

## 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

Velg deg en aktivitet som du har lyst til å forbedre deg i. Lag et egentreningsopplegg som skal gå over 4 uker (i gymtimene), der du lager et opplegg for å utvikle deg på denne aktiviteten. Vær så konkret på valg av ståsted at du klarer å måle om du har hatt framgang i perioden. For eksempel utholdenhet – ta en test første og siste gang. Skuddteknikk i fotball/håndball: Test antall treff første og siste gang.

### 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 sto 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.

### **Framdriftsplan:**

Uke 42: Alle planlegger opplegget sitt. Lever planleggingsdokumentet på Its learning senest fredag 17. oktober

Uke 43: Egentrening. Møt opp for fraværsregistrering. Logg leveres på Its learning senest dagen etter endt aktivitet

Uke 44: Egentrening. Møt opp for fraværsregistrering. Logg leveres på Its learning senest dagen etter endt aktivitet

Uke 45: Egentrening. Møt opp for fraværsregistrering. Logg leveres på Its learning senest dagen etter endt aktivitet

Uke 46: Egentrening. Møt opp for fraværsregistrering. Logg leveres på Its learning senest dagen etter endt aktivitet. I tillegg skal en refleksjonslogg for hele perioden leveres innen fredag 14. november

### **Sluttlogg:**

Oppsummer hele perioden, der du leverer alle loggene i ett dokument, også planleggingsdokumentet. Les vurderingskriteriene, så du er sikker på at du svarer på alt! Pass på å få inn grafer og målingsresultater.

Har du nådd målene? Hvorfor/ hvorfor ikke?

Hvilke øvelser var gode øvelser og hvilke burde du ha gjort annerledes?

Vurdering av egen innsats i perioden.