

## Undervisningsforløp i kroppsøvningsfaget, 8. trinn:

Tema: Bevegelse og kroppsleg læring i aktiviteten parkour.

LK20- Kroppsøving:

### *Kjerneelement: Bevegelse og kroppsleg læring*

Elevane skal bli kjende med å vere i bevegelse åleine og saman med andre ut frå egne interesser, intensjonar og føresetnader. Elevane utforskar eigen identitet og eige sjølvbilete, og reflekterer og tenkjer kritisk om samhengane mellom bevegelse, kropp, trening og helse. Kroppsøving gir rom for kroppsleg læring gjennom leik og øving i friluftsliv, dans, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar. Kroppsleg læring handlar om allsidig motorisk læring, utvikling av kroppsmedvit og stimulering til bevegelsesglede (Utdanningsdirektoratet, 2019, s. 2).

### *Kompetansemål etter 10. trinn:*

- *Utforske egne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar.*
- *Trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar (Utdanningsdirektoratet, 2019, s. 8).*

### *Læringsmål for perioden:*

- *Eleven skal utforske kroppsleg medvit og bevegelsesmønstre i aktiviteten parkour.*

Perioden har til hensikt å utforske «læring med kroppen». Det er fem øktar over ein periode på fire veker. Det vil vera 1-2 øktar kvar veke. Aktiviteten parkour vert nytta som «reiskap» for læringsmålet, der økta har til hensikt å utvikle kroppsmedvit og ulike bevegelsesmønstre frå eigen føresetnad.

### *Rammar for undervisningsforløpet.*

**Elevar:** 20 elevar i 8. trinn (kjende med aktiviteten parkour frå tidlegare undervisning i kroppsøving).

**Tid:** 2 skuletimar, 90 min (15 min garderobetid).

**Metode:** Induktiv metode: Utforskande tilnærming.

**Stad:** Øktene førekjem i ulike fysiske miljø. Dette med hensikt å prøve ulike bevegelsesmønstre og bevegelsesløsningar i forskjellige kontekstar. Elevane skal bruke, men ha respekt for nærmiljøet og passe på at elementet som bygningar, tre, rekkverk og liknande held god stand. Det fysiske miljøet er nærare beskrive i den spesifikke øktplanen.

**Parkour:** Ein kan beskrive parkour som ein aktivitet der ein ved hjelp av forskjellige bevegelsar nyttar kroppen til å kome seg forbi hinder på ein rask og effektiv måte. I parkour kan ein vera kreativ og utforske ulike måtar å bevege seg på. Ved å nytte objekt frå kvardagen kan ein leike og kome i kontakt med natur og miljø på nye måtar. Parkour handlar om å finne gode bevegelsesløsningar på utfordringar i aktivitet, med utgangspunkt i kvart individet sin føresetnad (Østerlie, 2020).

ØKT 1:

