

I dette vedlegget redegjør vi for hvordan undervisningsopplegget ble utarbeidet. I utarbeidelsen har vi tatt utgangspunkt i studiens formål, øvingsmodellens pedagogiske prinsipper (Aggerholm et al., 2018; Barker et al., 2018), kompetansemålene for breddeidrett 2 (IDR06-03) og den overordnede delen av LK20. Overordnet del av LK20 legger vekt på at elevene skal utvikle kompetanse for å mestre livet og ta ansvar for egen helse over tid (Utdanningsdirektoratet, 2017). Det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring er særlig relevant her, ettersom skadeforebyggende kunnskap bidrar til at elever kan regulere belastning, kjenne kroppens begrensninger og gjøre helsefremmende valg også utover skolegangen. Hensikten var å skape en virkelighetsnær læringssituasjon der øvingsmodellen ble realisert i en skadeforebyggende kontekst, hvor elever og lærer fikk erfaring med modellen over tid. Vedlegget er strukturert etter de fire kompetansemålene som opplegget kan kobles mot, med vurdering til slutt.

Undervisningsopplegget knyttet til: planlegge og praktisere helsefremmende trening ut fra egne forutsetninger

Dette kompetansemålet var det mest styrende for opplegget. Formuleringen «ut fra egne forutsetninger» forutsetter at elevene ikke møter et fastsatt program som alle gjennomfører likt, men at de tar utgangspunkt i sin egen kropp, sine egne idretter, sine egne interesser og sine egne behov. Dette samsvarer direkte med øvingsmodellens handlekraftsprinsipp og de fire ikke-forhandlingsbare trekkene, der anerkjennelse av elevenes subjektivitet og meningsfulle utfordringer tilpasset den enkelte beskrives som en forutsetning for at modellen skal virke (Aggerholm et al., 2018).

Valget om å la elevene selv velge idrett og utforme eget treningsprogram ble tatt på bakgrunn av dette kompetansemålet. En klasse i breddeidrett 2 vil typisk bestå av elever med svært ulik idrettsbakgrunn, og et fellesprogram rettet mot en idrett eller en type skade ville ikke kunne realisere intensjonen om at treningen skal ta utgangspunkt i den enkeltes forutsetninger. Gjennom å gi elevene frihet til å velge øvelser tilpasset sin idrett ble kompetansemålet operasjonalisert på en måte som også er i tråd med øvingsmodellens forståelse av øving som en aktivitet der eleven er kilden til egne handlinger.

Elevene fikk veiledning og tilgang til anbefalte kilder, deriblant skadefri.no, særforbundenes nettsider og faglig litteratur, men ble også oppfordret til å bruke digitale medier kritisk. Særlig ble de bedt om å stille spørsmålet «*Hva er formålet med denne øvelsen?*» som et

gjennomgående kritisk perspektiv. Denne faglige vurderingsevnen er i tråd med fagets relevans og sentrale verdier, der læreplanen beskriver kritisk tenkning rundt trening og livsstil som et sentralt element (Utdanningsdirektoratet, 2019). Kompetansemålet ble dermed ikke bare realisert gjennom valg av øvelsesinnhold, men også gjennom den faglige begrunnelsesevnen som elevene ble oppfordret til å utvikle underveis.

Undervisningsopplegget knyttet til: bruke treningsformer, metoder og øvelser for å utvikle ferdigheter i basistrening relevante for utvalgte aktiviteter

Dette kompetansemålet legger vekt på at elevene skal bruke, ikke bare kjenne til, treningsformer og øvelser rettet mot basistrening i en idrettsspesifikk kontekst. Formuleringen peker mot en form for praktisk og anvendt kompetanse som ikke kan realiseres gjennom teoretisk undervisning alene og som forutsetter at elevene faktisk arbeider med øvelsene over tid. Dette er kjernen i øvingsmodellens forståelse av bevegelseskapasitet, kunnskap om bevegelse utvikles ikke gjennom instruksjon, men gjennom gjentatt og bevisst øving der eleven retter oppmerksomheten mot spesifikke bevegelseskvaliteter (Barker et al., 2018).

