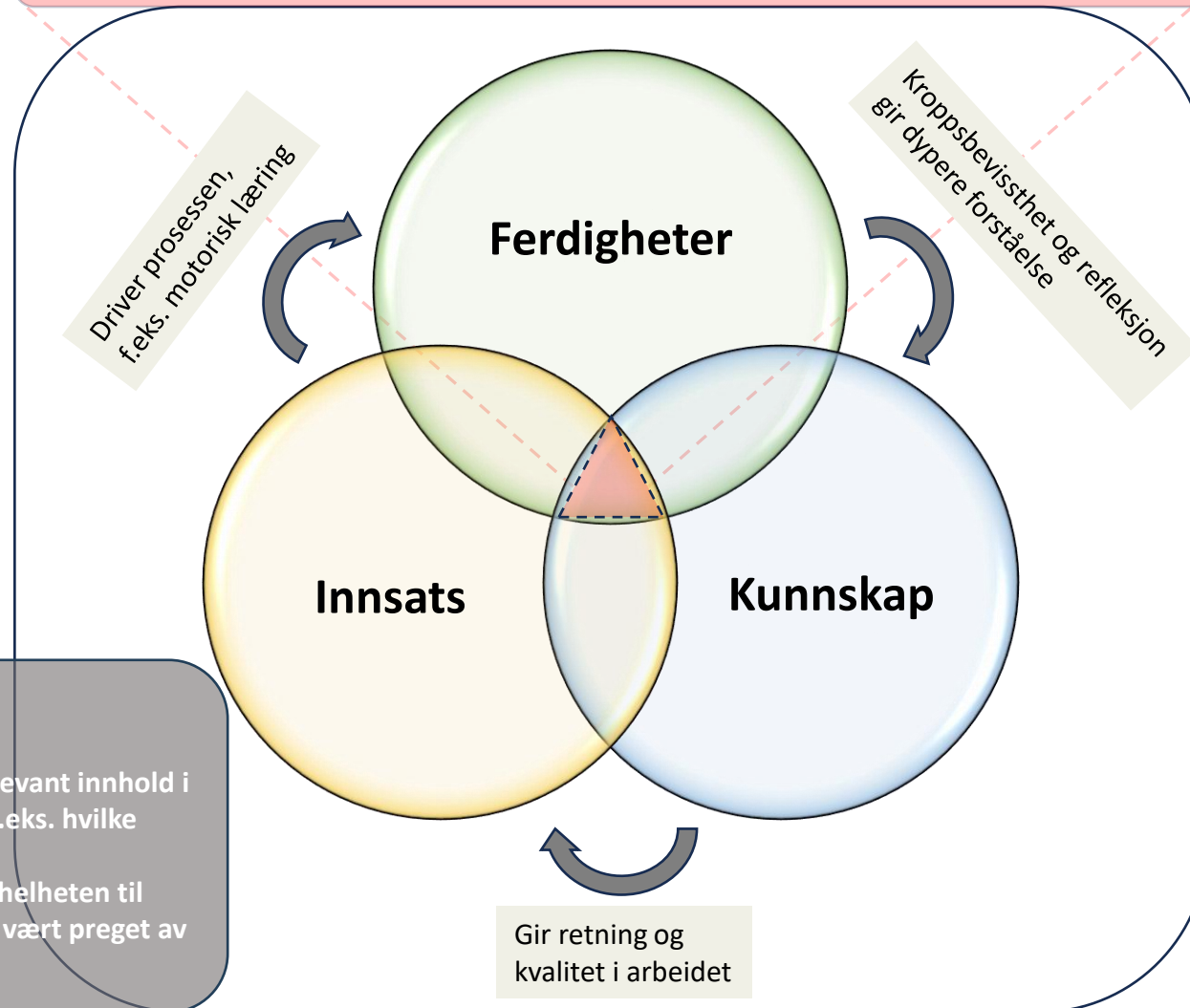
*(KD., 2017; Udir., 2024)*

*Elevenes læringsprosess skal lærere veilede på og vurdere ...*

**Merk: Typer av ferdigheter og kunnskap er hentet fra overordnet del. Typer av innsats er fra læreplan i kroppsøving**

- Hensikt:
- Helhetlig forståelse:
- Underveis (VFL): Enklere å lage relevant innhold i læringsmål/vurderingskriterier – f.eks. hvilke kompetanser inngår i det å øve?
  - Sluttvurdering (VAL): Enklere å se helheten til slutt, fordi arbeidet underveis har vært preget av en helhetlig tenkning.

