

Å LÆRE STYRKETRENING GJENNOM ØVING

Å lære styrketrening gjennom øving

Har du lyst til å øve på noe som faktisk betyr noe for deg?

Enten du vil bli tavlemontør, mekaniker, elektriker eller bare ønsker å holde hodet klart og kroppen i form. Da handler det om å vite hva du trenger for å bli bedre i akkurat din rolle. Kanskje du vil forebygge skader, kanskje tåle arbeidshverdagen, eller kanskje føle deg sterkere og se bra ut. Uansett er nøkkelen riktig teknikk og øving som passer deg.

Hvorfor gjør vi dette?

Styrketrening blir stadig mer populært blant unge, og sammen med øvingsmodellen får du mulighet til å planlegge, prøve ut, justere og reflektere over egen trening. På den måten lærer du både riktig teknikk, hvordan du kan tilpasse underveis, og hvordan du kan se utvikling over tid. Samtidig bidrar du med erfaringene dine til et forskningsprosjekt som skal gi lærere bedre kunnskap om hvordan undervisningen kan legges opp for å hjelpe elevene til å lære mer og utvikle seg bedre. Med andre ord: du får eierskap til egen læring og utvikler deg selv, samtidig som innsatsen din kan være med på å forbedre undervisningspraksisen.

Fremdriftsplan:

Uke	Hva skal gjøres?
46	Info om prosjektet i AQ hallen
47	Planeggingsfase Du skal velge et overordnet tema (Bedre i jobb, eller noe annet) Når du har valgt tema, finner du tre øvelser du vil bli bedre i. Du må velge <u>en</u> øvelse innenfor overekstremiteten, en for underekstremiteten og en for kjernemuskulatur. Eksempel: • Overekstrimiteter (Eks: Benk, nedtrekk, dips, skulderpress) • Underektrimiteter (Eks: knebøy, markløft, utfall) • Kjernemuskulatur (Eks: plankevarianter, situps, beinhev) Lag et treningsprogram for de neste tre ukene, hvor du har fokus på å øve og utvikle de tre øvelsene.
48-50	Øvingsperiode Du følger ditt eget program og øver på å forbedre øvelsene med fokus på teknikk og ferdigheter. Underveis kan du gjøre justeringer, og få veiledning fra lærer.
51	Reflekajonsoppgave og intervjuer Deltakerene i prosjektet blir tatt ut av klassen til gruppeintervjuer, resten av klassen jobber med refleksjonsoppgaven de skal levere inn.



Kompetansemål

- 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

- Jeg kan reflektere over hvordan systematisk øving over tid påvirker min utvikling i styrketrening
- Jeg kan øve på å utføre styrkeøvelser med riktig teknikk, ved å vurdere egen utførelse og justere underveis
- Jeg kan sette egne mål for styrketrening, planlegge en periode med øving og gjennomføre treningen i tråd med målene

Spørsmål som vil måtte besvares i refleksjonsoppgaven

- Hvilket tema og øvelse valgte du, og hvorfor?
- Hva var de viktigste erfaringene fra programmet ditt?
- På hvilken måte opplever du at øving i styrketrening har hatt betydning på din egen utvikling? Gi eksempler
- Hvordan tror du å øve på styrketrening kan være nyttig for deg i jobb, fritid eller helse senere i livet?
- Hvis du skulle gjort perioden på nytt, hva ville du gjort annerledes?

Kjennetegn på måloppnåelse

Lav	Middels	Høy
Viser liten evnen til å reflektere over hvordan systematisk øving påvirker egen utvikling i styrketrening	Viser jevnt god evne til å reflektere over hvordan systematisk øving påvirker egen utvikling i styrketrening	Kan reflektere over og vise sammenhenger mellom øving, utvikling og egen framgang i styrketrening
Vurderer og justerer i liten grad egen teknikk under styrkeøvelser	Vurderer og justerer egen teknikk på en jevnt god måte under styrkeøvelser	Vurderer og justerer egen teknikk på en meget god måte under styrketrening
Viser i liten grad evne til å sette egne mål, planlegge og gjennomføre styrketrening i tråd med målene	Viser jevnt god evne til å sette egne mål, planlegge og gjennomføre styrketrening i tråd med målene	Viser meget god evne til å sette egne mål, planlegge og gjennomføre styrketrening i tråd med målene