



**PRACTICE
MAKES
PERFECT**

ØVINGS- MODELLEN

Kroppsøving

Uke 1 - 4

DISKUTER SAMMEN 2 OG 2

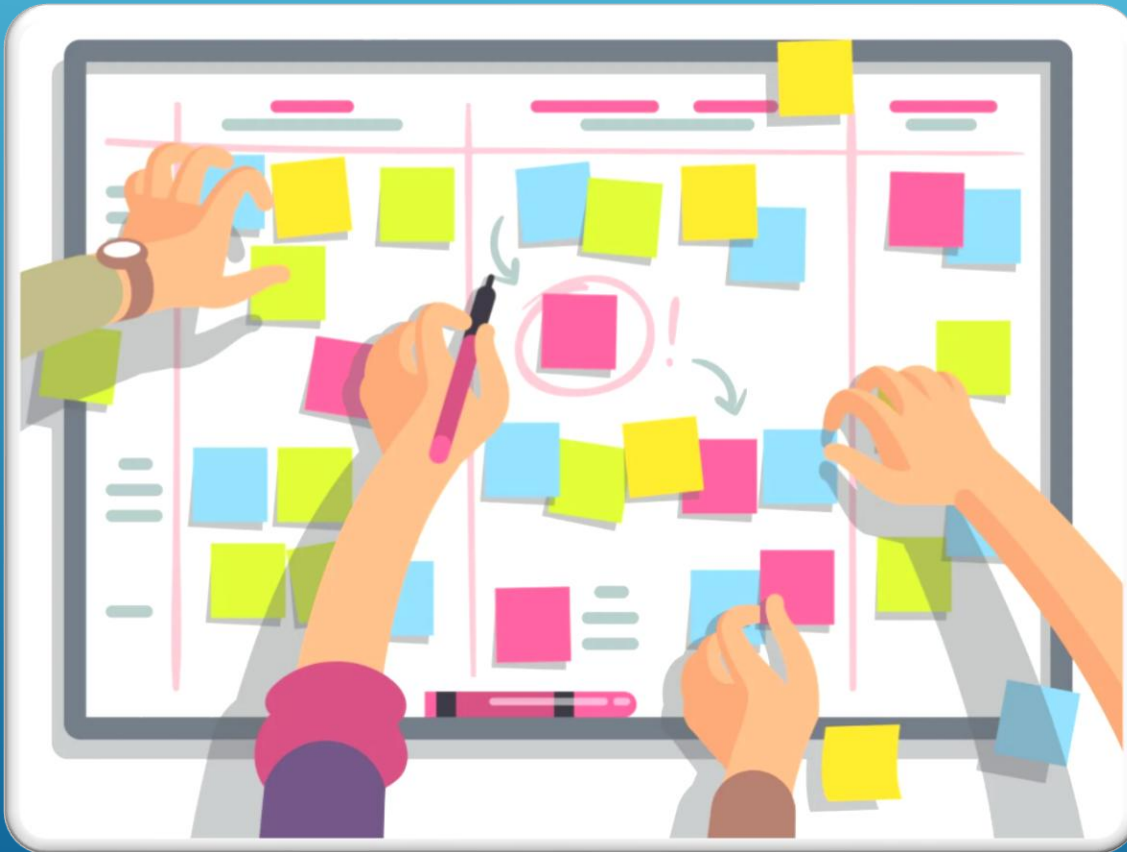
Snakk sammen og fortell hverandre hvordan du har beveget deg gjennom livet og frem til nå – bruk stikkordene nedenfor

Kom du frem til noe bevegelse du er veldig god på?

«IDRETTSUTØVER»
«ARBEIDSLIVET»

«FRITID»
«FRILUFTSMENNESKET»

HVA SKAL VI GJØRE I PERIODEN?