**Stad:** Turnhall

**Utstyr:** Kjegler, matte, tjukkas, trampolinar, ribbevegg, springbrett, air-track, turnstenger, benk, tau, m.m.

Del	Kva	Korleis	Kvifor	Tid
<b>Felles prat</b>	Introduksjon av økta.	Forklare hensikta med undervisningsøkta, læringsmål og svare på spørsmål.  (Metode, aktiviteten parkour, kontekst).	Skape ei trygg kontekst. Avklare forventningar til økta. Sørge for at alle stiller forberedt og forstår opplegget i økta.	10 min
<b>Oppvarming:</b> Leikprega øvingar.	«Dansekongen»	Innanfor eit stor område skal elevane bevege seg frå ei side til andre. Ein elev startar som dansekonge og vel ei bevegelse. Dei andre elevane skal gjera bevegelsen, samstundes som dei ikkje vert fanga av kongen. Dersom ein vert tatt, er dei dansekonge saman.	Skape trygge elevar i læringsmiljøet.  Auke kroppstemperaturen og blodsirkulasjonen. Bli varm i dei store muskelgruppene. Mjuke opp musklar og ledd → Skadeforebyggjande.	15 min
	«Ryddeleiken»	Læraren del klassen i to lag. Ein nyttar mange små kjeugar på golvet i eit stort rom. Halve klassen har som mål å sette kjeuga «riktig» veg, andre halvpart skal sette kjeuga «feil» veg. Læraren vel tid, medan elevane spring rundt og ryddar/roter.	Forberede elevane fysisk og mentalt på hovuddelen av økta.  Styrke motivasjon.	
	Utstrekking	Elevane strekker på kroppen og tøyer forsiktig ut kroppslemmar.	Tøye lett musklar og ledd som vert belasta under økta.	5 min
<b>Hovuddel:</b> <b>Parkour</b>	Utforske ulike bevegelsesmønstre og bevegelsesløysingar i parkour.	Elevane skal få utforske fritt i bevegelse, ulike mønstre og løysing med kroppen i konteksten.  Motorisk læring og utvikling av ferdigheiter frå eigne føresetnader.  Døme på bevegelsesmønstre: - Skifte retning på vegg - Klatre opp/ned på objekt - Hoppe: på hinder, bom, trampoline, over objekt - Hoppe med gripe/støtte på element - Romorientering ved rulle, salto, eller andre «triks». - Ulik krafttilpassing - Lande med presisjon på golv/ på objekt - Jobbe med balanse - Utføre ulike landingar etter hopp	Stimulerer til kreativitet og fri utforsking av motoriske ferdigheiter ut frå eigne føresetnader.  Set idé til handling.  Utviklar motoriske ferdigheiter i parkour.	35 min

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jobbe med overgangen frå eit objekt til et anna.</li> <li>- Ulike hensiktsmessige måter å komme seg over/under/på siden av hinder på.</li> </ul> <p>Døme på opne spørsmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Kvifor gjer du slik?</i></li> <li>- <i>Korleis kan du gjera det annleis?</i></li> <li>- <i>Korleis kan du gjera det meir utfordrande for deg sjølv?</i></li> <li>- <i>Kva kjenner du i kroppen i den bevegelsen?</i></li> </ul>	<p>Opne spørsmål undervegs i økta kan medføre kritisk tenking, forståing og utvikling av kroppsmedvit.</p>	
<b>Avslutning:</b>	Uttøying og felles refleksjon.	<p>Sit med klassen i sirkel. Roleg strekk og uttøying av kroppslege lemmar.</p> <p>Spørsmål til refleksjon etter økt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Korleis var økta?</i></li> <li>- <i>Kva likte dykk? Kvifor?</i></li> <li>- <i>Kva opplevde dykk som utfordrande?</i></li> <li>- <i>Korleis var motivasjonen?</i></li> <li>- <i>Kva fekk kroppen til og kva vil dykk utvikle vidare?</i></li> <li>- <i>Kva vil dykk seie om kroppsleg innsats i timen?</i></li> <li>- <i>Korleis erfara dykk kroppen i bevegelse?</i></li> </ul>	<p>Avspenning etter økt. Hensiktsmessig for restitusjon. Gje tilbakemeldingar, sjå på neste økt.</p> <p>Tenke, samtale og reflektere over bevegelsane, og korleis dei har opplevd og erfare det. Kan medverke til god læring og styrkande for læringsmålet mtp. kroppsleg medvit.</p>	10 min

## ØKT 2:

**Stad:** Fleirbrukshall (Turnhall, spegelsal, handballhall, trapp m/gelender, tribune, løpebane, klatrehall).

Utvidar det fysiske miljøet frå fyrste økt. Elevane kan nytte heile hallen med alle dei moglegheitene som finns der.

**Progresjon:** Elevane skal ha progresjon i parkour, ved å sette saman ulike parkourøvingar til ei serie med bevegelsar. Det medfører auka grad av kompleksitet i øvinga.

