



KANDIDAT

**2004**

PRØVE

**IDR139 1 Motorisk utvikling og læring**

---

Emnekode	IDR139
Vurderingsform	Skriftlig eksamen
Starttid	13.12.2018 13:00
Sluttid	13.12.2018 17:00
Sensurfrist	04.01.2019 00:59
PDF opprettet	02.12.2019 10:53
Opprettet av	Digital Eksamen

---

**IDR139 generell informasjon****Emnekode:** IDR139**Emnenavn:** Motorisk utvikling og læring**Dato:** 13.12.2018**Varighet:** 4 timer**Tillatte hjelpemidler:** Ingen**Merknader:** Alle oppgaver teller likt

-----

Det forekommer av og til spørsmål om bruk av eksamensbesvarelser til undervisnings- og læringsformål. Universitetet trenger kandidatens tillatelse til at besvarelsen kan benyttes til dette. Besvarelsen vil være anonym.

**Tillater du at din eksamensbesvarelse blir brukt til slikt formål?****Velg et alternativ** Ja Nei

Besvart.

**1 Oppgave 1**

Gi en kort redegjørelse av følgende ord og begreper:

- a) Motorikk
- b) Kroppslig ytring
- c) Vestibulær sans
- d) Sanseintegrasjon
- e) Persepsjon
- f) Motoriske utviklingsprinsipper
- g) Fotoavvikling
- h) KTK testen
- i) Idrettens grunnverdier
- j) Barneidrettens utviklingsmodell

**Skriv ditt svar her...**

a) Motorikk er sidestilt med ordet bevegelse. Motorikk innebefatter alle styrings og kontrollprosessene og bevegelsen er det ferdige sluttproduktet. Motorikk kan være det å løpe og falle og så komme seg opp igjen eller det å drive med turn og stå på hendene. Motorikk er alle funksjoner og prosesser som har med kroppslige bevegelser å gjøre.

b) Kroppslige ytringer viser hvordan vi har det rent følelsesmessig. For eksempel at et barn som er glad hopper av glede og smiler. Triste barn går med hode ned i bakken og du ser det på bevegelsesuttrykket. I

småbarnsfasen før vi lærer å styre og kontrollere våre tanker og følelser bruker vi mye kroppslige ytringer for å viser hvordan vi har det. Barn er da kropp og bevegelse og det er en nær sammenheng mellom kropp og det emosjonelle. Det går ikke lang tid fra et barn er smilende glad til det er kjempe trist og lei seg.

c) Vestibulære sans er likevektssansen eller balansesansen. Den er en del av primærsansene, som er vestibulærsansen, taktilsansen og den kinestetiske sans. Vestibulærsansen ligger inne i det indre øret hvor det er hulrom og tre bueganger med lymfevæske og hår som er beskyttet av kalkkorn. I hulromet er det to sekkelignende blærer kalt sacculus og utriculus. Inni her er det hår som registrerer når kroppen beveger seg og om vi er i likevekt. Hårene beveger seg sakte ettersom vi beveger oss og de registrerer, retning og hastighetsforandringer. Vestibulærsansen kan stimuleres ved at barn bli kastet opp i luften som er viktig i barneåra for videre utvikling. Stimuleres ved retningsforandringer og det å skli, huske, hoppe. Alle slags underlag hvor kroppen er i bevegelse/dynamisk, statisk eller på ujevnt underlag stimulerer vestibulærsansen. Den er viktig for at vi skal kunne orientere oss i et fysisk rom og vite hva som er opp ned og beregne avstand til omgivelsene.

d) Sanseintegrasjon er sanser i samspill. Sanseinntrykkene kommer ikke alene men er avhengig av at flere sanser stimuleres samtidig for at vi skal få et ferdigutviklet sanseinntrykk.

e) Persepsjon er bearbeidelse av sanseinntrykkene. For eksempel at en hund hører en ringeklokke hver gang det er mat så får den etterhvert vann i munnen med en gang den hører ringeklokken uansett om det er mat der eller ikke. Dette er fordi gamle og nye sanseerfaringer setter seg i minnet i hjernen og gjør at vi reagerer på kjente og ukjente sanseinntrykk.