Velge en ferdighet du vil utvikle/forbedre



Finne/Lage en test som kan måle utviklingen



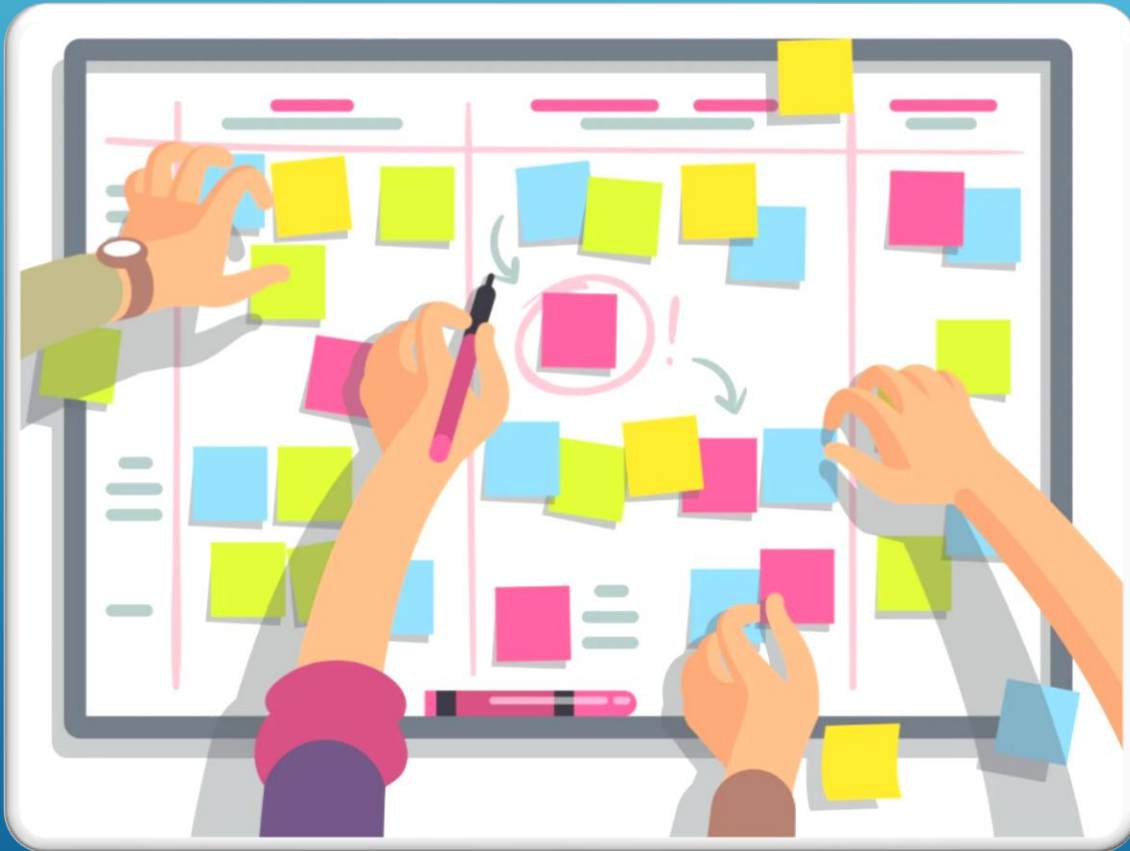
Planlegge hvordan du skal øve for å utvikle

- ▶ Velge en ferdighet du ikke har mye kunnskap om
- ▶ Mulig å gjennomføre øving i kroppsøvingstimen
- ▶ Lærer skal ha mulighet til å observerer deg der du øver
- ▶ Eksempel:
 - ▶ Volleyball: Hoppserve
 - ▶ Sjonglering
- ▶ **NB: SKAL SENDE INN OG FÅ GODKJENT VALGT FERDIGHET TIL LÆRER FØR FØRSTE ØVE-TIME!**

VALG AV FERDIGHET



HVA SKAL VI GJØRE I PERIODEN?



