

Kroppsoving Hjelpearke – 10. klasse

Muntlig-praktisk eksamen — LK20

Bevegelse og kroppslig læring

Bevegelsesferdigheter

- **Lokomotoriske** – gå, løpe, hoppe
- **Ikke-lokomotoriske** – balansere, bøye
- **Manipulative** – kaste, ta imot, sparke

Motorisk læring

- **Kognitiv fase** – forstå bevegelsen
- **Assosiativ fase** – øving og justering
- **Autonom fase** – automatisert

Teknikk og ferdighet

- **Teknikk** – hvordan utføre bevegelse
- **Ferdighet** – bruke teknikk i situasjon
- God teknikk = effektiv bevegelse

Idrett og dans

Individuelle idretter

- **Friidrett** – løp, hopp, kast
- **Turn** – basisøvelser, apparater
- **Svømming** – teknikker, livredning
- **Orientering** – kart og kompass

Lagidretter

- **Ballspill** – fotball, handball, basket
- **Samarbeid** – pasninger, posisjoner
- **Taktikk** – angrep og forsvar

Dans

- **Tradisjonell** – folkedans
- **Moderne** – street, hip-hop, jazz
- **Kreativ** – improvisasjon, uttrykk

Friidrettsliv og naturferdsel

Allemannsretten

- Fri ferdsel i utmark
- Retten til å slå opp telt
- Plukke bær og sopp
- Respektere naturen

Bekledning (3 lag)

- **Innerlag** – transporter fukt
- **Mellomlag** – isolerer varme
- **Ytterlag** – vind/regn-beskyttelse

Orientering

- Kartlesing og symboler
- Kompassbruk
- Finne posisjon og planlegge rute

Fjellvettreglene (utdrag)

- Planlegg turen og meld fra
- Tilpass turen etter evne
- Ta hensyn til vær og skredvarsel
- Ta med nødvendig utstyr
- Bruk kart og kompass
- Snu i tide, spar på kreftene

Trening og helse

Treningsformer

- **Utholdenhet** – aerob/anaerob
- **Styrke** – maksimal, eksplosiv, utholdende
- **Spenst** – kraft + fart
- **Bevegelighet** – leddutslag
- **Koordinasjon** – samordne bevegelser
- **Hurtighet** – fart, reaksjonstid

Treningsprinsipper

- **Overbelastning** – mer enn vanlig
- **Progresjon** – gradvis økning
- **Spesifisitet** – tren målet
- **Variasjon** – ulike øvelser
- **Reversibilitet** – tap uten trening
- **Individualisering** – tilpass til deg

Periodisering

- **Makrosyklus** – sesong/år
- **Mesosyklus** – uker/måneder
- **Mikrosyklus** – dager/uke

Oppvarming og nedtrapping

- Oppvarming: 10–15 min, øker temp
- Generell + spesifikk oppvarming
- Nedtrapping: gradvis senk intensitet
- Uttøying etter aktivitet

Fair play og samarbeid

Fair play

- Respekt for regler og dommere
- Respekt for motstandere
- Akseptere tap og seier
- Spille rettferdig

Samarbeid

- Kommunisere tydelig
- Støtte medspillere
- Inkludere alle
- Ta ansvar for fellesskapet

Etikk i idrett

- Nei til doping
- Respektere egen/andres kropp
- Forebygge mobbing

Kosthold og restitusjon

Næringsstoffer

- **Karbohydrater** – energi (brød, ris)
- **Proteiner** – byggestoff (kjøtt, fisk)
- **Fett** – energireserve (fisk, nøtter)
- **Vitaminer/mineraler**
- **Vann** – væskebalanse

Kostråd for aktive

- Spis variert og regelmessig
- Nok karbohydrater for energi
- Protein for muskelbygging
- Drikk nok vann

God restitusjon

- **Søvn** – 8–10 timer for ungdom
- **Næring** – riktig mat etter trening
- **Hydrering** – erstatt væsketap
- **Aktiv hvile** – lett aktivitet

Kropp og selvbilde

Positivt selvbilde

- Akseptere egen kropp
- Fokus på hva kroppen kan gjøre
- Ikke sammenligne med andre
- Kritisk til urealistiske idealer