Utstyrsutvalget ble utarbeidet med dette kompetansemålet som en av begrunnelsene. Matter, ribbevegg, strikk i ulike motstandsnivåer, lette vekter og medisinalboller ble valgt fremfor apparater fordi vi ønsket at elevene skulle strukturere treningen ut fra egne vurderinger av øvelsesvalg og belastning, ikke ut fra hva apparatene la til rette for. Dette valget tvang frem en aktiv og vurderende tilnærming til øvelsene, der elevene måtte ta eksplisitte valg om motstand, repetisjoner og vanskelighetsgrad.

Nevromuskulær trening, herunder balanse, styrke og hopp/landing, og det strukturerte oppvarmingsprogrammet FIFA 11+ ble presentert som faglig forankrede utgangspunkter for øvelsesvalg. Disse er dokumentert å ha skadeforebyggende effekt i ungdomsidrett (Soligard et al., 2008; Emery et al., 2015), og ved å presentere dem som mulige valg fremfor obligatoriske programmer, ble elevene gitt et faglig grunnlag for å ta informerte beslutninger om innholdet i sitt eget program. Dette samsvarer med fagets relevans og sentrale verdier, der læreplanen vektlegger at elevene tilegner seg kunnskap og ferdigheter i trening og aktiviteter (Utdanningsdirektoratet, 2019).

Undervisningsopplegget knyttet til: gjøre rede for sammenhengen mellom trening, helse og belastningsskader og forebygge disse

Dette kompetansemålet retter seg mot den forståelsesmessige dimensjonen av skadeforebygging. Elevene skal ikke bare gjennomføre øvelser, men forstå sammenhengen mellom det de gjør og den skadeforebyggende effekten. Dette er en krevende faglig forventning som forutsetter at elevene aktivt reflekterer over øvelsenes formål og kobler dem til sin idrettslige kontekst. Bjørke og Quennerstedt (2026) argumenterer for at refleksjon i idrettsfag ikke bør forstås som noe som skjer utenfor aktiviteten, men som en utforskende prosess der språk, handling og kroppslig erfaring inngår i et gjensidig samspill. Denne forståelsen lå til grunn for valget om å integrere refleksjon som en strukturell del av øktene.

I introduksjonsøkten ble elevene presentert for en innledende faglig kobling til skadeforebygging, der de ble gjort kjent med sentrale begreper og prinsipper fra fagfeltet. I de to første øvingsøktene ble det lagt inn strukturerte refleksjonspunkter der elevene i grupper ble oppfordret til å diskutere hva øvelsene de hadde valgt faktisk øvde opp og hvorfor det var skadeforebyggende. Dette er i tråd med Schöns (1983) begreper om refleksjon i handling og refleksjon over handling, og med Standal et al. (2013) argument om at teoretisk kunnskap i idrettsfag utvikles og testes i møte med praksis.

Det faglige spørsmålet «*Hva er formålet med øvelsen?*» ble brukt som et gjennomgående analytisk verktøy i opplegget. Spørsmålet er hentet direkte fra presentasjonen som ble vist til elevene i introduksjonsøkten, og formålet var å utvikle elevenes evne til å begrunne sine valg faglig. Denne tilnærmingen samsvarer med Bahr og Krosshaug (2005) sin forståelse av skadeforebygging som mer enn tekniske øvelser, en skadeforebyggende kompetanse forutsetter at utøveren forstår sammenhengen mellom belastning, individuelle forutsetninger og situasjonelle faktorer. I undervisningsopplegget ble dette operasjonalisert gjennom kombinasjonen av praktisk gjennomføring og faglig begrunnelse.

