

# Gymnos

TEMA

1|2004

- **Kropp, fysisk aktivitet og ungdom**
- **Stortingsmelding nr. 30 KULTUR FOR LÆRING**
- **En leik eller to gjør orientering enda mer gøy!**

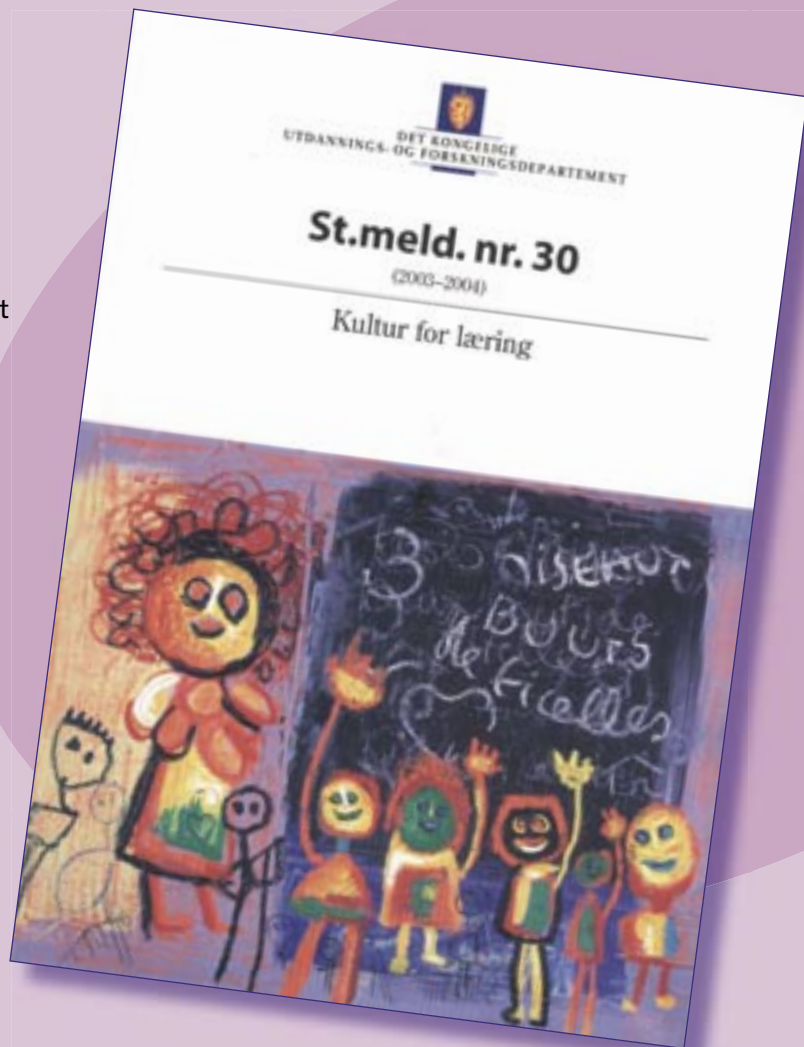


## STORTINGSMELDING NR. 30 (2003-2004)

# Kultur for læring

- Stortingsmelding nr. 30 ble lagt fram rett før påske og skal behandles av Stortinget i midten av juni.** For grunnskolens del var det foreslått en time fysisk aktivitet hver dag. Det var også sagt at det må være en eller flere lærere som har ansvaret for planleggingen og oppfølgingen av disse timene, og at det skulle forhandles mellom partene (KS og lærerorganisasjonene) om ressursrammene for dette arbeidet.
- Denne meldinga bygger i hovedsak på innstillingen fra Kvalitetsutvalget (Søgnenutvalget), som kom for snart ett år siden.** Når det gjelder videregående skole, foreslo Kvalitetsutvalget at alle elever skulle få en uketime mer i kroppsøving – altså at kroppsøving skulle økes fra to til tre uketimer for alle.
- I denne innstillingen var det foreslått en satsing på fysisk aktivitet både i grunnskolen og i videregående skole.** Disse forslagene hadde full oppslutning i utvalget. De fleste av oss som er kroppsøvingslærere, hadde derfor forventet at Stortingsmeldinga skulle følge opp dette. Men det har den ikke gjort.
- Når det gjelder forslaget om fysisk aktivitet i grunnskolen, er det sagt at det skal skje innenfor dagens rammer, dvs. ingen tilrettelegging fra myndighetenes side. Det må altså bli opp til den enkelte skole å finne rom for dette, slik det også er i dag.

Timetallsøkningen i kroppsøving i den videregående skolen har departementet ikke tatt stilling til. Det er sagt at fag- og timefordelingen skal avgjøres i forbindelse med læreplanarbeidet. Men tre timer økning i matematikk ligger som et konkret forslag i meldinga; en tilsvarende synliggjøring kunne vært gjort i kroppsøving.



Nå gjenstår det å se om stortingspolitikerne, i motsetning til departementet, ser verdien av å øke timetallet i kroppsøving. Det vil si at de må vedta å øke timetallet, selv om det kan bety at de må øke den totale timerammen i den videregående skolen. Nå må det være slutt på å skyve dette spørsmålet framfor seg.