Del	Kva	Korleis	Kvifor	Tid
<b>Felles prat</b>	Introduksjon av økta.	Forklare hensikta med undervisningsøkta, læringsmål og svare på spørsmål.  (Metode, aktiviteten parkour, kontekst).	Skape ei trygg kontekst. Avklare forventningar til økta. Sørgje for at alle stiller forbedret og forstår opplegget i økta.	10 min
<b>Oppvarming:</b> Leikprega øvingar.	«Dansekongen»	Innanfor eit stor område skal elevane bevege seg frå ei side til andre. Ein elev startar som dansekonge og vel ei bevegelse. Dei andre elevane skal gjera bevegelsen, samstundes som dei ikkje vert fanga av kongen. Dersom ein vert tatt, er dei dansekonge saman.	Skape trygge elevar i læringsmiljøet.  Auke kroppstemperaturen og blodsirkulasjonen. Bli varm i dei store musklegroppane. Mjuka opp musklar og ledd → Skadeforebyggjande.	15 min
	«Lavaleiken»	Sisten-leik. Ein fyller rommet med mykje variert utstyr. Høge, lave, runde, mjuka og harde objekt, som elevane kan bevege seg rundt på. Golvet er lava, ein kan ikkje gå på det. Ein person skal ta sisten, medan dei andre elevane beveg seg omkring på objekta for å unngå å bli fanga.	Forberede elevane fysisk og mentalt på hovuddelen av økta.  Styrke motivasjon.	
	Utstrekking	Elevane strekker på kroppen og tøyer forsiktig ut kroppsslemmar.	Tøye lett musklar og ledd som vert belasta under økta.	5 min
<b>Hovuddel:</b> <b>Parkour</b>	Utforske ulike bevegelsesmønstre og bevegelsesløysingar i parkour.  → <b>Progresjon:</b> Sette saman ulike parkourøvingar til ei serie med bevegelsar.	Elevane skal få utforske fritt i bevegelse ulike mønstre og løysing med kroppen i konteksten.  Motorisk læring og utvikling av ferdigheiter frå eigne føresetnader.  Sette ulike bevegelsar vidare saman (5-8 øvingar), for ei samansett løype med flyt.          Døme på opne spørsmål: - <i>Kvifor gjer du slik?</i>	Stimulerer til kreativitet og fri utforsking av motoriske ferdigheiter ut frå eigne føresetnader.  Set idé til handling.  Utviklar motoriske ferdigheiter i parkour.  Utviklar progresjon frå første økt. Større område, fleire objekt og vidare legge ned arbeid i ei konkret løype som elevane veljar sjølv.  Kan skape motivasjon og meistringsskjensle.          Opne spørsmål undervegs i økta kan	35 min

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Korleis kan du gjera det annleis?</i></li> <li>- <i>Korleis kan du gjera det meir utfordrande for deg sjølv?</i></li> <li>- <i>Kva kjenner du på i kroppen i bevegelsen?</i></li> <li>- <i>Korleis erfara dykk kroppen i bevegelse?</i></li> </ul>	medføre kritisk tenking, forståing og utvikling av kroppsmedvit.	
<b>Avslutning:</b>	Uttøying og felles refleksjon.	<p>Sit med klassen i sirkel. Roleg strekk og uttøying av kroppslege lemmar.</p> <p>Spørsmål til refleksjon etter økt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Korleis var økta?</i></li> <li>- <i>Kva likte dykk? Kvifor?</i></li> <li>- <i>Kva opplevde dykk som utfordrande?</i></li> <li>- <i>Korleis var motivasjonen?</i></li> <li>- <i>Kva fekk kroppen til og kva vil dykk utvikle vidare?</i></li> <li>- <i>Kva vil dykk seie om kroppsleg innsats i timen?</i></li> <li>- <i>Korleis erfara dykk kroppen i bevegelse?</i></li> </ul>	<p>Avspenning etter økt. Hensiktsmessig for restitusjon. Gje tilbakemeldingar, sjå på neste økt.</p> <p>Tenke, samtale og reflektere gjennom utføringane i bevegelsane, og korleis dei har opplevd og erfare det. Kan medverke til god læring og styrkande for læringsmålet mtp. kroppsleg medvit.</p>	10 min



### ØKT 3:

**Stad:** Skulegarden (+ tilhøyrande idrettsbane).

**Progresjon:** Elevane skal bringe med seg erfaringar og ferdigheiter frå fleirbrukshallen ut i skulegarden. Det er anna tilgang på utstyr. Hinder vil i større grad vera fastmontert. Det er terreng med naturleg objekt.

Tenk på kva elevane har gjort inne, og prøv å vidareføre dessa bevegelsane til dei naturlege objekta utandørs.

