

Innhold

Forord	13
Kapittel 1	
Fysisk aktivitet i skolen	15
– betydningen av fysisk aktivitet for utvikling av fysisk form og motoriske ferdigheter	
<i>Monika Haga og Hermundur Sigmundsson</i>	
Betydningen av fysisk aktivitet for fysisk form og helse	16
Betydningen av fysisk aktivitet for læring av motoriske ferdigheter . . .	19
Referanser	21
Kapittel 2	
Virksomhetsteori og barns fysiske utvikling	23
<i>Ragnheidur Karlsdottir, Thorarinn Stefansson og Mikhail Gradovski</i>	
Virksomhetsteori	24
Virksomhet som formidlet vekselvirkning.	24
Virksomhet som målrettet aktivitet	24
Internalisering av de eksterne omgivelser	25
Vekselvirkningen med omgivelsene.	26
Den genetiske metode	27
Fysisk utvikling.	28
Verktøy for fysisk utvikling	28
Motivasjon for fysisk aktivitet	29
De sosiale omgivelsenes rolle for fysisk utvikling.	29
De fysiske omgivelsenes rolle for fysisk utvikling	31
Den aldersbestemte fysiske utvikling.	31
Konklusjon.	31
Referanser	32
Kapittel 3	
Idrett og kroppsøving – to sider av samme sak?	34
<i>Jan Erik Ingebrigtsen</i>	
Utfordringen?	34
Samvirke mellom idrett og skole.	36
Idretten og skolens målsettinger.	36
Samarbeid mellom skole og idrett	37
Enighet om utvikling av målsettinger?	38

Ulikheter mellom skole og idrett	39
Kunnskapsutfordringer	40
Kunnskap om innhold	40
Kunnskap om effekter og virkninger	40
De unges stemme	41
Didaktiske implikasjoner	41
Aktivitetsglede for alle	42
Arbeidsdeling mellom kroppsøving, idrettsfag og idrett	42
Referanser	43
Kapittel 4	
Psykologisk læringsklima i kroppsøving og idrett	46
– betydning for barns og unges læring, trivsel og motivasjon	
<i>Yngvar Ommundsen</i>	
Innledning	46
Målperspektivteori med vekt på betydningen av et funksjonelt psykologisk læringsklima	47
Psykologisk læringsklima i kroppsøving og idrett.	47
Motivasjonelt målperspektiv og subjektive teorier om ferdighet	50
Betydningen av målperspektiv	54
Betydningen av subjektive teorier om ferdighet	55
Kan det psykologiske læringsklimaet i kroppsøving og idrett endres? . .	56
Et supplerende perspektiv på psykologisk læringsklima	57
Kjønnstereotypiske oppfatninger i kroppsøving og idrett: konsekvenser for gutters og jenters læringsutbytte	58
Konklusjon.	58
Praktiske implikasjoner	59
Referanser	60
Kapittel 5	
Selvoppfatning og idrett	64
<i>Einar M. Skaalvik</i>	
Innledning	64
Definisjon av selvoppfatning	65
Flerdimensjonalt begrep	65
Selvoppfatning kan måles på et generelt eller spesifikt nivå	65
Selvoppfatning er både beskrivende og vurderende	66
Måling av fysisk-motorisk selvoppfatning	66
Stabilitet av selvoppfatning	67
Betydningen av selvoppfatning	68
Teorier om påvirkning av selvoppfatning	69

Genuine mestringserfaringer	70
Andres vurderinger og oppmuntringer.	70
Sosial sammenligning	71
Selvattribusjon	73
Forskningsresultater og refleksjoner	74
Referanser	76
Kapittel 6	
Leken spilleglede	79
<i>Maria Øksnes og Kjetil Steinholt</i>	
Barns lek på Abelvær.	79
Lek som lydhør åpenhet: Drew A. Hyland	80
Lek som lydhør åpenhet.	80
Lekens tvetydige og motstridende egenskaper.	82
Den poetisk-mimetiske leken.	85
Andre typiske trekk ved lek	86
Leken spilleglede: en nødvendig, men fleksibel holdning.	86
Reglenes betydning for en leken spilleglede	88
Den lekne spillelederen i møte med den instrumentelle holdningen	89
Referanser	92
Kapittel 7	
Friluftsliv	94
– eit tradisjonsbunde eller kreativt og endringsvillig liv i naturen?	
<i>Gunnar Repp</i>	
Tradisjonsrikdom eller nytenking og utvikling som ideal?	96
«– ut i naturen, ut i det store rum.» Visse pedagogiske ankerfeste	97
Friluftsliv på blå resept?	99
«Det ekstremes magi»	102
Sjølveia læring, eigenvurdering og sjølvøving.	103
Referanser	105
Kapittel 8	
Uteskole som pedagogisk verktøy	107
<i>Egil Galaaen Gjølvme og Lise Vikan Sandvik</i>	
Samfunnsmessige begrunnelser for uteskole.	109
Læringsteoretiske begrunnelser for uteskole.	110
Didaktiske implikasjoner for uteskole.	112
Tilegnelsessituasjon.	113
Utprøvingssituasjon.	114
Konsolideringssituasjon.	115
Uteskole og lærerens profesjonalitet.	115

