

Träningspraktiker

Delmomentet innebär att ni kommer få möjlighet att lära er använda och utvärdera olika typer av mätmetoder för skolan samt praktisk undervisning i uthållighetsträning, styrketräning och rörlighet där vi också reflekterar över vad vi tränar för olika träningskvaliteter men också funderar kring motivation och upplevelse av dessa träningsformer.

Under den första lektionen i LTIV (4 sept) kommer ni att lära er använda ett pulsmätningssystem som heter Polar Team System (ni har stött på det tidigare under momentet Idrott, hälsa och välbefinnande). Detta system kommer ni sedan använda på de efterföljande praktiska lektionerna. Under den andra lektionen i LTIV (5 sept) kommer ni att möta några andra sätt att mäta/testa/träna med fokus på några olika appar.

Vid alla tillfällen som inte är i en teorisal så behöver ni vara ombytta för fysisk aktivitet!

Den 6 sept kommer Maria Långström hålla en lektion(utav tre) i Yoga/rörlighet, innan dess vill Maria att ni läser igenom 6 sidor ur boken "Dynamisk Yoga", som läggs upp i Canvas.

Inför första styrketräningstillfället (11 sept) vill Gustaf att ni repeterar lite anatomi från år 1, samt läser igenom en artikel (Myer 2014). Vilken anatomi som ska repeteras och artikeln finns på Canvas.

Seminariet den 13 sept handlar om bedömning av lektionerna/lektionsserien. Inför detta seminarium ska ni ha läst igenom det bedömningsstöd som finns för Idrott och hälsa 1 på skolverkets hemsida, speciellt den uppgift som finns som heter "Att träna". Länk till bedömningsstödet finns i Canvas.

Den 14 sept är ett handledningstillfälle. Till dess måste ni ha bestämt med vem ni ska skriva ert tema-projekt tillsammans med och vad ni ska skriva om. Ni ska till dess också ha bokat in er provlektion (en av lektionerna i er lektionsserie ska utföras, antingen här på GIH, i träningspraktikgruppen eller ute på en gymnasieskola)

Den 18 sept är det ett litteratur- och reflektionsseminarium där ni i mindre grupper reflekterar över hur det gått att använda de olika mätmetoderna. Till detta seminarium ska ni även ha läst igenom boken Wellnessyndromet (Cederström, C. & Spicer, A. (2015). Wellnessyndromet. Hägersten: Tankekraft), och utifrån den diskutera de frågor som anges under GENERELLA frågor i kurs-PM. Dessutom ska ni själva leta upp något material som anknyter till den träningspraktik ni tänker skriva er examinationsuppgift om. Detta ska ni läsa igenom och tipsa de andra studenterna om under seminariet (gärna med hjälp av några av de frågor som anges under GENERELLA frågor i kurs-PM som känns relevanta). Till detta seminarium ska ni även ha med er era egna pulskurvor från minst fyra träningspass (ett uthållighetspass, ett styrketräningspass, ett rörlighetspass och ytterligare ett valfritt) samt er sammanställning av motivationsenkäten från dessa fyra pass. Ni kommer alltså behöva låna pulsklockor/pulsband från LTIV och använda under de praktiska passen (med undantag av styrketräningspassen med Gustaf; dessa kommer inte att bestå av något träningspass, så förslagsvis genomför ni på egen hand ett styrketräningspass efter Gustafs lektioner; antingen ett helt "gympass" eller att ni väljer ut en övning som ni genomför och mäter pulsen under samt fyller i enkäten efter). Pulskurvorna + motivationsenkät kommer vi sedan att reflektera över under seminariet.

Den 19 sept är en workshop i entreprenöriellt lärande tillsammans med Tage och Rudi.

Den 4 okt ska ni hålla en presentation på 30 min där ni berättar om upplägget av er lektionsserie – se mer info i kurs-PM.

Viktiga hållpunkter;

6 sept; läst 6 sidor ur "Dynamisk Yoga", finns på Canvas

11 sept; läst anatomi samt artikeln Myer et al – finns på Canvas

13 sept; läst bedömningsstöd

14 sept; bestämt inriktning och skrivkamrat

14 sept; bokat in provlektion (här på GIH eller ute på gymnasieskola)

18 sept; läst Wellnesssyndromet + egen vald litteratur

1 okt; lämna in utkast av den skriftliga redovisningen av lektionsserien

4 okt; muntlig redovisning av lektionsserien. Varje lektionsserie redovisas under 30 min

8 okt; lämna in slutgiltig version av den skriftliga redovisningen av lektionsserien samt den individuella skriftliga reflektionen