Del	Kva	Korleis	Kvifor	Tid
<b>Felles prat</b>	Introduksjon av økta.	Forklare hensikta med undervisningsøkta, læringsmål og svare på spørsmål.  (Metode, aktiviteten parkour, kontekst).	Skape ei trygg kontekst. Avklare forventningar til økta. Sørge for at alle stiller forberedt og forstår opplegget for økta.	10 min
<b>Oppvarming:</b> Leikprega øvingar.	«Nappe hale»	Ein individuell leik, der «alle er mot alle». Elevane får ein hale som dei festar god synleg i bukselinningen. Dei er om å gjera å stele flest moglege halar, ved å «nappe» dei ut. Ekstra halar heng ein over armen/i handa. Ein skal alltid ha ein hale bak i bukse (med unntak av dei som har fått frå-stelt sin hale). Leiken førekjem i terrenget elevane skal gjera parkour.	Skape trygge elevar i læringsmiljøet.  Auke kroppstemperaturen og blodsirkulasjonen. Bli varm i dei store muskelgruppene. Mjuka opp musklar og ledd → Skadeforebyggjande.  Forberede elevane fysisk og mentalt på hovuddelen av økta.  Styrke motivasjon.	15 min
	«Ryddeleiken»	Læraren del klassen i to lag. Ein nyttar mange små kjeglar på golvet i eit stort rom. Halve klassen har som mål å sette kjegla «riktig» veg, andre halvpart skal sette kjegla «feil» veg. Læraren vel tid, medan elevane spring rundt å ryddar/roter.		
	Utstrekking	Elevane strekker på kroppen og tøyer forsiktig ut kroppsløysingar.	Tøye lett musklar og ledd som vert belasta under økta.	5 min
<b>Hovuddel:</b> <b>Parkour</b>	Utforske ulike bevegelsesmønstre og bevegelsesløysingar i parkour.	Elevane skal få utforske fritt i bevegelse ulike mønster og løysning med kroppen i konteksten.  Motorisk læring og utvikling av ferdigheiter frå egne føresetnader.  Døme på bevegelsesmønstre: - Skifte retning på vegg - Klatre opp/ned på objekt - Hoppe: på hinder, bom, trampoline, over objekt - Hoppe med gripe/støtte på element - Romorientering ved rulle, salto, eller andre «triks». - Ulik krafttilpassing - Lande med presisjon på golv/på objekt	Stimulerer til kreativitet og fri utforsking av motoriske ferdigheiter ut frå egne føresetnader.  Set idé til handling.  Utviklar motoriske ferdigheiter i parkour.	35 min

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jobbe med balanse</li> <li>- Utføre ulike landingar etter hopp</li> <li>- Jobbe med overgangen frå eit objekt til et anna.</li> <li>- Ulike hensiktsmessige måter å komme seg over/under/på siden av hinder på.</li> </ul> <p>Døme på opne spørsmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Kvifor gjer du slik?</i></li> <li>- <i>Korleis kan du gjera det annleis?</i></li> <li>- <i>Korleis kan du gjera det meir utfordrande for deg sjølv?</i></li> <li>- <i>Kva kjenner du i kroppen i bevegelsen ?</i></li> </ul>	<p>Opne spørsmål undervegs i økta kan medføre kritisk tenking, forståing og utvikling av kroppsmedvit.</p>	
<b>Avslutning:</b>	Uttøying og felles refleksjon.	<p>Sit med klassen i sirkel. Roleg strekk og uttøying av kroppslege lemmar.</p> <p>Spørsmål til refleksjon etter økt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Korleis var økta?</i></li> <li>- <i>Kva likte dykk? Kvifor?</i></li> <li>- <i>Kva opplevde dykk som utfordrande?</i></li> <li>- <i>Korleis var motivasjonen?</i></li> <li>- <i>Kva fekk kroppen til og kva vil dykk utvikle vidare?</i></li> <li>- <i>Kva vil dykk seie om kroppsleg innsats i timen?</i></li> <li>- <i>Korleis erfara dykk kroppen i bevegelse?</i></li> </ul>	<p>Avspenning etter økt. Hensiktsmessig for restitusjon.</p> <p>Gje tilbakemeldingar, sjå på neste økt.</p> <p>Tenke, samtale og reflektere gjennom utføringane i bevegelsane, og korleis dei har opplevd og erfare det. Kan medverke til god læring og styrkande for læringsmålet mtp. kroppsleg medvit.</p>	10 min

#### ØKT 4:

**Stad:** Skogen (i nærmiljøet).

**Utstyr:** To gjenstander (symboliserer flagget i leik), overtrekksvestar, kjepler.

**Progresjon:** Elevane skal bringe med seg erfaringar og ferdigheiter frå fleirbrukshallen og skulegarden til skogen. Der er det naturlege element, som steinar, tre og stokkar. Øvingar i parkour nyttast i felles leik, for å kunne bruke og vidareutvikle motoriske ferdigheiter.