Velge en ferdighet du vil utvikle/forbedre



Finne/Lage en test som kan måle utviklingen



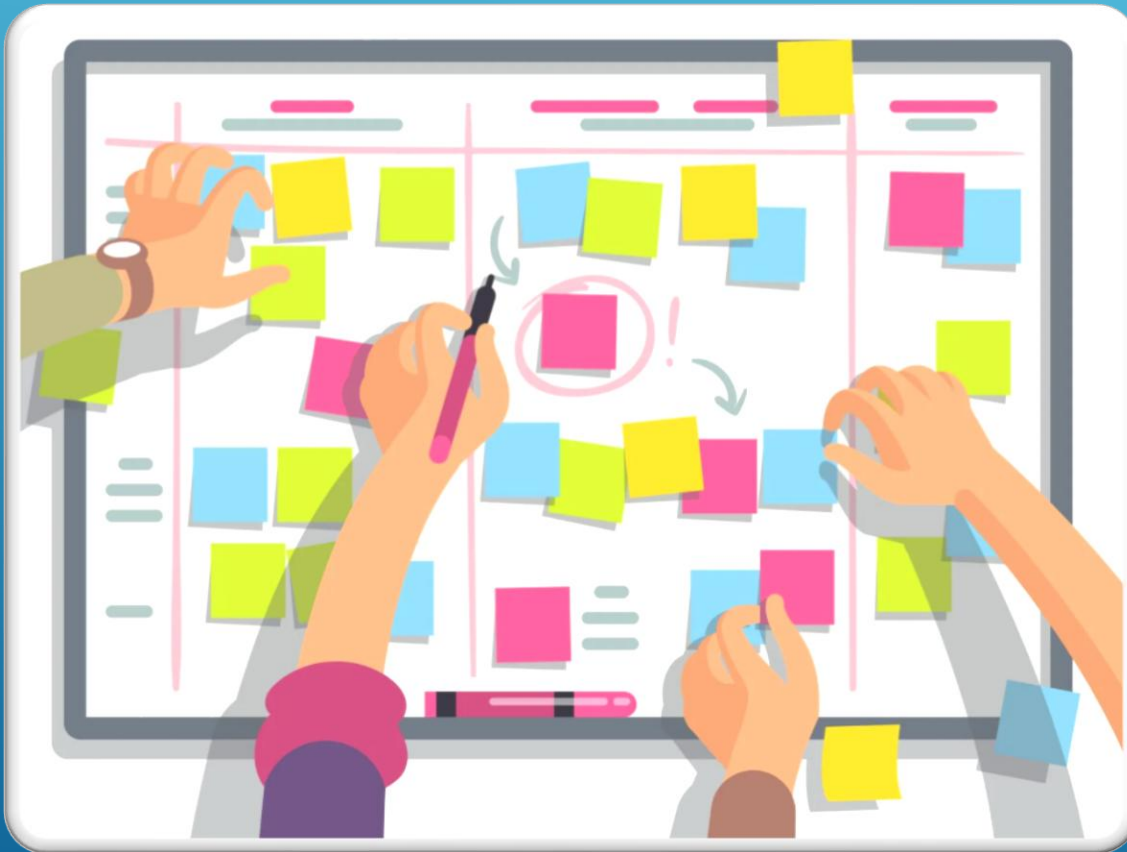
Planlegge hvordan du skal øve for å utvikle

- ▶ Dere kan finne en test, eller lage en test
- ▶ Perioden skal begynne og avsluttes med denne testen.
- ▶ Testen skal måle ferdigheten eller deler av ferdigheten.
- ▶ **MÅLET ER Å FORBEDRE FERDIGHETEN, IKKE NØDVENDIGVIS BARE TESTEN!**
- ▶ Testen skal kunne gjennomføres under ganske like forhold hver gang
- ▶ Testen skal være godt begrunnet
 - ▶ Hvordan måler testen ferdigheten?

Å TESTE FERDIGHETEN



HVA SKAL VI GJØRE I PERIODEN?



