

Egentrening 10. trinn Idrett og dans – Aktivitet og livsstil

- planlegge, gjennomføre og vurdere egentrening over en periode og benytte digitale redskaper i arbeidet
- vurdere erfaringer fra aktiviteter i idrett og dans

Delmål:

Elevene skal kunne vise at de kan

- være selvstendige og strukturerte i egen trening
- planlegge trening over en periode, sette opp antall økter, tid pr økt og øvelse, antall serier, antall repetisjoner, intensitetsnivå i de ulike øvelsene og konkrete mål for øktene
- skrive logg og gi en vurdering av hvordan gjennomføringen av egentreningsperioden stod i samsvar med planleggingen
- benytte pulsmåler, klokke, word og excel i de tilfeller dette er hensiktsmessig for å planlegge, gjennomføre eller vurdere egentreningsperioden

Arbeidsmåter:

- Elevene skal følge treningsformer og opplegg tilpasset sitt eget nivå. Målet er å forstå nytten av å komme i form og lære seg treningsglede
- Alle elevene skal føre logg der de vurderer sitt eget opplegg

Rammefaktorer:

Tidsbruk satt til 4 uker (8 timer)

Vurderingskriterier:

Lav måloppnåelse	Middels måloppnåelse	Høy måloppnåelse
Eleven kan lage og gjennomføre et opplegg under veiledning. Er lite selvstendig og ustrukturert i egentreningen. Kan planlegge treningen med veiledning. Skriver en ufullstendig logg. Benytter word i de tilfeller dette er hensiktsmessig for å planlegge eller vurdere egentreningsperioden.	Kan lage tilfredsstillende og stort sett gjennomførbare opplegg. Er delvis selvstendig og strukturert i treningen. Planlegger treningen. Har med det meste som skal være i planen, som mål for perioden og øktene og innholdet i økten. Skriver logg fra treningen som er i samsvar med planleggingen. Benytter word og excel i de tilfeller dette er hensiktsmessig for å planlegge eller vurdere egentreningsperioden.	Kan lage og gjennomføre gode opplegg selvstendig. Er selvstendig og strukturert i egentreningen. Planlegger trening over en periode. Har med alt som skal være med i planene og har konkrete mål for øktene. Skriver logg og vurderer treningen som er gjennomført. Benytter pulsmåler, klokke, word og excel i de tilfeller dette er hensiktsmessig for å planlegge, gjennomføre eller vurdere egentreningsperioden.