Del	Kva	Korleis	Kvifor	Tid
<b>Felles prat</b>	Introduksjon av økta.	Forklare hensikta med undervisningsøkta, læringsmål og svare på spørsmål.  (Metode, aktiviteten parkour, kontekst).	Skape ei trygg kontekst. Avklare forventningar til økta. Sørge for at alle stiller forberedt og forstår opplegget for økta.	10 min
<b>Oppvarming:</b> Leikprega øvingar.	«Haien kommer»	Ein deltakar er hai og står på eit grensa område i midten av "havet". Dei andre deltakarane deler ein opp i fiskeslag og står i kvart sitt hjørne. Instruktør seier kva fisker som skal ut og svømme. Dei skal da sirkle rundt haien. Når «haien kjem», skal haien ta så mange fiskar han kan, medan fiskane rømmer tilbake eiget hjørne.	Skape trygge elevar i læringsmiljøet.  Auke kroppstemperaturen og blodsirkulasjonen. Bli varm i dei store muskelgruppene. Mjuka opp musklar og ledd → Skadeforebyggjande.  Forberede elevane fysisk og mentalt på hovuddelen av økta.  Styrke motivasjon.	10 min
<b>Hovuddel:</b> <b>Parkour</b>	Utforske ulike bevegelsesmønstre og bevegelsesløysingar i parkour.	Elevane skal få utforske fritt i bevegelse ulike mønster og løysning med kroppen i konteksten.  Motorisk læring og utvikling av ferdigheiter frå egne føresetnader.  Døme på opne spørsmål: - <i>Kvifor gjer du slik?</i> - <i>Korleis kan du gjera det annleis?</i> - <i>Korleis kan du gjera det meir utfordrande for deg sjølv?</i> - <i>Kva kjenner du i kroppen i bevegelsen?</i>	Stimulerer til kreativitet og fri utforsking av motoriske ferdigheiter ut frå egne føresetnader.  Set idé til handling.  Utviklar motoriske ferdigheiter i parkour.  Opne spørsmål undervegs i økta kan medføre kritisk tenking, forståing og utvikling av kroppsmidvit.	15 min
	«Capture the flag»	- Del gruppa inn i to lag. - Bli einige om eit avgrensa område. Det kan gjerne vera ganske stort. - Kvart lag lager seg ei base innanfor området, der dei oppbevarer «flagget». - Det er om å gjere å komme seg inn til det andre laget sin base, stele flagget og komme seg tilbake til eigen base, utan å bli tatt. - Spelarane kan bli tatt ved at ein spiller på motstandarlaget tar på dei. Vert ein tatt må ein	Hensikta med leiken inn i hovuddelen er å nytte ulike bevegelsesmønstre og ferdigheiter elevane opparbeider seg i aktiviteten parkour, i leik. Dei vil kunne bruke ulike mønster til å bevege seg smidig, raskt og effektivt på banen i leiken.  Det er med på å skape variasjon og kan gi motivasjon.	20 min

		<p>vera med til motstandarlaget sin base og stå der til nokon på laget klarer å fri ein.</p> <p>- Laget som først har klart å ta med flagget til motstandarlaget heim til sin base, vinn.</p>		
<b>Avslutning:</b>	Uttøying og felles refleksjon.	<p>Stå med klassen i sirkel. Roleg strekk og uttøying av kroppslege lemmar.</p> <p>Spørsmål til refleksjon etter økt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Korleis var økta?</i></li> <li>- <i>Kva likte dykk? Kvifor?</i></li> <li>- <i>Kva opplevde dykk som utfordrande?</i></li> <li>- <i>Korleis var motivasjonen?</i></li> <li>- <i>Kva fekk kroppen til og kva vil dykk utvikle vidare?</i></li> <li>- <i>Kva vil dykk seie om kroppsleg innsats i timen?</i></li> <li>- <i>Korleis erfara dykk kroppen i bevegelse?</i></li> </ul>	<p>Avspenning etter økt. Hensiktsmessig for restitusjon. Gje tilbakemeldingar, sjå på neste økt.</p> <p>Tenke, samtale og reflektere gjennom utføringane i bevegelsane, og korleis dei har opplevd og erfare det. Kan medverke til god læring og styrkande for læringsmålet mtp. kroppsleg medvit.</p>	10 min

