

«Å trene på selvvalgte bevegelser»

- kroppslig læring i praksis -

Periodeplan, Vg2			
«Trene på selvvalgte bevegelser» - bevegelse og kroppslig læring i fokus			
Overordnede elementer:			
Kjerneelement: <i>«Elevene skal bli kjent med å være i bevegelse alene [...] ut fra egne interesser, intensjoner og forutsetninger. Elevene utforsker [...] og reflekterer [...] om sammenhengene mellom bevegelse, kropp, trening og helse. Kroppslig læring handler om [...] motorisk læring, utvikling av kroppsbevissthet og stimulering til bevegelsesglede»</i>			
Tverrfaglig tema <i>«[...] folkehelse og livsmestring handler om å fremme god psykisk og fysisk helse [...]. Faget skal medvirke til at elevene får kunnskap om ulike perspektiver på bevegelsesaktiviteter og helse [...]»</i>			
Elevforutsetninger og underveisvurdering (VFL): • Imøtekommes (differensiert) gjennom autonomi, førerfaringer og individuelle forutsetninger. • VFL: Både muntlig og skriftlig (formelt og uformelt) – synliggjøre veiledningsrollen, VFL operasjonalisert i praksis (i enkeltøkter), men også tydeliggjøre formell feedback (samlet vurdering av periode). • Veilederrollen (lærer) vil være viktig i hele perioden mtp. første punkt, samt VFL.			
Uke:	Kompetansemål	Læringsmål	Læringsaktivitet (La) og VFL
	(synliggjøring av hvilke deler som er «aktive» i øktene)	(synliggjøring av hvilke deler som er «aktive» i øktene)	(se øktplaner for flere detaljer)
50	«Gjennomføre leker, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter og <u>forstå</u> hvordan ulike aktiviteter påvirker og utvikler koordinasjon, styrke, utholdenhet og bevegelighet»		La: - Introduksjon av periode – hensikt, mål og eksemplifisering – sentrale føringer i

	<i>«Utføre trening på egen hånd og <u>reflektere</u> over hvordan fysisk aktivitet kan fremme god psykisk og fysisk helse og bidra til en helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv»</i>	• tar egne aktive valg [...] (grunnlag for forståelse) • utfører enkeltøktene [...] uten å gi opp • reflekterer over [...] egne valg gjort underveis	modellene (Å trene, motorisk læringsprosess/- prinsipp og KBI) - Utarbeide og reflektere over individuelle eksempler på bevegelseserfaringer (synliggjøre kroppsbevissthet) - Ta selvstendige valg: «Hva vil jeg trene på og hvorfor?» Begynne å tenke på: «Hvordan vil jeg gjøre det?». Skal være klart til uke 2 (skriftlig). Muntlig til lærer i uke 51. VFL: - Selvstendighet i valg og «ikke gi opp» - Starte på «periodedokument» - inn med «bevegelseshistorie» og refleksjoner omkring egne valg (forståelse og bevisstgjøring)
2	<i>«<u>Gjennomføre</u> leker, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter og <u>forstå</u> hvordan ulike aktiviteter påvirker og utvikler koordinasjon, styrke, utholdenhet og bevegelse»</i> <i>«<u>Utføre</u> trening på egen hånd og <u>reflektere</u> over hvordan fysisk aktivitet kan fremme god psykisk og fysisk helse og bidra til en helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv»</i>	• ta egne aktive valg [...] • gjennomføre [...] på en selvstendig måte • utføre enkeltøktene [...] uten å gi opp • reflektere over [...] egne valg [...]	La: - Elevene har gjort et valg i forkant, også tatt stilling til hvordan (mulige læringsressurser). - Filmer egen utførelse - Tar i bruk «verktøy» - «identifiserende faktorer» i KBI-skjema. - Konkretisere mer på «hvordan» trene utfra KBI-skjema – danner grunnlag for øktplaner i uke 3 – 7. VFL: - Selvstendighet i valg og gjennomføring - «ikke gi opp» - Utfører etter målrettet plan

			- Reflekterer over valg
3 - 6	«<u>Gjennomføre</u> leker, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter og <u>forstå</u> hvordan ulike aktiviteter påvirker og utvikler koordinasjon, styrke, utholdenhet og bevegelse» «<u>Utføre</u> trening på egen hånd og <u>reflektere</u> over hvordan fysisk aktivitet kan fremme god psykisk og fysisk helse og bidra til en helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv»	• ta egne aktive valg [...] • gjennomføre [...] på en selvstendig måte • utføre enkeltøktene og perioden uten å gi opp • reflektere over [...] egne valg gjort underveis	La: - Elevene trene målrettet på egenvalgt bevegelse (kan representere alle «kategorier» av aktivitet – se læreplan!) VFL: - Selvstendighet i gjennomføring - «ikke gi opp» - Utfører etter målrettet plan - Kontinuerlig reflekterer over valg
7	«<u>Gjennomføre</u> leker, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter og <u>forstå</u> hvordan ulike aktiviteter påvirker og utvikler koordinasjon, styrke, utholdenhet og bevegelse» «<u>Utføre</u> trening på egen hånd og <u>reflektere</u> over hvordan fysisk aktivitet kan fremme god psykisk og fysisk helse og bidra til en helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv»	• ta egne aktive valg [...] • gjennomføre [...] på en selvstendig måte • utføre enkeltøktene og perioden uten å gi opp • reflektere over [...] egne valg gjort underveis	La: - Filmer egen utførelse på nytt - Tar på nytt i bruk «verktøy» - «identifiserende faktorer» i KBI-skjema. VFL: - Selvstendighet i gjennomføring - «ikke gi opp» - Utfører etter målrettet plan - Reflekterer over valg
9	«<u>Gjennomføre</u> leker, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter og <u>forstå</u> hvordan ulike aktiviteter påvirker og utvikler koordinasjon, styrke, utholdenhet og bevegelse»	• gjennomføre øvingsperioden på en selvstendig måte	La: - Digital innlevering av refleksjoner omkring treningsperiode (inkl. «bevegelseserfaring» i uke 50, film (før og etter), ett eksempel på en øktplan, og refleksjoner knyttet til egne erfaringer i forhold til faglig innhold, egen utvikling og framtidige perspektiver.

	« <u>Utføre</u> trening på egen hånd og <u>reflektere</u> over hvordan fysisk aktivitet kan fremme god psykisk og fysisk helse og bidra til en helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv»	reflektere over perioden og egne valg gjort underveis	VFL: - Refleksjoner knyttet til egne erfaringer i forhold til faglig innhold, egen utvikling og framtidige perspektiver - Selvstendighet i gjennomføring - «ikke gi opp»
--	---	---	---

Øktplan, uke 50

Introduksjon

Læringsmål Vg2 - kroppsøving:

- tar egne aktive valg [...] (grunnlag for forståelse)
- utfører enkeltøktene [...] uten å gi opp
- reflekterer over [...] egne valg gjort underveis

Elevforutsetninger og underveisvurdering (VFL):

- Imøtekommes (differensiert) gjennom autonomi, førerfaringer og individuelle forutsetninger.
- Veilederrollen (lærer) vil være viktig i hele perioden mtp. første punkt, samt VFL.

Uke	Undervisningens Hva	Undervisningens Hvordan	Undervisningens Hvorfor og VFL
50	Info. om perioden Presentasjon – ppt Eksemplifiser gjennom film	1. Vise kjerneelement – bevegelse og kroppslig læring og utvalgte komp.mål. 2. Å trene: Prinsipper for å trene (motorisk læring)	Informere og forberede elevene til perioden – igangsetting av treningsperiode går fortere/mer tid til å trene Skape et grunnlag for å kunne reflektere, utføre og forstå

	Eksempel på bev.erfaring	• Kvalitativ bev.læring – verktøy – eksemplifisere (hva kan velges) 3. Elevene lager personlig eksempel på bevegelseserfaring – noe de fikk til/ikke fikk til – skrives i «periodelogg» 4. Elevene tar stilling til/velger aktivitet (hva trengs – utstyr, rom), inspirasjon (øvingsbilde/læringsressurs – youtube m.m.). Valg sendes/synliggjøres for lærer fredag i uke 1 (før økt i uke 2). 5. Avslutte med litt om kommende uker: • Første økt (uke 2) filme – bruke KBI verktøy. Starte å trene. • Lage treningsplan for uke 3-7 • Oppfordres til også å trene på fritiden (lekser) • NB: Bevegelse og læringsressurser – muntlig til lærer i uke 51	Å trene på fritiden (lekser) vil kunne føre til enda bedre opplevd framgang – mestringsfølelse – ref. føringer i øvingsmodellen 6-8 ganger VFL – spesifikt for økta: • Elevene viser selvstendighet i valg og «ikke gi opp» • Elevene starte på «periodedokument» - inn med «bevegelseserfaring» og refleksjoner omkring egne valg (forståelse og bevisstgjøring)
--	--------------------------	---	--

Øktplan, uke 2

Innledende praktisk økt

Læringsmål i økta:

- ta egne aktive valg [...]
- gjennomføre [...] på en selvstendig måte
- utføre enkeltøktene [...] uten å gi opp
- reflektere over [...] egne valg [...]

Elevforutsetninger og VFL:

- Imøtekommes (differensiert) gjennom autonomi, førerfaringer og individuelle forutsetninger.
- Veilederrollen (lærer) vil være viktig i hele perioden mtp. første punkt, samt VFL.

Uke	Undervisningens Hva	Undervisningens Hvordan	Undervisningens Hvorfor og VFL
2	Film og identifiserende faktorer (KBI-verktøy)	Elevene har gjort et valg i forkant, også tatt stilling til hvordan (mulige læringsressurser). • Elevene filmer gjennomføring av valgt bev.aktivitet. Må hjelpe hverandre i denne fasen – viktig å filme med egen telefon. • Elevene tar i bruk «verktøy» - «identifiserende faktorer» i KBI-skjema. • Elevene prøver ut valgte «læringsressurs» - beholde/forkaste? • Tenke innhold på øktplaner, uke 3-7 – oppvarming, hoveddel, avslutning, utstyr m.m. (se mal og eksempel - «eksempel på øktplan»!)	Konkretisere mer på «hvordan» trene utfra KBI-skjema – danner grunnlag for øktplaner i uke 3 – 7. VFL – spesifikt for økta: • Selvstendighet i valg og gjennomføring - «ikke gi opp» • Utfører etter målrettet plan • Reflekterer over valg

Øktplan, uke 3-6

Fire spesifikke økter med trening + event. på fritiden (lekse)

Læringsmål i øktene:

- ta egne aktive valg [...]
- gjennomføre [...] på en selvstendig måte
- utføre enkeltøktene og perioden uten å gi opp
- reflektere over [...] egne valg gjort underveis

Elevforutsetninger og VFL:

- Imøtekommes (differensiert) gjennom autonomi, førerfaringer og individuelle forutsetninger.
- Veilederrollen (lærer) vil være viktig i hele perioden mtp. første punkt, samt VFL.

Uke	Undervisningens Hva	Undervisningens Hvordan	Undervisningens Hvorfor og VFL
3 - 6	Operasjonalisering av bevegelse og kroppslig læring; prinsipper for å trene (motorisk læring) som rammeverk og KBI som innhold (timing – koordinasjon) og verktøy	Elevene har laget treningsplan (øktplan) i forkant av øktene. • Elevene trener målrettet på egenvalgt bevegelse (kan representere alle «kategorier» av aktivitet – se læreplan!	• Skape et grunnlag for å kunne reflektere, utføre og forstå bevegelse og kroppslig læring, med utgangspunkt i selvvalgt bevegelse som igjen er basert på elevenes førerfaring. • Erfare sentrale elementer i motorisk læring (prinsipper/prosess): - trene mot noe - noe man i utgangspunktet ikke kan så godt - «hva er bra for meg?» - mestring ... - å trene er tidkrevende – forbedring ... - å trene krever innsats - å velge selv

			Dette er elementer, som sammen med et innholdsstyrende (timing – koordinasjon) verktøy som KBI, alle kan medvirke til motorisk læring, kroppsbevissthet og bevegelsesglede. Dette er jo hensikten internt i perioden, men det kan også synliggjøre og skape generell forståelse for bevegelse, og mulig relevans for livet ellers – ref. livslang bevegelsesglede.
			VFL – spesifikt for øktene: • Selvstendighet i gjennomføring - «ikke gi opp» • Utfører etter målrettet plan • Kontinuerlig reflekterer over valg

Øktplan, uke 6 Avsluttende praktisk økt	
Læringsmål i økta • ta egne aktive valg [...] • gjennomføre [...] på en selvstendig måte • utføre enkeltøktene og perioden uten å gi opp • reflektere over [...] egne valg gjort underveis	
Elevforutsetninger og VFL: • Imøtekommes (differensiert) gjennom autonomi, førerfaringer og individuelle forutsetninger. • Veilederrollen (lærer) vil være viktig i hele perioden mtp. første punkt, samt VFL.	

Uke	Undervisningens Hva	Undervisningens Hvordan	Undervisningens Hvorfor og VFL
6	Filme bevegelsen på nytt, etter noen uker med trening	Eleven har laget plan for denne avsluttende økta i forkant. • Elevene filmer gjennomføring av valgt bev.aktivitet på nytt. Må hjelpe hverandre – viktig å filme med egen telefon. • Elevene bruker KBI-skjema på nytt (se økt uke 2) - danner grunnlag for å se om det har vært utvikling/progresjon • Avsluttende informasjon omkring innhold i, og innlevering av «Periodelogg» - individuelle refleksjoner omkring treningsperioden.	Danner grunnlaget for å kunne reflektere over hvordan perioden har gått med tanke på utvikling og progresjon – ref. kompetansemål og kjerneelement – motorisk læring (prinsipper og prosess) VFL – spesifikt for økta: • Selvstendighet i gjennomføring - «ikke gi opp» • Utfører etter målrettet plan • Reflekterer over valg

Plan for innlevering, uke 7
Infoormasjon angående innlevering periodelogg/treningslogg
Læringsmål i forbindelse med innlevering: • gjennomføre treningsperioden på en selvstendig måte (inkl. innlevering av periodelogg/treningslogg) • reflektere over perioden og egne valg gjort underveis
Elevforutsetninger og VFL: • Imøtekommes (differensiert) gjennom autonomi og individuell kroppslig erfaring (kvalitativ)

- Veilederrollen (lærer) vil være viktig i hele perioden mtp. første punkt, samt VFL.

Uke	Undervisnings Hva	Undervisnings Hvordan	Undervisnings Hvorfor og VFL
7	Innlevering av «Periodelogg/treningslogg» - digitalt på It`s, individuelle mapper!	Elevene lever inn hver sin periodelogg/treningslogg Innhold i logg: • Film - før og etter treningsperioden • KBI skjema, før og etter treningsperioden • Ett valgfritt eksempel på en treningsplan, brukt i perioden. • Egenrefleksjon knyttet til: - Valg av bev.aktivitet (selvvalgt) - Gjennomføring - Selvstendighet - Framgang/progresjon - Forståelse av bevegelseslæring - Perioden som helhet (meningsfullt) Formell individuell vurdering: - Elevene får en samlet helhetlig vurdering av perioden – se kjennetegn på kompetanseoppnåelse! - «Loggen» teller f.eks. 50 % (refleksjon og forståelse), praktisk gjennomføring/utføring (selvstendig etter en plan, uten å gi opp) 50%.	Her synliggjøres elementer (uthevet) fra læreplanen/kompetansemålene som: • «Gjennomføre leker, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter og forstå hvordan ulike aktiviteter påvirker og utvikler koordinasjon, styrke, utholdenhet og bevegelighet» - en mulig operasjonalisering av motorisk læring, kroppsbevissthet og bevegelsesglede (KL), ved hjelp prinsipper for «å trene», prinsipper for motorisk læring og metode/modell for innhold og «analyse» (KBI) • «Utføre trening (periode) 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» - synliggjøring av en mulig kobling mellom generell forståelse av bevegelse og kroppslig læring (operasjonalisert gjennom prinsipper for motorisk læring og KBI), og nytteverdi for livet ellers, - <i>livslang bevegelsesglede.</i>

			«Når elevene forstår sine egne læringsprosesser og sin faglige utvikling, bidrar det til selvstendighet og mestringsfølelse. Elever som lærer å formulere spørsmål, søke svar og uttrykke sin forståelse på ulike måter, vil gradvis kunne ta en aktiv rolle i egen læring og utvikling. Gjennom arbeid med faglige utfordringer vil elevene få kunnskap om hvordan de lærer og utvikler seg i faget. Dypere innsikt utvikles når elevene ser sammenhenger mellom kunnskapsområder» - mellom læring (kroppsbevissthet og motorisk læring) og mestring (bevegelsesglede) i bevegelse – elementer i kroppslig læring. VFL – spesifikt knyttet til innleveringen (se kjennetegn på kompetanseoppnåelse). - Refleksjoner knyttet til egne erfaringer i forhold til faglig innhold, egen utvikling og framtidige perspektiver – se punkter i «innhold logg»
--	--	--	---