

## **Gjennomførelse av styrketrening med Sport Education**

### **Kompetansemål etter vg2:**

- Gjennomføre leker, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter og forstå hvordan ulike aktiviteter påvirker og utvikler koordinasjon, styrke, utholdenhet og bevegelighet
- Utføre trening på egenhånd og reflektere over hvordan fysisk aktivitet kan fremme god psykisk og fysisk helse og bidra til en helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang i framtidig arbeidsliv
- Praktisere regler for å delta i ulike bevegelsesaktiviteter og medvirke til læring for andre

### **Læringsmål:**

- Eleven skal kunne samarbeide med andre elever underveis
  - Med samarbeid menes at elevene skal bidra til læring for andre ved å forklare og vise øvelser, samt støtte elever med å mestre og gjennomføre opplegget.
- Eleven skal ha kunnskap om funksjonell teknikk i ulike styrkeøvelser.
  - Funksjonell teknikk i styrketrening betyr å utføre øvelser som forbedrer styrke og bevegelse gjennom en riktig form og bruk av flere muskelgrupper samtidig
- Eleven skal kunne reflektere over egen innsats og utvikling
- Eleven skal kunne gjennomføre konkurransepregede økter på en funksjonell måte.
  - Med funksjonell måte menes at eleven skal følge regler for gjennomføring av konkurranse og ta hensyn til de andre elevene som konkurrerer.

### **Kompetansevisning:**

Elevene vil mot slutten av hver økt få avsatt tid til å reflektere og samtale innad i de ulike lagene. Dette vil gjøres som en «utøversamtale» av treneren. Tiden skal brukes på å vurdere egen innsats, utvikling og veien videre. Treneren vil være ansvarlig for å gjennomføre samtalene, notere det ned og ta i bruk det som kommer frem i samtalen til videre planlegging og vurdering av egen økt. På denne måten vil elevene få mulighet til å vise evne til refleksjon knyttet til egen prestasjon, samt gi mulighet for mer enn bare fysisk utvikling mellom øktene. Se under for refleksjonsskjema.

### Innleveringer:

Treneren skal levere inn øktplan før økta skal holdes. Treneren må også ha kontroll på utøverne sine at de gjennomfører 2 økter i la uka. (hvem som har andre treninger og gjennomfører den og hvem som skal gjennomføre den samme økta som de hadde i kroppssøvingstimen)

Utøverne leverer en treningslogg i etterkant av hele gjennomføringen. Denne skal inneholde hva slags økt de gjorde og hvordan den opplevdes. (Fotballtrening, etc er en godkjent aktivitet).

|                                                                                                                  | Kaptein | Utøver 1 | Utøver 2 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|----------|
| Hvordan opplevde du økten i dag?                                                                                 |         |          |          |
| Hvordan vil du vurdere din egen innsats på en skala fra 1-6. Begrunn! (Hvorfor var den lav/hvorfor var den høy?) |         |          |          |
| Hva motiverte deg mest under økten?                                                                              |         |          |          |
| Hva var den største utfordringen i dagens økt?                                                                   |         |          |          |
| Hvordan opplevde du samarbeidet/stemningen i gruppa?                                                             |         |          |          |
| Noe som kan bli gjort bedre i neste økt?                                                                         |         |          |          |

| Uke(Tema) | Hva                                | Hvordan                                                                                                                                                                                                                                 | Hvorfor |
|-----------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Oppstart  |                                    | Lager et skjema med info om perioden, oversikt over øvelsene for å informere elevene. Ønsker å bruke 10-20 minutter av en annen time for å forklare kort til elevene slik at de får mulighet til å forberede seg litt til første timen. |         |
| U1        | Planlegging og introduksjon        | Samle laget, bli enige i laget hvordan de vil gjennomføre perioden og målsettinger. Planlegge timer fremover<br><br>Gjennomgang av øvelsene som skal brukes i perioden – ledes av Signe og Helene.                                      |         |
| U2        | Teknikk øvelser                    | Treneren lager et opplegg som gjennomføres                                                                                                                                                                                              |         |
| U3        | Mengde trening                     | Treneren lager et opplegg som gjennomføres                                                                                                                                                                                              |         |
| U4        | Mengdetrening/prøve crossfit event | Vi lager et mini – event der elevene får prøve seg frem mot det store eventet                                                                                                                                                           |         |
| U5        | Crossfit event                     | Event som beskrevet under, med poengsystem som kårer en vinner til slutt.                                                                                                                                                               |         |