## ØKT 5

**Stad:** Sentrum (element frå bybildet).

**Utstyr:** Benker, bord, rekkverk, sykkelstativ, stolpar, trapper, leikeplass/ stativ osv. (Er fastmontert rundt om).

**Progresjon:** Elevane får i oppdrag å finne «ein spot» i sentrum, der dei skal prøve ulike variasjonar i å forsere hinder på. Etter kvart skal dei sette 4-6 «spottar» saman til ei løype med flyt.

Del	Kva	Korleis	Kvifor	Tid
<b>Felles prat</b>	Introduksjon av økta.	Forklare hensikta med undervisningsøkta, læringsmål og svare på spørsmål.  Metode, aktiviteten parkour, kontekst).	Skape ei trygg kontekst. Avklare forventningar til økta. Sørge for at alle stiller forberedt og forstår opplegget for økta.	10 min
<b>Oppvarming:</b>	Roleg jogg med bevegelse av store muskelgrupper.	Som «transport» til sentrum skal klassen ha roleg jogg. Her vektlegg ein å varme opp dei store muskelgruppene i kroppen ved å bevege armar, skulder, handledd. Legg inn hopp, ta i bakken, spurt, strekk på vegen.	Skape trygge elevar i læringsmiljøet.  Auke kroppstemperaturen og blodsirkulasjonen. Bli varm i dei store muskelgruppene. Mjuka opp musklar og ledd → Skadeforebyggjande.  Forberede elevane fysisk og mentalt på hovuddelen av økta.	15 min
<b>Hovuddel: Parkour</b>	Utforske ulike bevegelsesmønstre og bevegelsesløysingar i parkour. →Lag ein serie.	Elevane får i oppdrag å finne «ein spot» i sentrum, der dei skal prøve ulike variasjonar i å forsere hinder på. Etter kvart skal dei sette 4-6 «spottar» saman til ei løype.  Motorisk læring og utvikling av ferdigheiter frå egne føresetnader.  Døme på opne spørsmål: - <i>Kvifor gjer du slik?</i> - <i>Korleis kan du gjera det annleis?</i> - <i>Korleis kan du gjera det meir utfordrande for deg sjølv?</i> - <i>Kva kjenner du i kroppen i bevegelsen?</i>	Stimulerer til kreativitet og fri utforsking av motoriske ferdigheiter ut frå egne føresetnader.  Set idé til handling.  Utviklar motoriske ferdigheiter i parkour.  Opne spørsmål undervegs i økta kan medføre kritisk tenking, forståing og utvikling av kroppsmedvit.	35 min
<b>Avslutning:</b>	Roleg jogg	Transport tilbake til skulen. Roleg jobb for nedtrapping, strekk på kroppen og arbeid med lav intensitet.	Nedvarming og avspenning etter økt. Hensiktsmessig for restitusjon.	15 min
	Felles refleksjon.	Spørsmål til refleksjon etter økt:	Gje tilbakemeldingar, sjå på neste økt.	8 min



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Korleis var økta?</i></li> <li>- <i>Kva likte dykk? Kvifor?</i></li> <li>- <i>Kva opplevde dykk som utfordrande?</i></li> <li>- <i>Korleis var motivasjonen?</i></li> <li>- <i>Kva fekk kroppen til og kva vil dykk utvikle vidare?</i></li> <li>- <i>Kva vil dykk seie om kroppsleg innsats i timen?</i></li> <li>- <i>Korleis erfara dykk kroppen i bevegelse?</i></li> </ul>	<p>Tenke, samtale og reflektere over utføringane i bevegelsane, og korleis dei har opplevd og erfare det. Kan medverke til god læring og styrkande for læringsmålet mtp. kroppsleg medvit.</p>	
--	--	---	--	--

Lykke til 😊