*Kompetanseelementene virker aldri alene ...  
Helhetlig vurderingspraksis forutsetter denne forståelsen*



# Motoriske ferdigheter - dette sier lærerne:

## Hva er det?

- **Koordinasjon og teknikk:** Samspillet mellom sanser, nerver og muskler som muliggjør funksjonelle bevegelser. Teknikk er den spesifikke løsningen på en oppgave, der koordinative egenskaper må fungere sammen for å oppnå god kvalitet.
- **Koordinative egenskaper:** De enkelte "byggeklossene" i bevegelse, inkludert balanse, rytme, reaksjon, krafttilpasning, romorientering og øye-hånd/fot-koordinasjon.
- **Bevegelsesmønstre:** Kompetanse i alt fra grunnleggende bevegelser (løpe, hoppe, kaste) til komplekse, sammensatte bevegelser som kreves i spill, lek og idrett.

## Hvordan ser det ut i praksis?

- **Funksjonell bruk og tilpasning:** Evnen til å omsette bevegelse til målrettet handling i ulike situasjoner, som å kombinere balanse og krafttilpasning i en layup (basket) eller bevege seg i variert/ulendt terreng.
- **Systematisk læring og analyse:** Bruk av koordinative begreper som verktøy for å analysere egen bevegelse. Ved manglende mestring kan man identifisere spesifikke egenskaper som må trenes for å forbedre utførelsen.
- **Strategisk integrering:** Å kombinere motoriske ferdigheter med taktisk forståelse i praktisk bruk, der tekniske løsninger tilpasses spillets eller aktivitetens krav.
- **Helhetsforståelse:** Bevissthet om at bruk av motoriske ferdigheter ikke skjer i et vakuum, men påvirkes av utstyr, miljø, psykiske forutsetninger og det sosiale samspillet.

# Praktiske ferdigheter - dette sier lærerne:

## Hva er det?

- **Håndtering av praktiske utfordringer:** Evnen til å løse konkrete oppgaver og gjennomføre aktiviteter som krever praktisk kunnskap og ferdighet.
- **Friluftsliv og beredskap:** Grunnferdigheter knyttet til trygg og hensiktsmessig naturferdsel, inkludert orientering, leirrutiner og førstehjelp.

## Hvordan ser det ut i praksis?

- **Navigasjon og orientering:** Bruke kart (analogt og digitalt) og kompass for å finne frem i terrenget.
- **Leirliv og utstyr:** Mestre praktiske oppgaver som å pakke tursekk, kle seg etter forholdene, bruke stormkjøkken og gjøre opp bål på ulike måter ved bruk av naturlig brensel.
- **Førstehjelp og livredning:** Utføre livredning og gi konkret hjelp ved skader, for eksempel taping av ankel, behandling av sår eller hjerte-lunge-redning (HLR).
- **Bærekraftig ferdsel:** Praktisere sporløs ferdsel ved å skåne naturen og etterlate turområdet i sin opprinnelige stand.
- **Ansvar og tilrettelegging:** Ta initiativ til å skape trygge rammer og legge til rette for praktisk aktivitet for seg selv og andre.

# Kognitive ferdigheter - dette sier lærerne:

## Hva er det?

- **Taktisk forståelse og spillforståelse:** Evnen til å tolke regler, lese spillet og velge hensiktsmessige bevegelser for å løse utfordringer i ulike aktiviteter.
- **Kroppsbevissthet og oppmerksomhet:** Bevissthet rundt egne og andres bevegelser, og evnen til å "kjenne etter" og sanse kroppen i bevegelse og motorisk læring.
- **Refleksjon og kritisk tenkning:** Evnen til å vurdere egen innsats og progresjon, samt se kropp, bevegelse og selvbilde i et større samfunnsmessig perspektiv.

## Hvordan ser det ut i praksis?

- **Taktiske valg og rolleforståelse:** Bruke regler og posisjonering aktivt for å påvirke lagets prestasjon, og ha forståelse for sin spesifikke rolle i gruppen.
- **Planlegging og progresjon:** Evnen til å tenke prosess og stegvis utvikling, strukturere egentrening og ta konstruktive valg for egen utvikling.
- **Problemløsning og analyse:** Finne løsninger på nye motoriske oppgaver, tolke informasjon som karttegn, og analysere sammenhengen mellom teknikk og resultat.
- **Selvrefleksjon i bevegelse:** Evaluere egne valg og handlinger underveis i en aktivitet, og bruke denne innsikten til å justere innsats og metode.

# Kreative ferdigheter - dette sier lærerne:

## Hva er det?

- **Skape og utforske:** Evnen til å utforske bevegelser, uttrykk og samhandling gjennom lek, dans og bevegelse.
- **Nyskaping og autonomi:** Bruke alternativ tenkning og egne valgmuligheter til å utforme nye bevegelser, regler og aktiviteter.
- **Løsningsorientering:** Evnen til å være proaktiv og finne fungerende alternativer når forutsetningene eller rammene for aktiviteten endres.