Relasjonsbygging og tverrfaglighet	115
Teori og praksis	116
Fagdidaktisk kompetanse	117
Hva med elevens læring?	119
Uteskole som bidrag til tilpasset undervisning	120
Referanser	121
Kapittel 9	
Læring i idrettsgrupper	123
– om utvikling, læring og prestasjon i idrettsgrupper	
<i>Rune Høigaard og Bjørn Tore Johansen</i>	
Læringsadferd i idrettslig kontekst	123
Hva er en idrettsgruppe?	125
En modell for å forstå læring i idrettsgrupper	126
Effektive team	127
Koordinering og koordineringstap i idrettsgrupper	128
Klassifikasjon av idrettsaktiviteter	128
Gruppestørrelsen	129
Motivasjonstap og sosial loffing i idrettsgrupper	129
Hvordan minske sosial loffing?	131
Kohesjon i idrettsgrupper	131
Hva påvirker kohesjon i idrettsgrupper?	133
Kohesjon og prestasjon	134
Hvordan øke gruppekohesjonen?	135
Læring i praksisfelleskap	137
Referanser	138
Kapittel 10	
Friidrettsmetodikk	140
<i>Eystein Enoksen</i>	
Innledning	140
Den pedagogiske læringsprosessen i friidrett	141
Fra lek til friidrett	144
Metoder i friidrettsopplæringen	144
Praktiske aktivitetsopplegg i naturmiljø	146
Aktivitetsopplegg 1	146
Aktivitetsopplegg 2	147
Aktivitetsopplegg 3	148
Praktiske aktivitetsopplegg i gymnastikksal	148
Aktivitetsopplegg 1	149
Aktivitetsopplegg 2	149
Aktivitetsopplegg 3	150

Arbeids- og ferdighetskrav i løp, hopp og kast	151
Kapasitetsanalyse og utviklingsmål	152
Treningsplanlegging	154
Spesialisering i friidrett	154
Mellom- og langdistanseløp	156
Løpsteknikk – slik gjør du det	157
Sprintløp	157
Startteknikk – slik gjør du det	157
Treningsøvelser	158
Stafettløp	159
Vekslingsteknikk – slik gjør du det	159
Hekkeløp	161
Passeringsteknikk – slik gjør du det.	161
Treningsøvelser	161
Lengde og tresteg.	162
Treningsøvelser i lengde – slik gjør du det	163
Høyde.	164
Flopteknikken.	164
Treningsøvelser i høydehopp – slik gjør du det	164
Kulestøt og spydkast	165
Treningsøvelser i kulestøt – slik gjør du det	166
Treningsøvelser i spydkast – slik gjør du det.	167
Referanser	168

Kapittel 11

Langrenn	171
<i>Gunnar Mathisen</i>	
Nye læringsteorier og læring av tekniske ferdigheter i langrenn	171
Læringsteorier som grunnlag for læring av ferdigheter.	171
Spesifisitetetsprinsippet.	173
Individuell tilpasning og stadier i læreprosessen	173
Instruksjonsmetoden	174
Problemløsningsmetoden	175
Oppdagende læring	175
Oppgavestyrt trening	176
Skøyteteknikk.	177
Klassisk teknikk	179
Variasjon og respons	181
Skiaktivitet for barn: koordinative egenskaper som basis.	182
Motivasjon og mestring	184
Konklusjon.	185
Referanser	186

