

Mer än bara gympa....

idrottslarare.se

Michael Rasmucén

Agenda

Mål

Centrala innehållet

Kunskapskraven

Hur kan en planering se ut?!

Vilka sätt lyckas vi bedöma varje individ i varje område?

Hur får du eleverna att reflektera över sin inlärnning?

Planering

V34

Termins info trivselregler, kläder efter väder mm. lekar

v.35

Ute - lekar och spel med och utan olika småredskap och bollar

v.36

Ute - lekar och spel med och utan olika småredskap och bollar

v.37

Intro orientering Kartan och dess färger och symboler

v.38

Orientering Kartan och dess färger och symboler + allemansrätt

v.39

Orientering Kartan och dess färger och symboler

v.40

Avslutning orientering och allemansrätt

v.41

Motorikbana inne/redskapsgymnastik – begreppet ”Hälsa” introduceras.

v.42

Motorik bana/redskapsgymnastik – hälsa samarbete med No

v.43

Elevinflytande

V.35-Intro-namnlekar

V.36-Utelekar

V.37-Brännboll

V.38-Orientering1

V.39-Orientering2

V.40-Handboll

V.41-Basket

V.42-Innebandy

V.43-Cirkelbana

V.44-LOV-

Planering:

V.35 Lekar

V36 Brännboll

V36 Friidrott

V37 Orientering

V38 Orientering

V39 Orientering

V40 Innebandy

V41 Basket

V42 Simning

V43 Simning

V44 LOV



richard peter david ©

I vilken ände skall vi börja?



Planering 6månader direkt?

Kunskapskraven från kursen

Planering vecka för vecka?

Vad skall de ha lärt sig?

Planering av kurs

Start

Vad har eleverna för förkunskaper inom det kunskapsområde ni planerat?

Elevernas delaktighet i planeringen?

Har eleverna förstått vad vi gör och varför?

Lektionsmål

- Centrala innehåll
- kunskapskrav

Hur vet jag att eleven har förstått?

- Jag kan inte springa vidare framåt om jag inte har med mig eleverna.

På vilka sätt kommer eleven att kunna få visa den kunskap jag vill se?

Hur/på vilka sätt skall jag få eleverna att ta sig hit?

- Periodmål

Vad vill jag att eleverna skall kunna efter denna period?

- Vilka mål kommer vi arbeta med!
- Vilka centrala innehåll kopplar vi till detta!
- Kunskapskraven ligger de i linje med vad vi vill göra!?

Kunskaper/förmågor

Mål

goo.gl/n6PNWV

Fusklappen

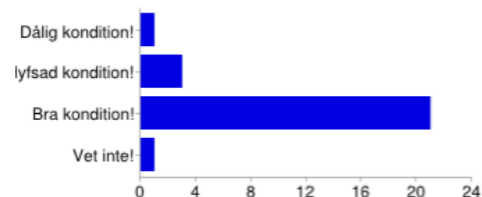
Dylan pratar i filmen om att "Tänk om piloter skulle flyga såsom vissa lärare bedömer..." och menar att tänk om piloter bara skulle ställa in kursen och flygtiden på en flygning mellan till exempel Seattle och London. Skulle piloterna inte stämma av väder, vind och annat under resans gång så skulle de troligen inte landa i London... På samma sätt bör lärare arbeta med bedömning – inte bara planera för att: nu ska vi jobba med x i ett antal veckor, utan att göra avstämningar, bedömningar, för att se: Hur går det? Var befinner vi oss i relation till målet? Om man bara har en bedömning i slutet av ett område och då upptäcker att flera elever inte var med på lärresan, har man kanske inte heller tid att formera om sin undervisning, så att den bättre utvecklar elevernas kunskande, för att man ska påbörja ett nytt kunskapsområde.

Förkunskaper - delaktighet - planeringen

Hur många slag har din puls/min vid maximalt arbete?

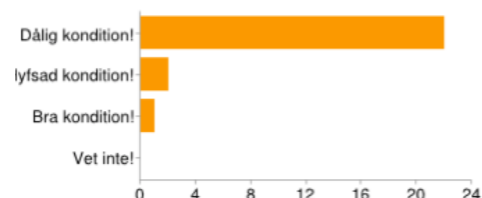
220
220
220
220 minus din ålder
220-åldern

Om du har låg vilopuls, vad innebär det?



Dålig kondition!	1	4 %
Hyfsad kondition!	3	11 %
Bra kondition!	21	75 %
Vet inte!	1	4 %

Om du har hög vilopuls, vad innebär det?



Dålig kondition!	22	79 %
Hyfsad kondition!	2	7 %
Bra kondition!	1	4 %
Vet inte!	0	0 %

170-220
170-220
x-sin ålder
220 - din ålder
220 minus åldern
220-åldern
220 slag per minut minus din ålder.

220 minus sin ålder.

220 - åldern

170-220

204-208

170-220

204

220 minus sin ålder

170 - 220

220-15

220 - din ålder

220 - min ålder (16)

220 minus ålder

Vilka effekter ger regelbunden konditionsträning?

1. man får bättre kondition

Bättre kondition, bättre hälsa, piggare

Du orkar mer i skolan

Starkt skelett, bättre hälsa, piggare och gladare.

bättre hjärta, mer röda blod kroppar och du mår bättre

Bättre hälsa

Förbättrade hjärtslag, snabbare syre utspridning

Starkt hjärta, starka lungor, bättre blod flöde

förstår inte?

bättre vilopuls, bättre hälsa och man blir gladare

bättre kondition, bättre ork och lättare koncentrationsförmåga

Bättre koncentration. Man blir gladare. Mindre stressad

Bättre kondition, bättre humör och bättre prestationsförmåga.