## Hvordan ser det ut i praksis?

- **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.
- **Estetisk bevegelse:** Koreograferer egen dans og utvikle innovative øvelser for å trene og øve på basisferdigheter.
- **Individuell tilpasning:** Modifisere styrkeøvelser, egentrening og turplanlegging slik at aktiviteten fungerer for egen kropp og dagsform.
- **Håndtering av utfordringer:** Ta selvstendige valg og foreslå alternative aktiviteter ved skader eller andre hindringer, fremfor å bli passiv.

# Sosiale ferdigheter - dette sier lærerne:

## Hva er det?

- **Samarbeid og samspill:** Evnen til å fungere konstruktivt sammen med andre.
- **Lagånd:** Å støtte fellesskapet og bidra aktivt til at gruppen når sine mål.
- **Relasjonsforståelse:** Bevissthet om hvordan egne handlinger påvirker andre og miljøet.

## Hvordan ser det ut i praksis?

- **Inkludering:** Ta ansvar for at alle blir sett og får en aktiv rolle i gruppen.
- **Spille andre gode:** Tilpasse egen innsats slik at medelever mestrer og trives.
- **Kommunikasjon og støtte:** Bruke tale og kroppsspråk for å oppmuntre og løse felles utfordringer.
- **Aktiv deltakelse:** Vise gode holdninger til samarbeid i alt fra lagspill og lek til felles turplanlegging.

# Språklige ferdigheter - dette sier lærerne:

## Hva er det?

- **Kommunikasjon og samarbeid:** Å tørre, klare og gjennomføre enkel kommunikasjon med andre.
- **Strategi og evaluering:** Å bruke språk og fagbegreper til strategisk kommunikasjon og vurdering av aktiviteten.

## Hvordan ser det ut i praksis?

- **Aktiv kommunikasjon i spill og lek:** Å gi korte beskjeder, vise verbalt at man er ledig, og gi verbal støtte for å spille medelever gode.
- **Bruk av faguttrykk:** At elevene lærer og tar i bruk sentrale begreper og uttrykk i direkte sammenheng med hovedaktiviteten de utfører.
- **Evaluering:** Å benytte språket til å evaluere arbeidet, enten fortløpende underveis eller i etterkant av en økt.

# Innsats: «ikke gi opp» - dette sier lærerne:

## Hva er det?

- **Mental utholdenhet:** Evnen til å stå i utfordringer og fortsette målrettet arbeid selv når man møter motgang, ikke lykkes umiddelbart eller mangler mestringsfølelse.
- **Aktiv deltakelse og vilje:** Å velge å bidra og fullføre aktiviteter fremfor å trekke seg, også når oppgavene er krevende, fysisk tunge eller lite lystbetonte.
- **Holdning til læring:** Tålmodighet i motorisk læring, der man forstår at ferdighetsutvikling og basistrening krever systematisk øving over tid.
- **Utviklingsfokus:** Bevissthet rundt ulike reaksjonsmønstre ved motgang – fra det å gi opp eller bytte aktivitet, til det å opprettholde fokus eller legge til vanskeligere elementer for videre utfordring...

## Hvordan ser det ut i praksis?

- **Utholdenhet i øvings situasjoner:** Fortsette å trene på en spesifikk bevegelse eller teknikk gjentatte ganger, uavhengig av om man lykkes med en gang eller om læreren følger med.
- **Håndtering av motgang i spill:** Beholde engasjementet, kampviljen og evnen til å motivere medelever selv når laget ligger under eller seier virker usannsynlig.
- **Selvstendig pågangsmot:** Opprettholde høy intensitet og arbeidsmoral uavhengig av egne eller andres prestasjoner, og fullføre planlagte økter med uforminsket styrke.
- **Løsningsorientert tilpasning:** Finne alternative måter å gjennomføre eller tilpasse aktiviteten på ved skader eller andre hindringer, fremfor å bli passiv.

# Innsats: «selvstendighet» - dette sier lærerne:

## Hva er det?

- **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.
- **Initiativ og forberedelse:** Stille forberedt og klar, samt be om hjelp når det er nødvendig for fremdrift.

## Hvordan ser det ut i praksis?

- **Gjennomføringsevne:** Starte oppvarming og aktiviteter på eget initiativ, og opprettholde fokus selv uten direkte tilsyn.
- **Planlegging:** Bruke fagkunnskap til å strukturere og fullføre egentrening og tildelte oppgaver.
- **Skadehåndtering:** Ta ansvar for alternative opplegg og tilpasninger dersom man har fysiske begrensninger, fremfor å bli passiv.