Ragnhild Lied



Med vennlig hilsen

**CAPPELEN UNDERVISNING**

Asbjørn Gjerset, Kjell Haugen, Per Holmstad,

Ragnhild Lied, Astri Andersen

# Kropp, fysisk aktivitet og ungdom

NINA WAALER LOLAND

I forskjellige kulturer og i ulike historiske epoker har mennesket interessert seg for kroppen og dens utseende. I vår vestlige kultur fokuseres det på kroppen og dens utseende i mange sammenhenger; i kunsten og i store deler av populærkulturen, på film, video, i populære magasiner og blader, i idretten og ikke minst i reklamen. Her fremstilles tydelig hvordan den «ideelle» kroppen ser ut, og vi blir gjort oppmerksomme på strategier og metoder for hvordan en kan oppnå en slik kropp. Det snakkes om slanking, fettsuging, riktig kosthold, trening og treningsprinsipper. Tidligere var dette en arena for den voksne delen av befolkningen. I de siste tiårene har vi imidlertid sett en tydelig tendens mot et stadig økende fokus på kropp og utseende mot barn og ungdom. I denne artikkelen rettes søkelyset nettopp mot ungdom og deres forhold til egen kropp. Data fra relevante studier vil bli presentert og mulige forklaringer vil bli diskutert.

For å forstå forestillinger om idealkroppen er det nødvendig å se nærmere på de sosiokulturelle normene og verdiene som har frembrakt dem. Vår kulturs kroppsideal er i stor grad preget av et dualistisk menneskesyn som innebærer en splittelse mellom kropp og sjel, eller mellom kropp og «jeg». Det kan medføre at vi tenker på kroppen som et objekt. Vi har en kropp, og denne kroppen er som en maskin som vi eier og råder over. En slik objektifisering kan føre til fremmedgjøring av kroppen. Kroppen kan bli behandlet som en vare eller gjenstand som kan formes, manipuleres og/eller kjøpes. Forståelsen fører til at vi blir dirigert av økonomiske interesser i kroppsmarkedet. Vi opplever avmakt. Samtidig gir dualismen en mulighet. Med moderne kosthold, treningskunnskap og teknologi kan enkeltmennesket forme sin egen kropp etter de normer og idealer det ønsker. Vi kan forme kroppen til et uttrykk eller til verdier vi ønsker å stå for.

Hvilke normer finner vi for den «ideelle» kroppen? Vår kulturs idealkropp er slank, veltrent, muskuløs og ungdommelig. De mange velformede popartistene og modellene i moteblader viser vel dette klarere enn noen ord. Sunnhet kobles til skjønnhet, slankhet og veldefinerte muskler. Slik betraktes gjerne kroppen som et sosialt symbol. Kroppen sier noe om vår identitet og vår sosiale tilhørighet. En veltrent og slank kropp signaliserer en generelt sunn livsstil, styrke og pågangsmot, samt ansvar, disiplin og kontroll. Å være slank og velformet symboliserer verdier som holdes høyt i samfunnet: Du tar ansvar for egen kropp, du har viljestyrke og kontroll, og du realiserer potensialet ditt – du er vellykket.

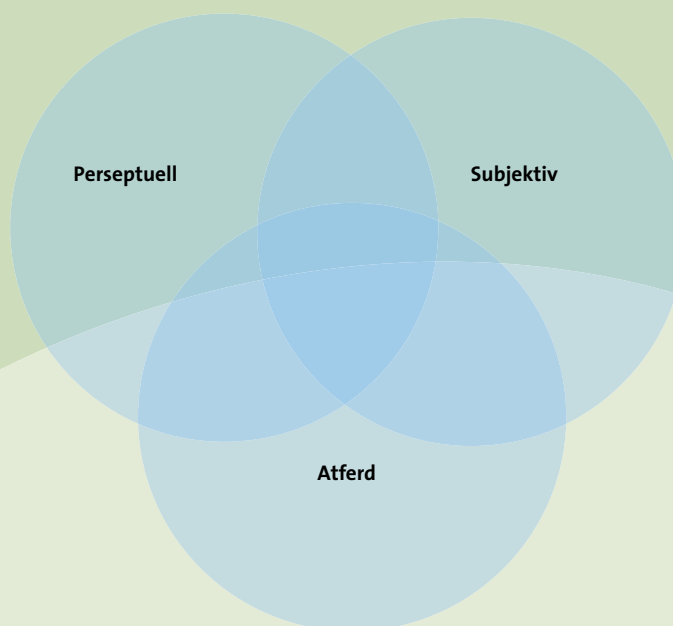


Det eksisterer nære sammenhenger mellom en kulturs kroppssyn og et individs kroppsbilde. For eksempel viser studier en sammenheng mellom økende fokus på idealkroppen i mediene og reklamen, og økt misnøye med egen kropp. Før jeg ser nærmere på ungdommers forhold til egen kropp, skal jeg definere hva jeg mener med kroppsbilde.

Den opprinnelige definisjonen av kroppsbilde er omfattende. Den innbefatter både hvordan vi opplever vår egen kropp, (for eksempel hva vi synes om egen kroppshøyde, sansefølelser, kinestetiske opplevelser av bevegelser), og den umiddelbare kroppsoppfattelsen av at vi «er» våre kroppene i grunnleggende fenomenologisk forstand, for eksempel i opplevelsen av å gripe, kaste, løfte, sparke. I de siste tiårene har mye av forskningen forstått ordet kroppsbilde i retning av oppfatninger om egen kropps utseende. Den definisjonen som ligger til grunn for funnene nedenfor er som følger: «...en evaluering av egen kropps størrelse, vekt eller andre sider ved kroppen som bestemmer dens utseende» (Thompson 1990).

