

Mål og vurderingskriterier for egentreningsperiode

Kompetansemål

- 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 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 fire uker (åtte 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 svare 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.