Velge en ferdighet du vil utvikle/forbedre



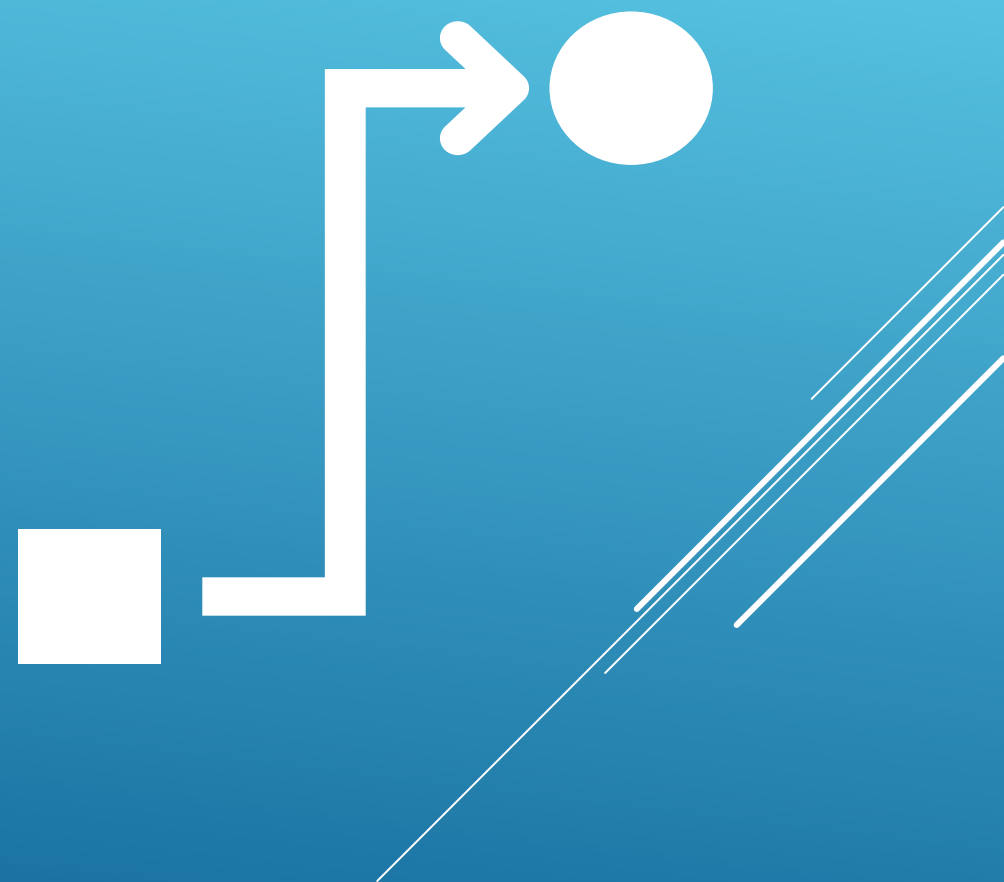
Finne/Lage en test som kan måle utviklingen



Planlegge hvordan du skal øve for å utvikle

- ▶ Hva består ferdigheten din av?
 - ▶ Øye-hånd-koordinasjon? Timing? Krafttilpasning? ...
- ▶ Hva må du øve på for å utvikle ferdigheten?
 - ▶ Styrke? Balanse? Teknikk? ...
- ▶ Hvordan bruke test for å måle utviklingen?
- ▶ Hvordan skal du øve?
 - ▶ Hva/Hvem er inspirasjonen din?

