

Informasjon til «treningsperiode» i kroppssøving Vg2

Tema: «Trene på selvvalgte bevegelser» - bevegelse og motorisk læring

Kroppslig læring handler om motorisk læring, utvikling av kroppsbevissthet og bevegelsesglede ([KD, 2019](#)).

Hensikt: Økt forståelse og dypere innsikt i egne læringsprosesser og sin faglige utvikling, bidrar til selvstendighet og mestringsfølelse. Gjennom faglige utfordringer vil en få kunnskap om hvordan man lærer og utvikler seg i faget. Se sammenhenger mellom elementene i kroppslig læring og relevans for livet ellers ([KD, 2017](#)).

Tidsramme:

Uke	Innhold	Huske
50	Introduksjon og refleksjon	Godt humør og pågangsmot
2	Filme og finne ut hva som skal trenes på + starte å trene	Ha valgt bevegelse med begrunnelse – levert i mappe før treningsøkta.
2-6	Trene! NB: Trening hjemme kan gi økt utbytte	Lag en plan for hvordan du trener til hver økt – <u>en</u> av disse skal leveres inn til slutt
6	Filme på nytt, og starte refleksjon omkring progresjon, utvikling, mestring og læring	Lage plan for gjennomføring av økta.
7	Innlevering av «treningslogg»	Se mer detaljert beskrivelse på neste side!

Hvordan: I utgangspunktet er dette en individuell treningsperiode – der du trener på noe du har valgt, som er meningsfullt for deg. Hvis flere har valgt samme bevegelse kan man selvsagt jobbe sammen, men det er fremdeles du som trener på det du har valgt. Lærer fungerer som veileder i perioden.

Hva kan velges - noen premisser:

- Du kan velge fritt når det gjelder bevegelse, men det må være gjennomførbart med tanke på utstyr, rom osv.
- Du skal velge noe du ikke kan så godt fra før, og du skal trene mot noe (et selvbestemt mål).
- Viktig å bestemme: «Hva er bra for meg?»

Innlevering og innhold, uke 9: Samlet «treningslogg» leveres på It's **dato:**

NB: Begrunn punkt 1-5!

1. Hva valgte du å trene på?
2. Hvilke læringsressurser valgte du?
3. Hvordan gjennomførte du treningene?
4. Hvordan gikk perioden som helhet (progresjon, utvikling og mestring)?
5. Hva har du lært (bevegelse og prosess), og er det noen kobling til noe av dette og livet ellers?
6. Vedlegg:
 - en av treningsplanene du har brukt.
 - film av bevegelse (før og etter perioden)

Kompetansemål i perioden (KD, 2019):

«Gjennomføre leker, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter og forstå hvordan ulike aktiviteter påvirker og utvikler koordinasjon, styrke, utholdenhet og bevegelighet»

«Utføre trening på egen hånd og reflektere over hvordan fysisk aktivitet kan fremme god psykisk og fysisk helse og bidra til en helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv»

Læringsmål, med utgangspunkt i kompetansemål («vi skal kunne»):

1. ta egne aktive valg i perioden
2. gjennomføre treningsperioden på en selvstendig måte
3. utføre enkeltøktene og perioden uten å gi opp
4. reflektere over perioden og egne valg gjort underveis

Kjennetegn på kompetanseoppnåelse (vurderingskriterier)

Innsatselementet er synliggjort gjennom «selvstendighet» og «ikke gi seg selv om man møter motstand». (NB: Samlet helhetlig vurdering av perioden)

Lav komp.oppnåelse (2)	God komp.oppnåelse (4)	Fremragende komp.oppnåelse (6)
1. eleven tar få beslutninger ved valg av relevant bevegelsesaktivitet, med utgangspunkt i egne forutsetninger og førerfaring.	1. eleven tar selv de fleste beslutninger ved valg av relevant bevegelsesaktivitet, med utgangspunkt i egne forutsetninger og førerfaring.	1. eleven selv tar alle beslutninger ved valg av relevant bevegelsesaktivitet, med utgangspunkt i egne forutsetninger og førerfaring.
2. det aller meste av perioden gjennomføres på en lite selvstendig måte. Eleven må stadig minnes på at dette er et selvstendig arbeid. Eleven selv klarer i liten grad å drive øktene framover.	2. det aller meste av perioden gjennomføres på en selvstendig måte, der eleven selv driver øktene framover.	2. hele perioden gjennomføres på en meget selvstendig måte, der eleven selv driver øktene framover.
3. kun noen økter utføres etter en målrettet plan, og eleven løser mange av de faglige utfordringer ved å gi opp.	3. de aller fleste økter utføres etter en målrettet plan, og eleven løser de aller fleste faglige utfordringer uten å gi opp.	3. at alle økter utføres etter en målrettet plan, og eleven løser alle faglige utfordringer uten å gi opp.
4. eleven klarer ikke å koble egne erfaringer til faglig innhold, egen utvikling og framtidige perspektiver i refleksjonen. Eller, at eleven reflekterer generelt lite.	4. eleven klarer for det meste å koble egne erfaringer til faglig innhold, egen utvikling og framtidige perspektiver i refleksjonen	4. eleven klarer å koble egne erfaringer til faglig innhold, egen utvikling og framtidige perspektiver i refleksjonen.

Lenker og tips i «treningsperioden»:

NB: Verktøyet til synliggjøring av hva som kan trenes mer på får du også utdelt i starten av økta (uke 2). Ligger også lenke her:

- **Sette inn lenke etter det har blitt lagt ut i It`s!**

Innhold i en øvingsplan (øktplan):

- <https://ndla.no/subject:1:ca607ca1-4dd0-4bbd-954f-67461f4b96fc/topic:1:89f902cb-98f4-4acc-be79-d3e2f40a8bf1/topic:1:b1e69bba-c409-4a7c-8ef6-9a2bacdc4e23/resource:bb321f1d-d151-45c2-8641-074a9a7f2f77>

Koordinative egenskaper (NDLA):

- <https://ndla.no/subject:1:ca607ca1-4dd0-4bbd-954f-67461f4b96fc/topic:1:89f902cb-98f4-4acc-be79-d3e2f40a8bf1/topic:1:831342b8-37f8-4cc5-99df-160f5c0415e0/resource:493e92fb-0d4b-42ca-bf49-827768de4d37>

Lykke til!