Undervisningsopplegget knyttet til: samhandle og bidra til et positivt læringsmiljø

Kjerneelementet holdning, innsats og samhandling i breddeidrett beskriver at elevene skal utvikle evne til å skape gode relasjoner og bidra til god helse og trivsel gjennom respektfull atferd og samarbeid (Utdanningsdirektoratet, 2019). Samarbeid er dessuten ett av de sentrale læringsbegrepene i øvingsmodellen. Johnson og Johnson (2009) viser at dersom elever opplever at deres suksess er knyttet til medelevers suksess, utvikles en samarbeidsform som styrker både individuell og kollektiv læring, noe som er særlig relevant når elevene skal observere og vurdere hverandres bevegelseskvalitet.

Valget om å organisere elevene i grupper gjennom hele perioden ble tatt med utgangspunkt i dette kompetansemålet og i øvingsmodellens vektlegging av samarbeid som læringsressurs. I skadeforebyggende øvelser, der korrekt teknikk og bevegelseskvalitet er avgjørende, er et korrektivt og støttende blikk fra en medlev særlig verdifullt. Elevene ble oppfordret til å hjelpe hverandre med å vurdere utførelse, gi tilbakemeldinger og samarbeide om justeringer av programmet. Denne praksisen samsvarer med Vygotskys (1978) sosialkonstruktivistiske forståelse av læring som en sosial prosess der mening konstrueres i samspill med omgivelsene.

Gruppesammensetningen ble delvis overlatt til elevene selv for å ivareta øvingsmodellens handlekraftprinsipp, men med en bevissthet om at ulike idrettsbakgrunn innad i gruppene kunne gi merverdi i form av ulike perspektiver og øvelsesforslag. Læreplanen beskriver livsmestring og folkehelse som mål som realiseres både individuelt og i sosiale fellesskap (Utdanningsdirektoratet, 2019), og den gruppebaserte arbeidsformen ble utarbeidet som et svar på denne doble intensjonen.

Undervisningsopplegget knyttet til: overordnet del og folkehelse og livsmestring

Det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring gjennomgår alle de fire kompetansemålene beskrevet over og utgjør den overordnede didaktiske rammen for utarbeidelsen av opplegget. Utdanningsdirektoratet (2017) beskriver at temaet handler om å gi elevene verktøy til å ta ansvarlige valg og fremme fysisk og psykisk helse også utover skolegangen. I en idrettsfaglig kontekst betyr dette at skadeforebyggende kompetanse ikke

bare skal forstås som et skoleinnhold, men som et utgangspunkt for at elevene kan ivareta sin egen helse gjennom hele det idrettslige livet.

Undervisningsopplegget ble utarbeidet med en bevissthet om at fire uker med fire øvingsøker ikke er tilstrekkelige til å etablere varige skadeforebyggende vaner. Dette kommer også frem i forskningen til Herlitz et al. (2020) og Soligard et al. (2008). Det overordnede didaktiske målet var derfor ikke at elevene skulle mestre et ferdig program, men at de skulle begynne en prosess der de utvikler en kroppsliggjort forståelse av hva skadeforebygging er, hvorfor det er relevant for dem, og hvordan de kan ta informerte valg om eget treningsinnhold. Sloterdijk (2013), slik Aggerholm et al. (2018) anvender ham, beskriver øving som en aktivitet der mennesket gradvis transformerer seg selv gjennom gjentatt og bevisst praksis. Undervisningsopplegget ble utarbeidet med denne langsiktige forståelsen som bakteppe, selv om den praktiske gjennomføringen av nødvendighet måtte begrenses til en kortere periode.

Vurdering, grunnlag og videre bruk av undervisningsopplegget

Et sentralt formål med dette vedlegget og undervisningsopplegget er at vi ønsker at opplegget skal kunne brukes videre. For at opplegget skal kunne tas i bruk på en faglig forsvarlig måte, er det nødvendig å se kompetansemålene i sammenheng med hva som forventes av elevene og hvordan vurdering kan knyttes til de faglige intensjonene.