Å LAGE EN PLAN



- ▶ Du skal hovedsakelig øve på egen hånd
- ▶ Kan samarbeide kun av praktiske årsaker
 - ▶ Sette opp nett
 - ▶ Filme/tidtaking/spotting
 - ▶ Oppvarming/uttøying
- ▶ Du skal vite hvordan du skal øve før timen begynner!
- ▶ Du får tid til å planlegge neste øvingstime på slutten av timen

PRAKTISK GJENNOMFØRING





**HVORDAN SER DETTE UT I PRAKSIS:
SJONGLERING**

HVORDAN SKAL JEG ØVE? SJONGLERING

Test : videoanalyse - hvor lenge kan jeg holde ballen gående

Plan for gjennomføring:

- finne kilder til informasjon - youtube videoer - faglige innlegg
- teste ut hvor jeg ligger an pre-test
- starte med å fokusere på balanse og timing - kaste ball frem og tilbake
- ha et fokus på krafttilpasning - kaste ballen høyt nok mellom hendene
- jobbe med rytmen med 2 baller frem og tilbake
- **Analysere hvordan timen har gått og hva som kreves å jobbe videre med**
- jobbe med øye-hånd koordinasjon og rømfølelse med å starte med 3 baller
- kjøre testen gjennom på nytt med 3 baller - analysere hvor jeg trenger å jobbe videre

Refleksjonsmoment/vurdering: videosnutt etter hver time

HVORDAN SER DETTE UT I PRAKSIS: HOPPSERVE I VOLLEYBALL



- Hoppserve krever spenst, timing, øye-hånd-koordinasjon, krafttilpasning og romorientering
- Jeg vil teste teknikk og om jeg klarer å serve inn
- Test 1: Jeg skal filme meg selv fra siden og se hvordan jeg gjennomfører hoppservereteknikk
- Test 2: Jeg skal gjøre 25 hoppserver, og telle hvor mange som går inn, hvor mange som går i nett og hvor mange som går for langt
- Hvilke kilder kan hjelpe meg å nå målene mine?

HVORDAN SKAL JEG ØVE?

JUMP SERVE IN VOLLEYBALL



ChatGPT

Hva er noen gode volleyballøvelser for å lære hoppserve?

Her er et sett med gode og velprøvde volleyballøvelser for å lære **hoppserve**, organisert i progresjon fra helt grunnleggende til full utførelse. Du kan bruke dem både alene og i gruppe.

1. Grunnleggende ballkontroll før hoppserve

A. Kast-treff-øvelse (tørrserve)

- Stå på baklinjen uten hopp.
- Kast ballen høyt (1–2 meter over hodet).
- Treff ballen med strak arm og åpen håndflate.
- Fokuser kun på kontaktpunktet og retningen.

Mål: Jevn kastbane og stabil armbevegelse.

B. Kast-kontroll

- Marker et lite område på gulvet med tape.
- Øv på å få ballen til å lande i området etter kastet ditt.

Mål: Lære et presist og konsistent toss—det viktigste i hoppserve.

Ask anything

Attach

Search

Study

Voice

Premium

Søk



VURDERING

LAG POWERPOINT MED VIDEO/LYD-INNSPILLING

- TIPS:

- SKRIV NED/FILM PLANER OG REFLEKSJONER UNDERVEIS

- **Powerpointen må inneholde:**

- Valgt ferdighet
- Begrunnelse av test
- Beskrivelse av plan for øving
- Resultater fra egne tester
- Refleksjon etter hver kroppsovingstime
- Oppsummerende drøfting av perioden



LÆRINGSMÅL FOR PERIODEN

KOMPETANSEMÅL:

- ▶ *Gjennomføre leker, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter og forstå hvordan ulike aktiviteter påvirker og utvikler koordinasjon, styrke, utholdenhet og bevegelighet*
- ▶ *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*

LÆRINGSMÅL:

- ▶ Elevene skal reflektere over egen ferdighetsutvikling
- ▶ Elevene skal reflektere over hvordan man kan teste ferdigheter ved hjelp av testing
- ▶ Elevene skal kunne planlegge og gjennomføre egen valgt øvingsmetode for eget satt mål

MÅLOPPNÅELSE

LAV:

Eleven har valgt en test som er relevant for ferdigheten de har valgt. Eleven viser mangelfull refleksjon rundt måten de øver på og øvingen gjenspeiler ikke testen de har valgt. Eleven viser liten grad av refleksjon rundt egen ferdighetsutvikling.