## Roller

19 stk i klassen, 4 per lag, 5 lag

### Lagoppsetning:

Rollene vil bli utdelt på forhånd av Signe og Helene i samarbeid med faglærer.

| Rolle:  | Hva:                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Lekse                                                                                                                           |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Trener  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Forbereder 2x økter per uke til utøverne som bidrar til progresjon i de valgte øvelsene.</li><li>• Trener skal være forberedt til hver time</li><li>• Treneren må tilegne seg kunnskap ved å sette seg inn i ulike øvelser (teknikk)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Lage 2x økter per uke til utøvere</li></ul>                                             |
| Kaptein | <ul style="list-style-type: none"><li>• Lede laget og gå foran som et godt forbilde.</li><li>• Passe på at alle blir inkludert og sett</li><li>• Får et ekstra ansvar under slutteventet</li><li>• Samme oppgaver som utøver</li></ul>                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sørge for at alle gjennomfører økten sin</li><li>• Gjennomføre økt fra trener</li></ul> |
| Utøver  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Gjennomføre øktene som treneren har planlagt, i tillegg til å gjennomføre 1 egentrening utenom skoletid.</li></ul>                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Gjennomføre økt fra trener</li></ul>                                                    |
| Utøver  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Gjennomføre øktene som treneren har planlagt, i tillegg til å gjennomføre 1 egentrening utenom skoletid.</li></ul>                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Gjennomføre økt fra trener</li></ul>                                                    |

## Sluttevent:

Ledes av Signe og Helene.

Trenere blir til dommere. De dømmer ikke laget de selv har trent. Kaptein får hovedansvar for å lede laget.

|                     | Hva                                                                                                                                                                                  | Treningsformat | Gjennomføring                                                      | Rangering                           |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Event 1</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>120 burpees</li></ul>                                                                                                                          | For Time       | Tot.rep innad i laget.<br>YGIG.                                    | Etter tid<br>Lavest = Best          |
| <b>Pause: 5 min</b> |                                                                                                                                                                                      |                |                                                                    |                                     |
| <b>Event 2</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>20 knebøy</li><li>15 butterfly sit-ups</li><li>10 push-ups</li></ul>                                                                           | AMRAP 12 min   | Individuelt og samtidig.<br>Teller totale runder<br>innad i laget. | Etter antall runder<br>Flest = Best |
| <b>Pause: 5 min</b> |                                                                                                                                                                                      |                |                                                                    |                                     |
| <b>Event 3</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>20 shoulder tap</li><li>20 hoppende knebøy</li><li>20 push-ups</li><li>20 leg raises</li></ul>                                                 | For Time       | Alle gjør en runde hver.                                           | Etter tid<br>Lavest = Best          |
| <b>Pause: 5 min</b> |                                                                                                                                                                                      |                |                                                                    |                                     |
| <b>Event 4</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>100 mountain climbers<br/>(teller hvert ben)</li><li>100 knebøy</li><li>100 butterfly sit-ups</li><li>60 push-ups</li><li>60 burpees</li></ul> | For Time       | Tot.rep innad i laget.<br>YGIG.                                    | Etter tid<br>Lavest = Best          |

## Poengsystem

Poeng ut ifra hvilken plassering i hvert event.

1.plass: 10 poeng

2.Plass: 7 poeng

3.plass: 5 poeng

4.plass: 3 poeng

## Øvelser

| Øvelse            | Krav                                          | Fokus teknikk                      |
|-------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------|
| Burpees           | Brystet ned i bakken og henda over hodet      |                                    |
| Knebøy            | Rumpa under knær                              |                                    |
| Butterfly situps  | Henda i bakken bak og ta på tærne foran       |                                    |
| Push-ups          | Brystet en knyttneve fra bakken               |                                    |
| Utfall            | Kneet i bakken                                |                                    |
| Shoulder-tap      |                                               | Ingen svaiing (stabilisere kjerne) |
| Hoppende knebøy   | Rumpa under knær, begge bein lette fra bakken |                                    |
| Leg raises        | Strake bein, hender under hofta               |                                    |
| Mountain climbers | Knær opp til bryst                            |                                    |