f) Motoriske utviklingsprinsipper er ment til å forklare den motoriske utviklingen og vi har tre hovedprinsipper. Økologiske utviklingsprinsipper der persepsjon er hovedfokus. Kan deles i to dynamisk og persepsjon-aksjon. Her er det viktig at barnet blir stimulert og får vært i bevegelse i stimulerende miljø som i skogen. SNS` s utvikling har liten eller ingen betydning. Affordanser er viktig her, altså det som tilbys i miljøet av muligheter. Et tre-barn vil klatre i, stein-hoppe over

eller blander de kan kategorisere. Denne teorien brukes mest nå. Barn utvikler seg best i stimulerende miljøer hvor de kan bli sett på som en helhet. Erfaringene har mye å si for barns utvikling.

Modningsprinsipp er at SNS står for utviklingen og det hjelper lite å stimulere sansene. Små restruksjoner har lite å si. Det styres av arv og er kodet i genene våre. Bygger på faser som er medfødt, refleksivbevegelsesfase, modningsfase, grunnleggende naturlige fase og ferdighetsfase (ikke medfødt/ontogenetisk). Barn ses på som universelle. Kognitive utviklingsprinsippet er basert på at de studerte studenter før men nå er det mer å sammenligne eldre og barn. Piagets teori. Utviklingen skjer også i faser her. Stimuli-respons-feedback teori.

g) Fotavvikling er hvordan du går på foten. God fotavvikling handler om å sette hælen først ned i bakken og rulle fra hæl til tå for å få et godt fraspark. Dette gjør det lettere å gå og løpe raskere og gjør at vi får en svevefase når vi løper. Uten fotavvikling så går barnet på flat for og tramper, noe de gjør når de tar sine første ustøe skritt. De står på føttene for å holde balansen og får liten eller ingen svevphase og dette får konsekvenser i aktivitet og i bruk av de koordinative egenskapene.

h) KTK testen er en test som blir mye brukt for å observere de koordinative egenskapene til barn. Her kan vi kartlegge koordinative egenskaper som balanse gjennom å se at de balanserer over en bom, hopper fra side til side, hoppe over høyde og lande på en normal måte og det å forflytte noe bortover siden. Kan lett kartlegge hvem som er godt motorisk utviklet og hvem som er dårligere ved å observere og se på testresultatene. Kan lese av fra en tabell hva som er normalt for de ulike alderstrinn og for de ulike kjønnene.

i) Idrettens grunnverdier er glede, helse, fellesskap og ærlighet. Idrettsglede handler om de gode opplevelsene som kommer der og da og under ulike idrettsarrangement. Det blir sett gjennom trener, lagleder, publikum, foreldre osv. Idrettsglede=egeverdi. Helse handler om den positive virkningen som idrett har på utøverens fysiske, sosiale og psykiske helse. De gir en følelse av psykisk og fysisk velvære. Fellesskap handler om at idretten skaper bånd mellom med og motspiller. På tvers av kultur, nasjonalt og lokalt. Skaper identitet, samvær og

sammørighet. Ærlighet handler om å føle reglene og opptre på en redelig og ærlig måte ovenfor trener, med og motspiller. Vinne og tape med verdighet og respekt.

j) Barneidrettens utviklingsmodell er slik at 5-7 åringer skal ha mest mulig lek og aktiviteter som stimulerer de ulike bevegelsesferdighetene. 8-9 år skal være preget av mest mulig variasjon av ulike aktiviteter som gjør barn klare til å gå mer inn i idrettslig lek. 10-12 år skal ha idretter som de kan begynne å spesialisere seg for men må passe på å ikke ha for mye spesifikk trening, altså ikke overdrive men at det blir en gradvis utvikling. Barn skal bli motiverte til å fortsette med idrett og finne en idrett de liker god og mestrer, men vi må være forsiktige med for tidlig idrettsspesifisering. Det er viktig at barneidrettstrener har innblikk i NIF sine retningslinjer og for hvordan de skal stimulere for gode og stimulerende miljøer for de ulike alderstrinnene for barn.

---

Besvart.

## 2 Oppgave 2

a) Gi noen refleksjoner over hvorfor og hvordan du kan utføre observasjon eller testing av motorisk funksjon hos barn.

b) Lag en skisse til en observasjonsøkt der temaet er observasjon av motorisk funksjon for aldersgruppen 5-6 ELLER 11-12 år. Velg tema/mål for observasjon og øvrige rammefaktorer (tid, sted, antall barn, utstyr mm.) selv.

**Skriv ditt svar her...**

Grunnen til at vi observerer barn er å finne avvik eller det kan være å se på normalt utviklet barn eller finne de spesielt gode barna. Vi kan observere for å se på hvorfor bli de beste best og kan finne ut at det har med søsken å gjøre, aktive foreldre, stimulerende miljø osv. Vi kan også finne ut av hvorfor noen barn sliter mer enn andre og har dårligere motorisk funksjon. Kanskje det er noen tiltak vi kan gå inn å gjøre tidlig i barneåra for å unngå for eksempel lese og skrivevansker eller dårlig balanse. God motorisk funksjon kan være avhengig av kroppsstørrelse, vekt, lengde osv. Man kan observere på ulike måter ved direkte observasjon eller indirekte. Ved å enten lage en test løype eller observere barn i vanlig lek og aktiviteter. Vi kan bruke ulike observasjonstester som KTK, MUGGI, tilrettelgate løyper, ABC eller AST test. Jeg kan velge å ha

et skjema der jeg krysser ut på bra eller dårlig i ulike koordinative ferdigheter som for eksempel god øye hånd koordinasjon fordi de kunne treffe presist på en blink når de stod rett frem å kastet, men det kan være at de har en dårlig vestibulær sanser fordi at når de stå med hodet bøyd nedover i bakken og kaster ball så klarer de ikke å treffe. Man kan gjøre observasjoner for å finne ut av om aldersgruppe har noen sammenheng med motorisk funksjonsnivå eller om det er forskjell på kjønn osv. Dette er interessant og blir stadig studert, og vi vet at det er forskjell på kjønn men av og til er det andre faktorer som spiller mer inn som for eksempel arv. Som for eksempel i Ingebritsen familien hvor det er 3 av brødrene som er blitt så gode løpere. Eller i handball, fotball, hvor ofte tvillinger gjør det godt. Kanskje fordi den ene var keeper og den andre spiss i oppveksten og har øvd å øvd på skudd og redninger. Vi kan observere individer og velge ut 2-3 stk å observere eller ta en hel gruppe under ett. Dette avhenger av hva vi vil finne ut av gjennom observasjonen.

Observasjonen kan være kvalitativ i form av kvaliteten på bevegelsen eller kvantitativ i form av hvor raskt og det man kan telle. Når man observerer barn er det viktig å ikke være for tidlig med å si at dette barnet har dårlig motoriske ferdigheter fordi at et barn kan være 6 år og gå som en 3 åring eller 9 åring uten at det er noe galt så barn kan altså henge etter i utviklingen uten at det er unormalt. Det kan bli like god som de andre bare det at det tar litt lengre tid.

b) Skisse til en observasjonsøkt: Jeg velger aldersgruppen 11-12 år. Mål for observasjonen er å avdekke manglende ferdigheter i den motoriske utviklingen med de ulike koordinative egenskapene som redskap, jeg vil se spesielt på balanseferdigheten. Denne er svært viktig at de har fått utviklet godt i dette alderstrinnet og for de som ikke har så god balanse så vil jeg råde dem til å gå mer turer i skogen og på ujevnt underlag, eller eventuelt ha en balansepute som de kan trene på hjemme. Tiden jeg vil bruke er 60 minutter, stedet er ute i skogen, jeg vil bruke 10 barn, utstyr er 6 dekk, 10 kjepler, hoppetau, planke, 6 kongler, en støvel og en bøtte. Grunnen til at jeg valgte å være i skogen er at det er et miljø der som stimulerer hele kroppen og det er et sted hvor barn ofte blir glade og synes er spennende å være i et nytt miljø enn å drive på inne i hallen hele



tiden. Underlaget er i tillegg ujevn og gjør det litt vanskeligere for barna og gjør det lettere for mer å se hvem som sliter mest med dårlig balanse og ikke er helt trygge på ujevnt underlag. 11-12 åringer er store barn og bør ha utviklet god fotavvikling, løpsteknikk og god kasteteknikk. De skal i denne aldersgruppen være klare for mer idrettsspesifikk trening og jeg forventer at de fleste tar denne løypa på alvor og gjør så godt de kan uten å tulle. Det vil nok bli litt konkurranse om å gjøre det raskest med jeg vil spesifisere at jeg legger mest vekt på kvalitet enn kvantitet, så her er det om å gjøre å ikke få feil, altså utføre med god kvalitet og ikke om å gjøre å være raskest, men ikke få treigt heller for da får jeg ikke observert det jeg vil se på.

Først vil jeg fortelle barna at de skal gjennom en hinderløype som jeg har laget for å observere barna. Jeg vet at i 11-12 års alderen er de fleste barna flinke og har utviklet gode koordinative ferdigheter. Likevell vil jeg tro at jeg ser en del forskjeller fordi noen kan være særlig flinke mens andre kan ha noe de sliter mer med. Først vil jeg legge ned en tynn planke som de skal balansere over både bort og snu veg tilbake. Deretter skal de hoppe fra et dekk til neste, jeg legger ned 3 dekk på hver side slik at de må hoppe i 6 dekk, her får jeg sett balanse og øye-fot koordinasjonen samt spensten. Etter det skal de løpe sikksakk gjennom 10 kjegler og jeg får sett om de klarer det uten å krasje i noen av de. Så skal de hoppe over et hoppetau i 30 sekunder og jeg teller hvor mange de klarer. Etter det skal de kaste en støvel mellom bena og over hodet for å prøve å treffe mellom to trær og til slutt skal jeg teste øye-hand koordinasjonen ved å se hvor mange kongler de klarer å treffe oppi en bømme som er plassert 5 meter borte fra de. Denne testen vil jeg ta tiden på de og telle hvor mange feil de får, de får 1 feil for hver gang de gjør noe galt som å trø i bakken når de skal balansere på planken.

I denne løypa er målet at jeg får observert deres motoriske funksjonsnivå og får et bilde av deres koordinative ferdigheter. I denne aldersgruppa bør de fleste klare løypa på en grei tid og ikke ha for mange feil. Jeg tror at jeg vil få avdekket hvem som er spesielt gode og jeg vil også se hvem som henger etter i motorisk funksjon for denne aldersgruppa. Her får jeg kartlagt balansefunksjonen på planke, ved hopp fra dekk til dekk, hopp

fra side til side og sikksakk, øye-fot blir testet på planke, dekk, sikksakk mellom kjegle og øye-hånd koordinasjonen i kast av kongler og støvel, tilpasset kraftinnsats ved kongle og støvel, romorientering ved planke, dekk, sikksakk og reaksjon ved kast hvor jeg ser hvor raskt de kaster neste kongle etter at de ser om de har truffet og når jeg sier stopp etter 30 sek med hopping fra side til side. Jeg tror at denne testen kan bli gøy for barna siden den er i skogen og med ulike øvelser samtidig som jeg får testet mye av det samme som man gjør i KTK testen og kan bruke testresultat og studere. Jeg vil til slutt telle opp feil og se på det og tiden de brukte og finne ut av om de har noen ferdigheter de er dårligere på enn andre som jeg regner med de fleste har, selv om de fleste bør ha generelt god motorisk funksjon.

---

Besvart.

### 3 Oppgave 3

Ta utgangspunkt i en idrett/aktivitet du kjenner godt. Beskriv og og begrunn hvilke grunnleggende bevegelser og koordinative egenskaper som er viktige i denne idretten/aktiviteten.

**Skriv ditt svar her...**

Idretten jeg vil ta utgangspunkt i er fotball. Fotball er et lagspill som består av vanligvis 7 til 11 personer på et lag. Grunnleggende bevegelser som er viktige i fotball er løpe, sparke, hoppe, kaste (keeper og innkast). Disse bevegelsene utvikles gjennom barneårene og er grunnleggende naturlige bevegelser. Du må kunne løpe etter ballen og sparke eller sentre ballen når den kommer og hopp er greit å kunne for å heade en ball i en duell eller ellers hoppe opp og ta ballen på brystet. For de som tar innkast må de kunne kaste med begge hendene over hodet både lange og korte, presise kast til medspiller.

Koordinative egenskaper som er særlig viktige i fotball er øye-fot, romorientering, tilpasset kraft, balanse. Mindre viktige men også litt viktige og spiller inn her er reaksjon og rytme. For å kunne spille fotball må du ha god øye-fot koordinasjon for å kunne sparke ballen presist i mål og for å kunne sende en presis lang og kortpassning. Synet brukes for å se hvor ballen er i forhold til føttene dine og du må kunne sette foten presist på ballen for å treffe et perfekt skudd i krysset for eksempel. For å



kunne dribble deg forbi motspiller er det viktig å ha god øye-fot koordinasjon slik at du kan ha blikket opp mens du løper fordi du har sett at du har ballen i føttene og kan løpe for å få med deg ballen uten å krasje i spillere eller miste ballen. Romorientering er evnen til å orienter seg i et rom og i fotball så er det viktig for å kunne holde seg innenfor banen om det er 7er eller 11er så må man kunne orientere seg i forhold til spillerne på banen, med og motspillere og i forhold til ballen. De som er gode fotballspillere har et godt overblikk over banen hele tiden og vet hvor de har medspille som de kan sentre til om de får ballen og de vet hvor motspillerne er slik at de kan finte seg gjennom de eller sende pasning til medspiller for å unngå å bli tatt av motspillerne og miste ballen.

Tilpasset kraft handler om evne til å sette inn et passe antall motoriske enheter for å slå en pasning, en kortpasning krever ikke så mye kraft som en langpasning. Et skudd krever at du kan sette inn akkurat nok kraft til at keeperen ikke tar ballen også må du kunne plassere med presisjon for at ballen går inn i mål. Balanse er kroppens evne til å holde kroppen i likevekt. Det handler om å ha et velfungerende refleksapparat og er godt utviklet bevegelsesmønster. Det er viktig for å kunne sende en presis pasning i en duell og kunne hoppe i hodeduell og lande med god balanse. For å dribble deg forbi en spiller er målet å få motstanderen ut av balanse slik at du kan komme forbi. Dersom du da skal være forsvarsspiller er det viktig å fort kunne hente seg inn i likevekt igjen etter du har blitt ute av balanse. Reaksjon handler om evnen til å reagere raskt på stimuli og er tiden som går fra det oppstår en situasjon til hjernen har bearbeidet det og du gjør en handling. Særlig viktig for keepere som må reagere raskt på en ball som kommer, men også viktig for utespillere for å nå en ball først og spesielt viktig dersom du ikke er så rask så kan du vinne tid på god reaksjon. Rytme er evnen til å skille mellom spenning og avspenning. Bevegelsene blir gjort med letthet og rytme. For eksempel det å dribble seg forbi så kan vi se at de med god rytme beveger seg lett fra den ene og til den neste spilleren og kommer seg forbi med å bruke rytme. Rytme er mindre viktig i fotball enn for eksempel håndball men det er likevell rytmiske bevegelser hos gode fotballspillere som vi kan se. Noen av de

koordinative ferdighetene må kunne settes i sammen for å være på det høyeste nivået. Det er for eksempel å kunne hoppe opp og ta et volleyskudd på mål eller det å være keeper og hoppe opp i lufta og slenge seg etter ballen. I tillegg til disse koordinative egenskapene som du bør ha i fotball så er det senere viktig med taktikk forståelse for å få en god spillforståelse og kunne ta hurtige valg og vite når du får ballen og ikke. Fotball er i tillegg en idrett som det er viktig å øve om og om igjen på for å få de beste og presise pasningene og skudda. Etterhvert som pasningene sitter så blir de automatisert og kan gjøres uten storehjernens medvirkning.

---

Besvart.