Kroppsbildet er en sentral del av vårt selvbilde og kan operasjonaliseres i form av tre komponenter: en persepsjonskomponent, en subjektiv komponent og en atferdskomponent (se figur 1). Persepsjonskomponenten refererer til oppfatninger om for eksempel egen kropps vekt, høyde og størrelse og form på kroppen og kroppsdelene. Den subjektive komponenten angår våre følelser overfor egen kropps vekt, høyde og størrelse og form på kroppen og kroppsdelene. Den atferdsmessige komponenten viser til hvordan vi handler på basis av dette, for eksempel ved å unngå situasjoner der vi eksponerer deler av kroppen vi er misfornøyd med.

Det er vanskelig å si eksakt når et barn får et reflektert forhold til kroppen sin. En omfattende helseundersøkelse i Akershus har spurt barn og ungdom (fra og med 3. klasse i barneskolen til og med 3. klasse på videregående) om deres forhold til egen kropp (Rødje m.fl 2004a,b). Studien viser



Figur 1. Komponentene ved kroppsbilde

at andelen jenter og gutter som liker kroppen sin, er høyere i 3. klasse i barneskolen (henholdsvis 79 % og 87 %) sammenlignet med jenter og gutter i 3. klasse på videregående skole (henholdsvis 25 % og 55 %). Under halvparten av jentene på siste trinn i barneskolen er fornøyd med kroppen sin. To av tre gutter på tilsvarende trinn svarer de er fornøyd. Studien viser altså tydelig at jentene i langt større grad enn guttene uttrykker misnøye med egen kropp.

Slanking er et fenomen vi finner blant ganske unge barn. Helseundersøkelsen fra Akershus viser at totalt 17 % av elevene i barneskolen (5.–7. klasse) har prøvd å slanke seg (22 % av jentene og 13 % av guttene). Andelen er høyere blant de eldre elevene. På ungdomsskolen og videregående skole sier totalt 35 % at de har prøvd å slanke seg (over halvparten av jentene mot 15 % av guttene). Og mer enn fire av ti elever har prøvd å slanke seg ved utgangen av videregående skole. I 3. klasse videregående har tre av fem jenter og en av fem gutter prøvd å slanke seg.

En tilsvarende studie (Øverby og Andersen 2002) foretatt på elever i 8. klasse (105 skoler i 53 av landets kommuner) viser at til tross for at både jentene og guttene har en KMI ( $\text{kg/m}^2$ ) på under

tjue (henholdsvis 19.1 og 19.0), synes 24 % av jentene og 9 % av guttene at de veier for mye<sup>1</sup>.

Resultatene samsvarer med en studie foretatt på jenter i alderen 14–21 år i Hordaland (Skeie og Klepp 2002). På spørsmålet «Har du forsøkt å slanke deg i løpet av det siste året?» var det små forskjeller mellom aldersgruppene. Resultatene viste at en av fire i hvert alderstrinn hadde prøvd å slanke seg flere ganger. Bare 30 % av dem som sa de hadde slanket seg, kunne regnes som overvektige, og blant jentene som slanket seg som 14-åringer, slanket mellom 63 % og 84 % seg ved senere målinger. Det kan altså synes som at slanke-mønsteret er lagt allerede ved 14-årsalderen.

Det er en sammenheng mellom slanking og misnøye med egen kropp. Akershusundersøkelsen viste at nær halvparten av elevene i 5.–7. klasse som ikke liker kroppen sin, har forsøkt å slanke seg, mens under 10 % av dem som liker kroppen sin, har forsøkt å slanke seg (Rødje m.fl. 2004a,b). Blant elevene fra og med 8. klasse ungdomskole til og med 3. klasse videregående har nesten tre firedele av dem som uttrykker misnøye med egen kropp, slanket seg. Sammenhengen er tydelig for begge kjønn, men det er flere jenter enn gutter som har slanket seg.

Opptattheten av egen kropp kommer til uttrykk på forskjellige måter blant jenter og gutter. I undersøkelsen til Rødje og medarbeidere (2004a,b) ble elever i ungdomskole og videregående skole spurt om de kunne tenke seg å endre på egen kropp, og eventuelt hva de kunne tenke seg å endre på. Totalt ønsket en av to å komme i bedre form, og fire av ti hadde ønske om å bli slankere og få større muskler. To av ti ønsket å forandre på utseendet, og en av ti ville legge på seg. De fleste guttene kunne tenke seg å få større muskler og komme i bedre form, mens flesteparten av jentene uttrykte ønske om å bli slankere og komme i bedre form. Tabell 1 gir en mer detaljert oversikt over elevenes ønske om å forandre på egen kropp.

Rødje og medarbeidere (2004a,b) undersøkte også i hvilken grad det er noen sammenheng mellom slanking og andre forhold som opplevelse av ensomhet, stress og plaging. Blant elever ved ungdomskolen som ofte opplever seg ensomme, er det flere som slanker seg sammenlignet med elever som aldri opplever ensomhet. Blant dem som ofte føler seg ensomme, har en av fire gutter og to av tre jenter slanket seg.

Tabell 1. Hvis du kunne endre på kroppen din, hva kunne du tenke deg å endre på? Tallene er i %.

	Ungdomskole		Videregående	
	Gutt	Jente	Gutt	Jente
Bli slankere	20	57	20	61
Legge på seg	12	9	13	6
Få større muskler	74	10	67	10
Komme i bedre form	46	48	48	57
Forandre på utseende	13	37	9	26
Andre ting	13	23	10	19

Kilde: Rødje m.fl. 2004a

<sup>1</sup>Blant voksne blir en person med KMI på under tjue vurdert som undervektig, og med KMI på over 25 som overvektig. Blant barn og ungdom under 18 år er imidlertid grensene justert avhengig av alder og kjønn. På 14-årige jenter og gutter (8.klasse) blir en KMI på henholdsvis 22.62 og 23.34 vurdert som overvektig (Cole m.fl. 2000).

Tabell 2. Andel som har prøvd å slanke seg etter stress. Tallene er i %.

Hvor stresset blir du i hverdagen?	Ungdomskolen		Videregående	
	Gutt	Jente	Gutt	Jente
Ikke i det hele tatt	11	43	16	57
Litt	12	45	16	55
Ganske	16	52	18	60
Svært mye	21	65	25	67

Kilde: Rødje m.fl. 2004a

Tabell 3. Andel som har prøvd å slanke seg etter plaging/utfrysing. Tallene er i %.

Blir du plaget/frosset ut?	Ungdomskolen		Videregående	
	Gutt	Jente	Gutt	Jente
Ja	21	57	26	68
Sjelden/aldri	12	48	16	59

Kilde: Rødje m.fl. 2004a

Tilsvarende mønster sees når det gjelder elever som opplever stress og plaging/utfrysing. For elever som opplever skolehverdagen som stressende, er andelen som har slanket seg større. Forskjellene er mer markante på ungdomskolen enn ved videregående skole (Tabell 2).

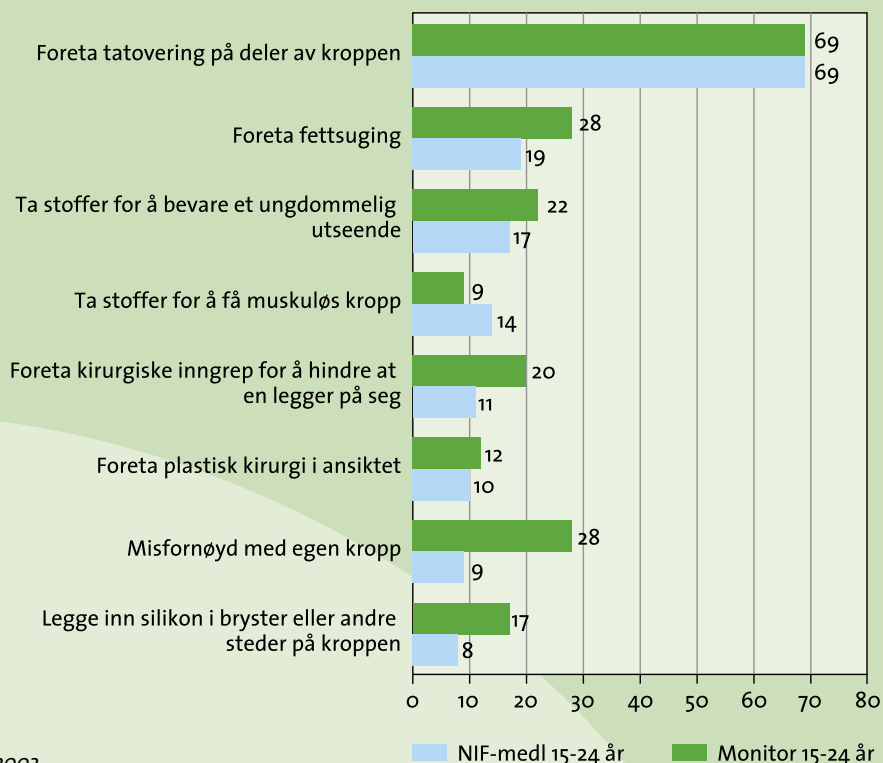
Når det gjelder plaging/utfrysing og slanking, er der en tilsvarende sammenheng. Andelen som har blitt plaget av medelever, sier også i større grad at de har slanket seg. Dette gjelder på begge skoletrinn og for begge kjønn (Tabell 3).

Det finnes en rekke studier som har undersøkt sammenhengen mellom kroppsbilde og grad av fysisk aktivitet blant voksne kvinner og menn. Med få unntak er det gjort tilsvarende studier blant barn og unge. I en omfattende studie ble ungdom i aldersgruppen 15–24 år spurt om grad av villighet til å foreta ulike kroppsmodifikasjoner. Utvalget bestod av to ungdomsgrupper; medlemmer i NIF (n = 388) og et utvalg fra Norsk Monitor (n = 282).

Figur 3 viser hvor mange ungdommer som har svart «villig» og «kanskje villig» til å foreta de ulike kroppsmodifikasjonene, og «misfornøyd» og «meget misfornøyd» med egen kropp. Med unntak av å foreta tatovering og å bruke stoffer som kan gi en mer muskuløs kropp, viser NIF-medlemmene konsekvent og betydelige mindre vilje til kroppsmodifikasjoner enn ungdom som ikke er medlem i et idrettslag.

Hvordan kan disse resultatene forklares? Hvorfor uttrykker ungdom misnøye med egen kropp? Forholdene er komplekse, og årsakene er mange. Fra et sosialiseringsperspektiv blir det pekt på at et individ lærer grunnleggende regler, normer og verdier av ulike slag gjennom samhandling med signifikante andre: venner, foreldre, lærere, helsepersonell, idoler, rollefigurer osv. Sosialiseringprosessen varer livet ut, men er sterkest i barne- og ungdomsårene fordi dette er en periode preget av store kroppslige og følelsesmessige forandringer. Ikke bare ord og kommentarer, men også handlinger, kan være sterke formidlingskanaler av holdninger og syn på egen kropp eller andres kropp. Et barn som til stadighet er utsatt for at sin egen mor uttrykker misnøye med sin kroppsvekt og

Figur 3. Villighet til å foreta ulike kroppsmodifikasjoner. Tallene er i %.



Kilde: Loland m.fl. 2003

slanker seg, utvikler gjerne tilsvarende kritisk syn på og misnøye med egen kropp. En rekke forskere fremhever også den enkeltes møte med sosiokulturelle kroppsidealene i populærkulturen og massemediene som viktige. Kroppsidealet fungerer som et referansepunkt for sammenligning. Her sammenligner den enkelte oppfatninger om egen kropps utseende med idealene, og her oppstår subjektiv misnøye eller fornøydhet, som igjen kan føre til atferdsendring som slanking eller kanskje bruk av trening og muskeloppbyggende stoffer for å nærme seg idealene.

Det er viktig å presisere at opptatthet av egen kropp ikke nødvendigvis er negativt i seg selv. Oppfatning om egen kropp er nødvendigvis en sentral del av hvordan vi oppfatter oss selv. Nærhet og fortrolighet med egen kropp kan innebære et positivt kroppsbylde, og er slik avgjørende for et godt selvbylde. Poenget er at vår tids kroppsidealene med den unge, slanke og veltrente kroppen i sentrum er utpreget visuelle og stiller urimelige og undertrykkende krav til de fleste av oss. I stedet for kroppsbylde utvikler mange distanse og blir helt fremmedgjort

overfor egen kropp. Det er grunn til å anta at fokus på kroppsopplevelse, bevegelsesglede og utfordring kan gi langt større rom for mangfold og positiv utvikling av kroppsbylde. Selv om en slik hypotese krever studier som går over lang tid for å prøves ut, kan data som viser at idrettsaktive har et mer positivt kroppsbylde enn ikke-idrettsaktive, være en indikasjon på at den er riktig.

I denne sammenheng bør idretten og kroppsøvingslærerne være sitt ansvar bevisst og søke etter opplevelse av egenverdi i aktivitetene: glede, moro, spenning og overskudd i kroppslig utfoldelse. Slik bør vi legge forholdene til rette for at den enkelte utvikler sin subjektive kroppslighet på egne premisser. Målet bør være å fremelske en holdning til kroppen som et genuint og verdifullt uttrykk for det enkelte mennesket. Vi bør motarbeide de strenge endimensjonale kroppsidealene og vektlegge mangesidighet, ikke bare når det gjelder kroppslig ferdighet, men også når det gjelder form og figur.



## Praktiske råd for hvordan fremme et positivt kroppsbilde hos barn og ungdom

- Fremme et positivt selvbilde og en positiv kroppsopplevelse
  - Ikke uttrykk misnøye med verken egen eller andres kropp
  - Bygge selvfølelse gjennom mestringsopplevelse og ikke via utseende
  - Fokuser på hva vi kan gjøre med kroppen, ikke hvordan den ser ut
  
- Være aktive! Legg til rette for at barn og ungdom opplever bevegelsesglede
  
- Fremme sunne spise- og aktivitetsvaner
  
- Øke kunnskap om vekst og utvikling
  - Holde seg oppdatert og være sensitiv for de biologiske og følelsesmessige utviklingsfasene hos barn og unge
  - Informer barn og ungdom om utviklingsfasene
  
- Markere distanse til populærkulturens ekstreme kroppsideal
  - Styrke en kritisk holdning til kulturens overfladiske kroppsideal gjennom aktive diskusjoner i klassen og gjennom pedagogiske grep i undervisningen
  
- Fremheve glede over den sunne, personlige kroppen – glede over egen kropp og hva den kan!

### SENTRAL LITTERATUR

Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM, og Dietz DH (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ*, 320: 1240.

Sigmund L, Kristiansen P, og Vaagbø O. (2003). Evaluering av etikk og verdiarbeidet i NIF 1993-2003. Oslo: Norges idrettshøgskole.

Rødje K, Clench-Aas J, Van Roy B, Holmboe O, og Müller AM (2004a). Helseprofil for barn og ungdom i Akershus - Ungdomsrapport. Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten, Oslo. ISBN 82-8121-002-8.

Rødje K, Clench-Aas J, Van Roy B, Holmboe O, og Müller AM (2004b). Helseprofil for barn og ungdom i Akershus - Barnerapport. Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten, Oslo. ISBN 82-8121-000-8.

Skeie G, og Klepp KI (2000). Slanking blant jenter frå Hordaland. *Tidskr Nor Lægeforen*, 122: 1771-3.

Thompson JK (1990). *Body Image Disturbance. Assessment and Treatment*. New York: Pergamon Press.

Øverby NC, og Andersen LF (2002). Ungkost 2000. Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4. – 8. klasse i Norge. Oslo: Institutt for ernæringsforskning, UiO

# En leik eller to gjør orienteringen enda mer gøy!

EGIL JOHANSEN OG  
ASBJØRN GJERSET

**Orientering er godt egnet til å kombinere orienteringsteknisk trening og fysisk trening. O-tekniske treningsøvelser som linjeorientering, følg John, kompassløp, postplukk og veivalgstrening kan utformes både som intervalltrening, hurtig langkjøring og langkjøring. Det kan gi harde, krevende og morsomme treningsøvelser. Vi vil i det som følger presentere et par leiker som kombinerer o-teknisk og fysisk trening, og som passer godt for elever i videregående skole.**

Orienteringsmomentet er relativt enkelt å legge inn i mange leikaktiviteter. Målet med leikene er først og fremst å gi elevene opplevelse av at det er morsomt, og at «o-løp er ganske enkelt». Det kan også være et motivasjonsinnslag for å gi mersmak i forbindelse med instruksjon av litt vanskeligere ferdigheter.