# Innsats: «utfordre fysisk kapasitet» - dette sier lærerne:

## Hva er det?

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

## Hvordan ser det ut i praksis?

- **Utholdenhet og intensitetsstyring:** Utfordre seg på tid eller distanse, for eksempel ved å løpe den ekstra kilometeren til tross for tunge bein. Lære å styre innsatsen ved å kjenne på puls og pust.
- **Progressiv styrke og perfektionering:** 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 perfektionere detaljene.
- **Motorisk og sjangermessig utforskning:** Bevisst utfordre seg selv ved å gå utenfor komfortsonen, som når en klassisk danser prøver hiphop, eller når man bruker den ikke-dominante siden av kroppen i ballspill.

# Innsats: «samarbeid» - dette sier lærerne:

## Hva er det?

- **Konstruktivt samspill:** Jobbe målrettet sammen med andre i gruppeoppgaver og lagspill.
- **Sosial fleksibilitet:** Evnen til å inkludere og samarbeide med alle, uavhengig av vennskap.
- **Ansvar og rolleforståelse:** Ta initiativ og fyller en rolle som tjener fellesskapet og oppgaven.
- **Gjensidig støtte:** Dele kunnskap, gi konstruktive tilbakemeldinger og hjelpe medelever.

## Hvordan ser det ut i praksis?

- **Kollektiv spillestil:** Prioritere pasninger og lagets strategi fremfor egne prestasjoner.
- **Aktiv inkludering:** Motvirke grupperinger ved å samarbeide bevisst med ulike partnere.
- **Kunnskapsdeling:** Forklare regler og bidra med egne ferdigheter for å gjøre gruppen bedre.
- **Praktisk utførelse:** Vise samarbeid i konkrete situasjoner som dans, friluftsliv, ballspill m.m.

# Innsats: «gjøre andre gode» - dette sier lærerne:

## Hva er det?

- **Støtte og motivasjon:** Ha et positivt fokus og være observant på medelevers behov for å sikre at alle blir sett og opplever mestring.
- **Kunnskapsdeling og tilrettelegging:** Bruke egne ferdigheter aktivt for å hjelpe andre til å lykkes, fremfor å kun fokusere på egen prestasjon.
- **Situasjonstilpasning:** Evnen til å justere eget konkurranseinstinkt, intensitet og kommunikasjonsform basert på gruppens og den enkelte medelevers forutsetninger.

## Hvordan ser det ut i praksis?

- **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 ved å gi nyttige tips som forklarer hvordan en øvelse kan forbedres.
- **Inkluderende samspill:** Ta ansvar for rollefordeling og tilpasning av regler slik at alle deltakere blir involvert og får bidra i spillet, uavhengig av ferdighetsnivå.
- **Strategisk bevegelse:** Plassere seg smart for å gjøre seg spillbar, slik at medelever får bedre alternativer og lykkes med sine handlinger i spillet.

# Kunnskap - dette sier lærerne:

## Hva er det?

- **Fakta:** Grunnleggende informasjon og forkunnskaper om spilleregler, førstehjelp, allemannsretten m.m.
- **Begreper:** Språklige byggeklosser som muliggjør læring og refleksjon. Dette inkluderer uttrykk (utholdenhet, styrke, koordinative egenskaper), tekniske begreper (baggerslag) og holdningsbegreper (samarbeid, sporløs ferdsel).
- **Teori:** Sammenhengende forståelse av treningsprinsipper, skadeforebygging og kosthold. Teori gir innsikt i hvordan fysisk aktivitet påvirker kropp og helse i et folkehelse- og livsmestringsperspektiv.
- **Dybdelæring og progresjon:** Forståelse for "hva, hvordan og hvorfor" i aktivitet. Begreper og teori brukes for å skape progresjon og forståelse for egen utvikling over tid.

## Hvordan ser det ut i praksis?

- **Bruk av regler og verktøy:** Bruke faktakunnskap aktivt ved å følge spilleregler for å skape funksjonell flyt i spill, samt anvende karttegn og målestokk i praktisk orientering.
- **Treningsplanlegging og øving:** Bruke teori til å planlegge, gjennomføre og begrunne egentrening. Dette innebærer å velge relevante øvelser som fremmer helse og forebygger skader basert på basistrening.
- **Anvendt begrepsforståelse:** Demonstrere forståelse for faguttrykk gjennom praktisk handling, som å utføre korrekt førstehjelp (HLR, sideleie) eller ivareta sporløs ferdsel under opphold i naturen.
- **Valg og beslutningstaking:** Vise teoretisk innsikt gjennom bevisste valg i aktivitet, for eksempel ved å velge riktig treningsmetode eller taktisk posisjonering basert på situasjonens krav.
- **Refleksjon:** Evnen til å kjenne på og forklare hvordan planlagt aktivitet påvirker både den fysiske og psykiske helsen underveis og i etterkant.