

<b>Datum:</b>		<b>Namn:</b>		
<b>Teoretiska frågor</b>				
Har du med dig din planering?	JA	NEJ		
Hur tränar du mot dina mål idag?	Osäker/kan ej svara	Beskriver det med förklarar med enkla förklaringar	Beskriver det med viss säkerhet	Beskriver det med säkerhet
Vilken/a typ av styrka tränar du idag?	Kan ej svara	Max	Explosiv	Uthållighet
Hur tränar du den styrkan?	Osäker/kan ej svara	förklarar med enkla förklaringar	förklarar med <u>viss</u> säkerhet	förklarar med <u>säkerhet</u>
Hur tränar du din kondition idag?	kan ej förklara	Distans	Intervall	tid/sträcka
	Låg	Medel	Hög	Tabata/burpee/kombination
Vilka typer av träningsformer (styrka) använder du dig av?	Maskiner	Fria vikter	Kroppen	
Beskriver sin träningsform/upplägg/metoder	Enkla förklaringar	Du har nyanserade (god) insikt och kan med bra omdömen värdera resultatet av ditt schema och träning utifrån ditt upplägg.	nyanserade omdömen värdera resultatet av din träning i relation till träningsmetodernas teorier.	Övrigt:
Kommentarer:				
Kan beskriva metoderna och dess effekt utifrån sitt uppsatta hälsomål:	Dropset	Forcerade repetitioner	Långsamma repetitioner	Negativa repetitioner
	Super-set	Signalträning	Rest-pause	Pyramidträning
<b>praktisk bedömning</b>	<b>Stege</b>	maximalstyrka		
Utförande av övning:	kan ej utföra övningen	med viss säkerhet	med säkerhet	
Utförande av övning:	kan ej utföra övningen	med viss säkerhet	med säkerhet	
Utförande av övning:	kan ej utföra övningen	med viss säkerhet	med säkerhet	
Feed forward/formativ återkoppling till nästa samtal:				

Eleven kan bedöma sina egna utvecklingsbehov i fråga om kroppslig förmåga

Eleven kan med viss säkerhet välja områden och metoder för träning, ta ett aktivt ansvar för att genomföra dessa	Eleven kan med viss säkerhet välja områden och metoder för regelbunden träning, ta ett aktivt ansvar för att genomföra dessa	Eleven kan med säkerhet välja områden och metoder för regelbunden träning, ta ett aktivt ansvar för att genomföra dessa. Dessutom kan eleven anpassa sin träning till variationer i förutsättningarna.
Eleven kan med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan	Eleven kan med säkerhet och med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan.	Eleven kan med säkerhet och med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter, även av komplex karaktär, som utvecklar den kroppsliga förmågan.
Eleven kan med enkla förklaring beskriva vad och varför den tränar	Eleven kan med nyanserade förklaringar beskriva vad och varför den tränar	Eleven kan med nyanserade förklaringar beskriva vad och varför den tränar och även koppla till träningsmetodernas teorier. Dessutom kan eleven anpassa sin träning till variationer i förutsättningarna.

Kommentarer ovan: