

Oslo, 13.01.2020

## Tilrettelegging av kroppsøving – medisinsk uttalelse

---

Jeg har hatt \_\_\_\_\_ (elevens navn) til undersøkelse og mener eleven ikke kan delta i vanlig opplæring i kroppsøving.

For at skolen skal kunne gi tilrettelagt opplæring i kroppsøving, er det viktig at vi vet hvilke aktiviteter eleven kan delta i og ikke delta i.

### Eleven kan ikke delta i følgende aktiviteter (sett kryss):

- Styrketrening uten ytre påvirkning/belastning (push ups, heving i bom ol.)
- Styrketrening med ytre påvirkning/belastning (strikketrening, studiotrening med vekter)
- Styrketrening. Intervall uten ytre påvirkning/belastning
- Spenst. Vertikale og horisontale hopp.
- Utholdenhet. Intervalltrening (løp), langkjøring (løp ute på grus)
- Balansetrening. Lette øvelser, med noe hopping opp og ned fra benker.
- Koordinasjonstrening. Øvelser med kast og mottak av forskjellige baller ol.
- Lagsporter. Volleyball, basketball og innebandy.
- Organisert trening i gruppe.

Kommentarer til avkrysning: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Dersom det er krysset av for at all aktivitet spesifisert over er umulig, vennligst begrunn at eleven vil ta skade av enhver form for fysisk aktivitet under:

---

---

---

---

---

---

---

---

**Legens underskrift**

---

**Sted og dato**