Kapittel 12

Dans	188
<i>Stig Ivan Nygård</i>	
Dans – hva er det?	188
Hvorfor dans?	189
Dans som aktivitetsform	190
Dans som uttrykksform	190
Dans som sosial arena	191
Dans som kulturell brobygger	192
Dans i skolen	192
«Dans på timeplanen», ønsket eller uønsket?	193
Kreativ dans og folkedans	194
Folkedans	194
Folkemusikk – kulturell berikelse eller praktisk problem?	195
Folkedans – hvem er «folket»?	196
Kreativ dans	196
Gi barna gode danseopplevelser!	198
Referanser	198

Kapittel 13

Ballteknikk, samhandling og sportsånd	200
Læring i og gjennom lagballspill	
<i>Rune Giske</i>	
Innledning	200
Å behandle ballen	201
En ball er ikke bare en ball	201
Ballen i spill	202
En modell som beskriver utviklingen av sentrale ballteknikker	203
Øvingsbilder	204
Praktiske retningslinjer for å stimulere evnen til å behandle ballen ..	204
Hver enkelt elev skal være involvert i aktiviteten	205
Hyppige endringer av drilløvelser	205
Samme ferdigheten varieres i flere deløvelser	205
Lek og humor	206
Forholdet mellom ballteknikker og spillet	206
Å lære ballspill	207
Samme ferdighet innarbeides i flere deløvelser	208
Spillet – en god læremester	210
Å lære ballspill – praktiske retningslinjer	212
a) Økt antall repetisjoner hvor de kritiske regulatoriske egenskapene framkommer	212
b) Varierte situasjonsbetingelser	214

c) Oppmerksomhetsstyrende utsagn	214
d) Nøkkelord	215
e) Forsterket tilbakemelding	215
f) Andre tiltak	215
Felles mentale modeller	216
Læring av sosiale ferdigheter	217
Ballen – et implisitt maktmiddel	217
Sportsånd i lagballspill	218
Avsluttende kommentarer	220
Referanser	221
Kapittel 14	
Ballspill – fra lek til spill	225
<i>Thorir Hergeirsson</i>	
Forarbeid og planlegging av ballspilltiden	225
Etterarbeid	226
Leker og småspillvarianter	227
Leker for balltilvenning	227
Kastleker (avlevering og mottak)	233
Pasningsstafetter	234
Kast-/skuddleker	235
Småspill	238
Referanser	242
Forfatteroversikt	243

Forord

Idrettspedagogikk er et stort og viktig fagområde. Nesten alle norske barn og ungdom deltar i organisert idrett gjennom hele eller deler av oppveksten. Alle møter idretten i kroppsøvningsundervisningen i skolen. Idrettspedagogikk angår alle og kan ikke avgrenses til kun ett spørsmål om hvordan elever og utøvere skal utvikle sine idrettslige ferdigheter. Idrettspedagogikken handler også om hvordan idretten påvirker hele mennesket, både i oppveksten og i et langsiktig tidsperspektiv.

Denne boka i idrettspedagogikk ble først utgitt i 2006. Forfatterne kommer fra mange ulike fagmiljø, og boka representerer således de sentrale idrettspedagogiske miljøene i Norge. Boka er organisert i to deler. I del 1 presenteres ulike teoretiske perspektiver, som er relevante både for idrett og kroppsøving. Kapitlene i del 2 fokuserer mer direkte på idretter, og inneholder råd og tips for undervisning i ulike idretter – både i den organiserte idretten, og i kroppsøvningsfaget.

Når det nå utgis en revidert utgave av boka, ønsker vi å markere friluftsåret 2015. Friluftsliv er en viktig del av kroppsøvningsfaget, og vi har derfor valgt å supplere denne boka med et kapittel om uteskole. Det er også skrevet et introduksjonskapittel som gir en innføring i likhetstrekkene mellom den organiserte idretten og kroppsøvningsfaget.

Målgruppa for boka er studenter, trenere, lærere og andre som arbeider med idrettspedagogikk. Vi håper boka kan gi noen tips, men også åpne opp for refleksjon og nye pedagogiske grep.

Som redaktører vil vi takke Monika Haga, Ragnheidur Karlsdottir, Thorarinn Stefansson, Mikhail Gradovski, Yngvar Ommundsen, Einar Skaalvik, Maria Øksnes, Kjetil Steinsholt, Gunnar Repp, Egil Galaaen Gjøvlme, Lise Vikan Sandvik, Rune Høigaard, Bjørn Tore Johansen, Eystein Enoksen, Gunnar Mathisen, Stig Ivan Nygård, Rune Giske og Thorir Hergeirsson for deres bidrag som kapittelforfattere.

Trondheim 5.1. 2015

Hermundur og Jan Erik