Fordelen med leikene ligger bl.a. i at de kan arrangeres på samme måte for klasser med forskjellig utgangspunkt ferdighetsmessig. Leikene kan derfor benyttes i blandede grupper der det både er elever som er gode til å orientere, og elever med mindre erfaring. Vanskelighetsgraden tilpasses, og stresspåvirkningen kommer automatisk, ved at tempoet går opp jo mer øvet elevene er.

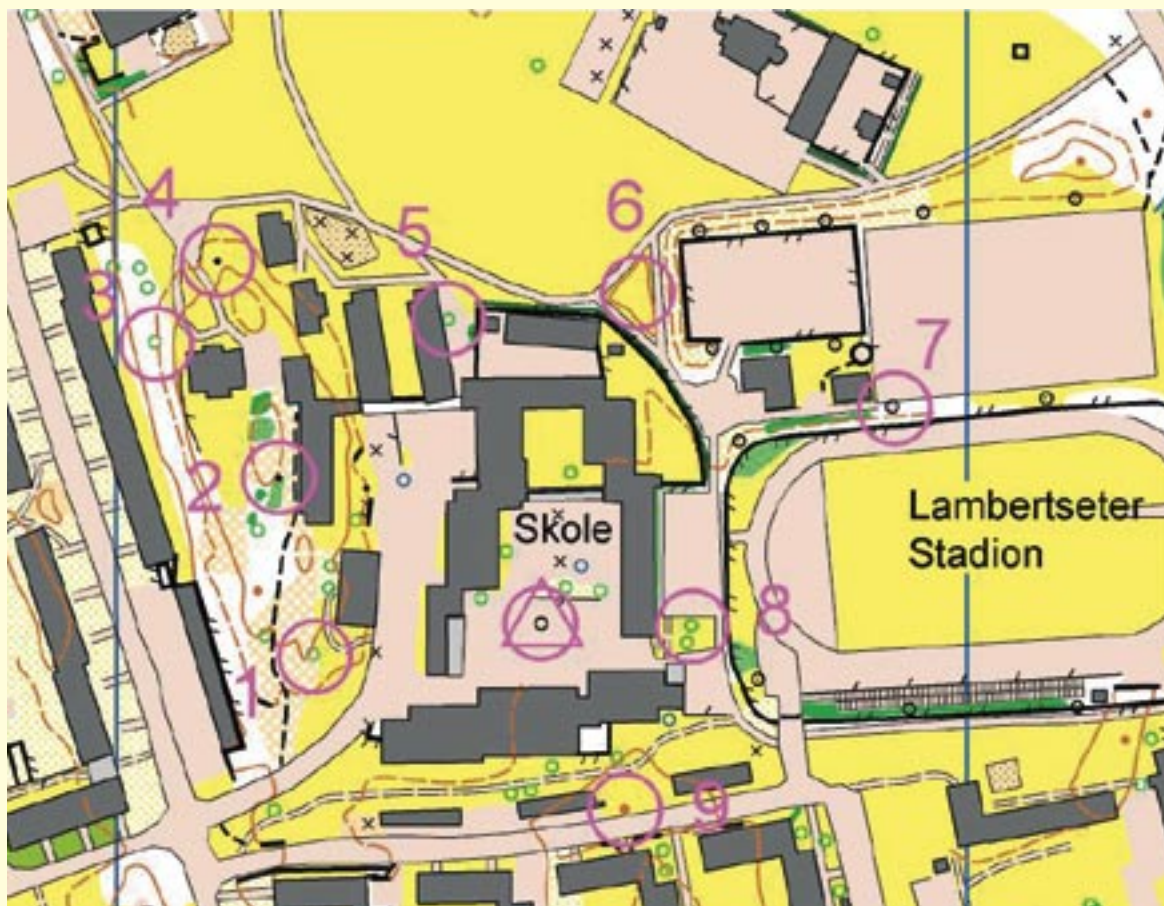
Resultatet blir som oftest et relativt høyt aktivitetsnivå samtidig som de fleste elevene synes at det er moro. Prøv derfor å leike i den neste timen du skal ha orientering på programmet!

# Caps-stafett

## Forberedelser:

Leiken foregår på et avgrenset område slik som vist på fig. 1. Det er en fordel å benytte et skolegårdskart eller nærkart i stor målestokk (1 : 2000 til 1 : 5000). På disse kartene er det ofte mange detaljer som kan brukes som poster. En kan også benytte områder i byen, for eksempel en del av en idrettsbane eller en park, eller gjennomføre leiken inne i en gymsal eller idrettshall. Uteområdet bør ikke være større enn

ca. 200 x 200 meter, og en må innenfor dette området finne et «vekslingsfelt» der elevene ikke har overblikk over terrenget. Det kan for eksempel være bak en bygning, i skjul av en kolle eller i et tilstøtende rom hvis en velger å gjennomføre leiken i en gymsal/idrettshall. Alle postene skal tegnes inn på kartet (9–12 poster), og det antallet kart som skal brukes, er likt med halvparten av antall elever som skal delta.



Figur 1.

«Caps-stafett» på et kart i stor målestokk.  
Se tekst for forklaring av leiken.

Utsnitt av sprintkart Lambertseter utgitt av Bækkelagets Sportsklub.

Målestokk 1 : 3000



Foto: Anders Thormann / Samfoto

#### *Organisering av leiken:*

Elevene går sammen to og to og utgjør et lag. Hvert lag får et nummer. Hvis en har en klasse der det er stor forskjell på ferdighetsnivået, kan det være en fordel å sette en rutinert elev i par med en nybegynner. Hvert lag får utlevert en ting som skal plasseres på posten, en «postmarkør», og et kart med samtlige poster inntegnet.