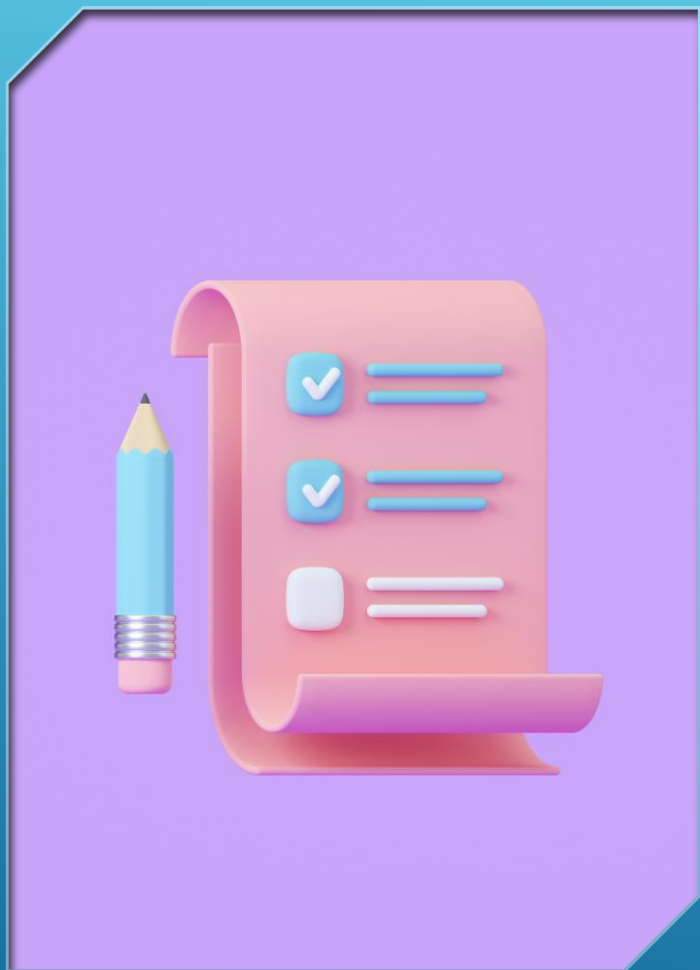
MIDDELS:

Elevene viser noe selvstendighet og gir grunner for valg av test og øvingsmetoder. Eleven begrunner valg av test og knytter det opp til ferdigheten de har valgt. Eleven kan si noe om testforhold. Eleven dokumenterer øvingen og gjør noen koblinger mellom undervisningen og egen ferdighetsutvikling.

HØY:

Eleven viser høy grad av selvstendighet og reflekterer rundt valg av test og øvingsmetoder. Eleven begrunner valg av test, og viser sammenhengen mellom den valgte ferdigheten og testen godt. Eleven viser god forståelse for hva som skal til for å ha like testforhold for deres valgte test. Eleven dokumenterer øvingen og kan reflektere over egen ferdighetsutvikling. Eleven klarer å trekke det de har gjort mot sin egen fremtid

KORT OPPSUMMERT



- ØVINGSPERIODE ETTER NYTTÅR:
- VELGE EN FERDIGHET
- FÅ GODKJENT FERDIGHET AV HJALMAR
- VELGE EN TEST SOM KAN MÅLE FERDIGHETEN
- FINNE KILDER FOR ØVING
- PLANLEGGE FØRSTE ØVINGSØKT

NÅ SKAL DERE FÅ VELGE FERDIGHET!

Du må velge/finne/lage en test som passer til ferdigheten du har valgt.

Når lærer har godkjent ferdigheten kan du begynne å finne inspirasjon og planlegge hvordan du skal øve.