Psykisk helse og aktivitet

- Fysisk aktivitet gir bedre humør
- Reduserer stress og angst
- Bedrer søvn og selvtillit
- Sosialt fellesskap

Pubertet og trening

- Kroppen endrer seg
- Tilpass trening til utvikling
- Alle utvikler seg ulikt

Grunnleggende anatomi

Viktige muskler

- **Quadriceps** – fremside lår
- **Hamstrings** – bakside lår
- **Gluteus** – setemuskler
- **Core** – mage/rygg
- **Biceps/triceps** – overarm
- **Pectoralis** – bryst

Ledd

- **Kne** – bøye/strekke
- **Hofte** – mange retninger
- **Skulder** – stor bevegelighet
- **Albue** – bøye/strekke

Kroppsholdning

- Nøytral rygg
- Skuldrene tilbake og ned
- Stabil core

Puls og intensitet

Pulssoner

- **Sone 1** (50–60%) – rolig
- **Sone 2** (60–70%) – lett utholdenhet
- **Sone 3** (70–80%) – moderat
- **Sone 4** (80–90%) – hard
- **Sone 5** (90–100%) – maksimal

Beregne makspuls

Enkel formel: $220 - \text{alder}$
Eks: $15 \text{ år} = 220 - 15 = 205$

Borg-skala (6–20)

- 6–10: Lett
- 11–14: Moderat
- 15–17: Anstrengende
- 18–20: Maksimalt

Egentrening

SMART-mål

- **Spesifikt** – konkret mål
- **Målbart** – kan måles
- **Attraktivt** – motiverende
- **Realistisk** – oppnåelig
- **Tidsbestemt** – deadline

Treningsøkt

1. Oppvarming (10 min)
2. Hoveddel (30–40 min)
3. Nedtrapping (5 min)
4. Uttøyning (5–10 min)

Treningsdagbok

- Noter hva, intensitet, varighet
- Hvordan det føltes
- Følg fremgang over tid

Førstehjelp ved skader

PRICE-prinsippet

- **Protection** – beskytt skaden
- **Rest** – hvile
- **Ice** – is/kulde (15–20 min)
- **Compression** – trykk
- **Elevation** – hev opp

Vanlige skader

- **Forstuning** – leddet bøyes for langt
- **Forstrekking** – muskel strekkes
- **Krampe** – sammentrekning
- **Bloduttredning** – slag mot muskel

Når søke hjelp

- Sterke smerter
- Stor hevelse, feilstilling
- Kan ikke belaste
- Ikke bedring etter 2–3 dager

Svømming og livredning

Svømmestiler

- **Crawl** – raskeste
- **Bryst** – mest brukt
- **Rygg** – på rygg
- **Butterfly** – krevende

Livredning

- Rop – kast – ro – svøm
- Aldri gå ut i vannet først
- Bruk hjelpemidler

Vannsikkerhet

- Svøm aldri alene
- Kjenn egne grenser
- Bruk flytevest i båt

Muntlig-praktisk eksamen

Forberedelse (48 timer)

- Les oppgaven nøye
- Planlegg praktisk del
- Forbered teoretisk begrunnelse
- Øv på utførelse

Struktur på presentasjon

1. **Innledning** (1–2 min)
 - Presenter tema, gi oversikt
2. **Hoveddel** (5–7 min)
 - Vis praktisk utførelse
 - Forklar teori, begrunn valg
3. **Avslutning** (1–2 min)
 - Oppsummer, reflekter

Praktisk del

- Vis god teknikk
- Forklar underveis
- Koble til treningslære
- Vis innsats og engasjement

Bruk fagbegreper

- Treningsprinsipper
- Muskelgrupper
- Energisystemer
- Fair play og samarbeid

Samtalen med sensor

- Lytt til spørsmålet
- Ta deg tid til å tenke
- Begrunn svarene dine
- Bruk eksempler fra egen erfaring

Sjekkliste

- ☐ Svarer på oppgaven
- ☐ Viser god praktisk utførelse
- ☐ Bruker fagbegreper riktig
- ☐ Begrunner valg teoretisk
- ☐ Har med riktig utstyr

Tips

- Vis engasjement og innsats
- Vær forberedt på å svette
- Sensor heier på deg!