Leiken settes i gang med fellesstart der førstemann på hvert lag løper ut og legger postmarkøren på post 1, og så løper tilbake og avleverer kartet til sin makker. Makkeren løper ut og flytter postmarkøren fra post 1 til post 2, og løper så tilbake og leverer kartet tilbake til sin parkamerat. Slik fortsetter det til hele løypa er gjennomført og postmarkøren bringes tilbake til vekslingsfeltet. De enkelte lagene starter med å løpe til forskjellige poster og så fortsette i postenes rekkefølge. For eksempel med 10 poster: lag 8 starter med post 8 og fortsetter med postene 9, 10, 1, 2 osv. opp til post 7. Til slutt, når postmarkøren har vært hele veien rundt og er blitt brakt tilbake fra post 7, er leiken ferdig for dette laget. Det laget som er først tilbake med postmarkøren i vekslingsfeltet, har vunnet.

Hvis det er elever som kan lite orientering, er det en god idé å merke postplasseringene i terrenget med enten postskjermer, postflagg eller små kjegler. Det kan også være lurt å lage postbeskrivelse som forteller hvor postene er plassert, for eksempel: 1. post: tre, 2. post: oppe på høydepunkt osv. Hvis det er erfarne elever, behøver en ikke å markere postdetaljene. Som postmarkør kan en benytte en caps (dette må elevene da få beskjed om og ta med seg til skolen) eller klesklyper der en har hengt fast en plastlapp i en snor. Klypene og/eller plastlappene kan være i forskjellige farger for de ulike lagene, og det kan skrives nummer på dem.

Leiken gjennomføres på 10–20 minutter avhengig av antall poster, ferdighetsnivå og vanskelighetsgrad.

#### *Utstyr:*

10 postskjermer, postflagg eller små kjegler som postmarkeringer (til merking av postene ute i terrenget). 1 «postmarkør» per 2 elever (f.eks. forskjellig fargede caps, plastlapper, blyanter eller klesklyper). 1 kart med postene inntegnet per 2 elever (eventuelt med postbeskrivelse).