Utdanningsdirektoratet (2019) beskriver at kompetanse i breddeidrett handler om å kunne tilegne seg og anvende kunnskaper og ferdigheter for å mestre utfordringer og løse oppgaver i kjente og ukjente sammenhenger. Kompetanse innebærer forståelse og evne til refleksjon og kritisk tenkning. Dette innebærer at vurdering i faget ikke bør begrenses til å måle om elevene har gjennomført et antall øvelser, men bør ta opp i seg i hvilken grad elevene viser evne til å planlegge, begrunne, justere og reflektere over eget treningsarbeid. Øvingsmodellen legger til rette for nettopp dette, fordi den forutsetter at elevene tar aktive og begrunnede valg gjennom hele perioden (Aggerholm et al., 2018; Barker et al., 2018).

Tabellen under viser et forslag til vurderingsgrunnlag der hvert kompetansemål kobles til konkrete forventninger til elevene og mulige vurderingskriterier. Forventningene er utledet

av kompetansemålene og de didaktiske valgene som er beskrevet i dette vedlegget, og kan brukes som et utgangspunkt for lærerens egne tilpasninger.

Kompetansemål	Hva forventes/mål	Grunnlag for vurdering
Planlegge og praktisere helsefremmende trening ut fra egne forutsetninger	Elevene utformer et idrettsspesifikt treningsprogram og kan begrunne øvelsesvalg knyttet til egen kropp og idrett	Kvaliteten på programmet, tydelig kobling til egen idrett, evne til å begrunne valg faglig og tilpasse belastning over tid
Bruke treningsformer, metoder og øvelser for å utvikle ferdigheter i basistrening relevante for utvalgte aktiviteter	Elevene velger øvelser med passende vanskelighetsgrad, justerer belastning underveis og viser progresjon i utførelse	Valg av øvelser med idrettsfaglig forankring, endringer i programmet mellom øktene og observerbar teknisk forbedring
Gjøre rede for sammenhengen mellom trening, helse og belastningsskader og forebygge disse	Elevene kan forklare formålet med øvelsene og koble dem til skadeforebygging i sin idrett	Muntlig eller skriftlig begrunnelse for øvelsesvalg, deltakelse i refleksjonspunkter og evne til å koble øvelser til konkrete skadetyper i sin idrett
Samhandle og bidra til et positivt læringsmiljø	Elevene bidrar aktivt i gruppearbeidet og gir konstruktive tilbakemeldinger til medelever	Observert deltakelse i gruppearbeid, kvalitet på tilbakemeldinger til medelever og bidrag til felles læringsatmosfære gjennom perioden

For at vurderingen skal kunne brukes i etterfølgende breddeidrettsklasser, anbefales det at læreren gjennomgår forventningene eksplisitt med elevene i introduksjonsøkten, slik at elevene vet hva som vektlegges og kan ta informerte valg gjennom perioden. Deci og Ryan (2000) peker på at opplevelsen av autonomi styrkes når elevene forstår hensikten bak kravene som stilles til dem. Å synliggjøre vurderingsgrunnlaget for elevene er dermed ikke bare et formelt krav, men en didaktisk forutsetning for at øvingsmodellen skal virke etter intensjonen.

Undervisningsopplegget er utformet slik at det kan brukes videre uten at det forutsetter et forskningsprosjekt. Læreren kan tilpasse antall øvingsøkter, justeringstidspunktene og refleksjonsformene til egen klasse og timeplan. Det sentrale er at elevene utformer og videreutvikler eget skadeforebyggende program innenfor faglig forankrede rammer, med refleksjon som en integrert del av øvingen. Herlitz et al. (2020) peker på at mangel på kontinuitet over tid er et sentralt hinder for varig implementering av skolebaserte helseintervensjoner. For å møte denne utfordringen anbefales det at opplegget gjennomføres over en lengre periode enn fire uker dersom timeplanen tillater det, og at skadeforebyggende trening inngår som en tilbakevendende del av breddeidrettsundervisningen fremfor et avgrenset prosjekt.