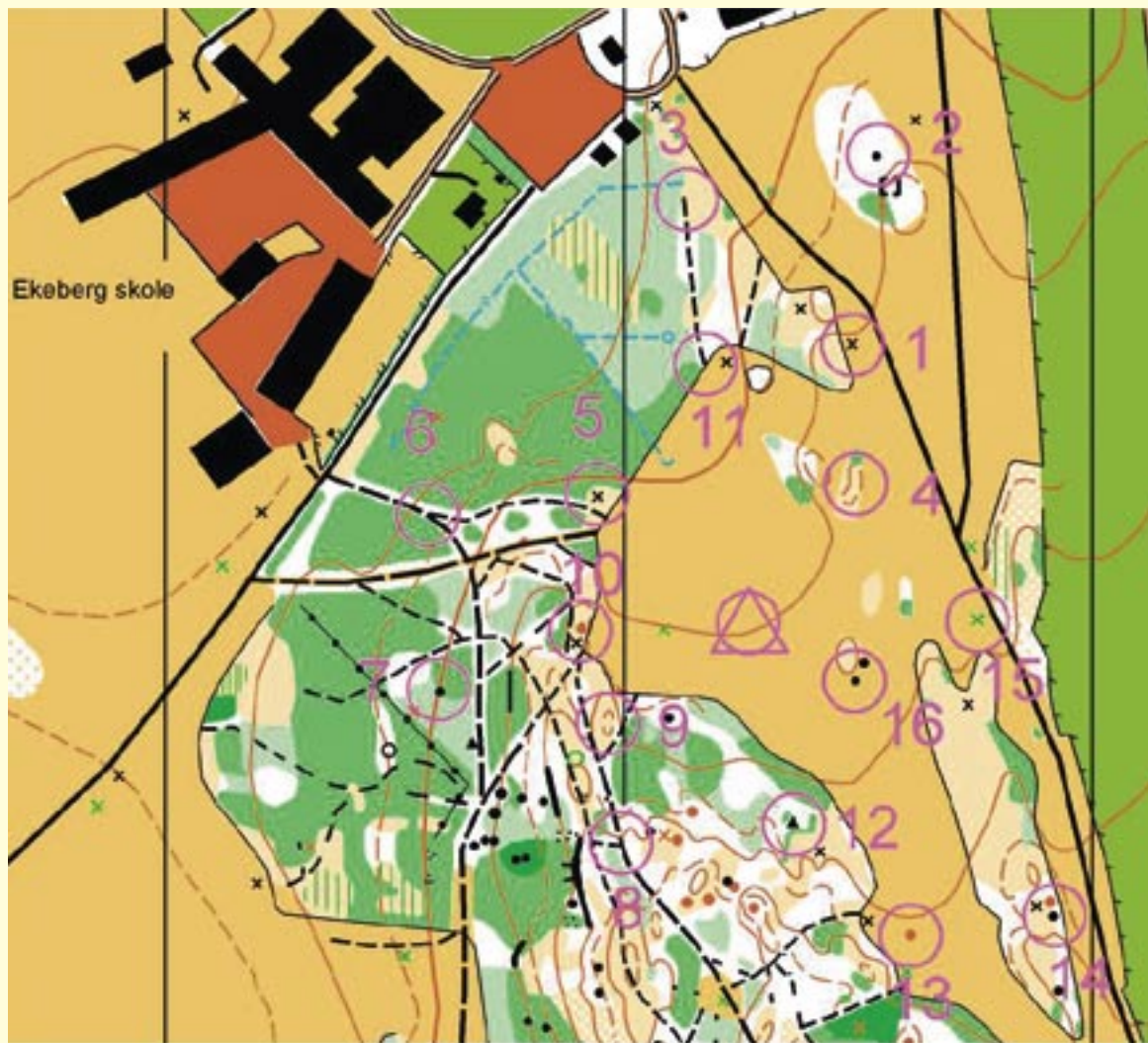


# Caps-fange

## Forberedelser:

Også til denne leiken bør vi benytte et kart i stor målestokk (1 : 2000 til 1 : 5000), eller en del av et større kart. Det området som brukes, bør ikke være større enn ca. 300 x 300 meter (fig. 2). Hvis det ikke finnes noe kart over aktuelt område, kan en selv tegne en enkel skisse/kart med de mest tydelige detaljene. Det tegnes inn 9–16

poster på kartet, og en velger et sentralt start- og målområde. Som poster kan en bruke vanlige postskjermer, postflagg eller kjegler. På hver post skal det være en stifteklemme og et tall som svarer til postnummeret på kartet.



Figur 2.

«Caps-fange» på et kart i stor målestokk.  
Se tekst for forklaring av leiken.

Utsnitt av kartet Brannfjell utgitt av Bækkelagets Sportsklub.

Målestokk 1 : 3000



#### *Organisering av leiken:*

Leiken er en fangeleik der deltakerne løper enkeltvis. Hver deltaker får et kart med postene inntegnet og et klippekort. Det kan være behov for å ha med postbeskrivelse på kartet. To eller tre elever er «fangere» og blir utstyrt med capser. «Fangerne» må ikke komme nærmere postene og start/mål enn 10 meter. De øvrige elevene skal finne postene i vilkårlig rekkefølge og klippe på postene. Når elevene løper mellom postene, kan de fanges. Når en «fanger» tar en elev til fange, bytter de rolle. «Fangeren» blir fri og avleverer capsen til den fangede. Elevene er «fredet» ved postene i opp til 30 sekunder. Jo kortere fredningstid, jo mer intensiv blir leiken.

Hvis elevene er litt erfarne og har en god forståelse for å lese kartet, kan leiken startes ved at elevene to og to får utlevert en postskjerm eller annen postmarkering og beskjed om hvilke postnummer de skal sette ut. Alle slippes ut i en fellesstart, og hvert par løper ut og plasserer postskjerm og stifteklemme ved den detaljen de har fått beskjed om. Deretter klipper de på denne posten og fortsetter videre til de andre postene i valgfri rekkefølge. «Fangerne» starter 1–2 minutter etter fellesstarten.

Leiken gjennomføres på 15–25 minutter avhengig av ferdighetsnivå, antall poster og vanskelighetsgrad.

#### *Variasjoner:*

Hvis en ønsker å gi leiken et litt mer taktisk preg, kan en la «fangerne» starte uten klippekort og la «fangerne» overta klippekortet fra den eleven som fanges. Det kan imidlertid utvikle seg til at «fangerne» ikke orker å fange en elev før denne er nesten ferdig med å ta alle postene.

En annen variant er å la en elev starte som «fanger» og ikke la vedkommende bli «fri» når han fanger en ny elev. På den måten blir det flere og flere «fangere». «Fangeren» har med seg nok capser som han kan gi til de nye «fangerne». Målet med leiken blir da for elevene å kunne klippe på så mange poster som mulig før de blir fanget.

#### *Utstyr:*

9–16 postskjermer, postflagg eller kjegler til postmarkeringer. 9–16 stifteklemmer med nummer skrevet på. 1 klippekort per person. 2–4 capser (signalfargete) til «fangerne». 1 kart med poster inntegnet per elev (eventuelt med postbeskrivelse).



## Gym

Velegnet på yrkesfag,  
men dekker alle tre år og  
alle målene i læreplanen

- Konkret og rett-på-sak i behandlingen av teoristoffet – lettfattelig språk
- Stort oversiktlig format med god plass til fine illustrasjoner
- Legger vekt på sammenhengene mellom kroppsbruk, trening og helse
- Gir kunnskap på en enkel og motiverende måte

## Gym Arbeidsbok

- Inneholder varierte oppgaver til teori-stoffet: enkle utfyllingsoppgaver, kryssord og flervalgsoppgaver.
- Boka har skjemaer til øktplaner, periodeplaner, føring av treningsdagbok og vurdering av egentrening.
- Elevene kan skrive oppgavesvarene direkte i boka.

CAPPELEN UNDERVISNING -  
VIDEREGÅENDE SKOLE  
Postboks 350 Sentrum, 0101 Oslo  
FAKS: 22 36 50 46  
E-POST: vgsinfo@cappelen.no  
[www.cappelen.no](http://www.cappelen.no)



# S v a r f a k s

K o p i e r , f y l l u t o g f a k s i n n

Til:

**Cappelen Undervisning  
Videregående skole**

Postboks 350 Sentrum  
0101 Oslo

Faksnummer **22 36 50 46**

Ja, jeg ønsker informasjonseksemplar av den nye utgaven av **Gymnos**

Ja, jeg ønsker å stå på liste som mottaker av *Gymnos Tema*

Ja, jeg ønsker informasjonseksemplar av *Gym*

Ja, jeg ønsker informasjonseksemplar av *Gym Arbeidsbok*

Skolens navn .....

Adresse .....

Faglærer .....

Faglærer .....

Faglærer .....



CAPPELEN

ISBN 82-02-24047-6