Hjärtat blir starkare och större, vilket gör att det blir bättre på att pumpa ut blod. Därför kan vi också ta upp mer syre i lungorna och orkar mer.

Bättre syreupptag, bättre koncentration samt lägre vilo/arbetspuls

Ett bättre hjärta, starkare arbetspuls (Lägre, med andra ord) samt ett bättre (om inte längre) liv.

bra syresättning, bättre koncentration. man mår bättre

bättre koncentration, friskare, man blir mer uthållig.

må bättre, tål mer, bättre koncentrationsförmåga

ökad syreupptagningsförmåga, du klarar av att springa längre utan att bli andfådd och du mår mycket bättre som en människa

1. man får bättre koncentration 2. man blir mer uthållig 3. man blir friskare och mår bättre

bättre syreupptagning och förbrukning, mår bättre, lär sig i skolan enklare

starkt hjärta, kan hålla i gång och inte bli en soffpotatis när du blir äldre

lägre vilopuls, det blir lättare att återhämta sig efter en hård träning och hjärtat blir starkare

bättre koncentration, mår bättre och orkar mer

204-208

x-sin ålder

220 - åldern

220

220 minus åldern

220 minus sin ålder

Vid lågintensivt arbete så har du en puls på?

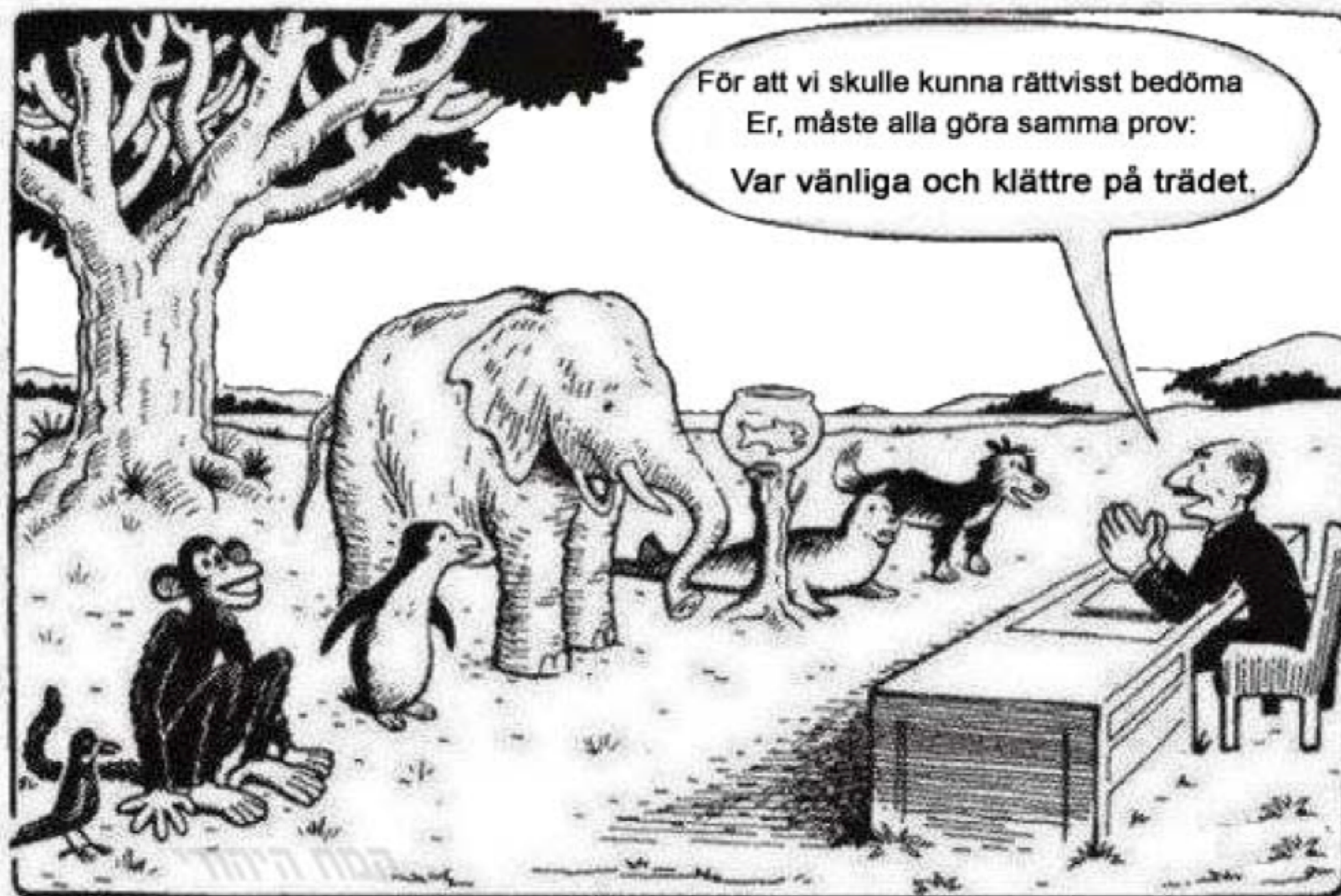
60-80

55-

vet inte

60

80-90



Alla är vi genier, men att bedöma en fisk utifrån dess förmåga att klättra i träd får den att leva sitt liv med känslan av att vara en idiot. *Albert Einstein*

Därför bör vi inte planera en hel termin i förväg!

"Den stora idén är att belegg för lärande ska användas för att anpassa undervisningen för att bättre möta elevernas behov - med andra ord är undervisningen följsam mot elevernas behov."

Dylan Wiliam



Alignmentplanering

- **Alignmentplanering** syftar till att ge lärare och elever ett gemensamt verktyg för att tydliggöra samband mellan syfte och mål, centralt innehåll, kunskapskrav, undervisningsformer och bedömningsituationer.
- Alignmentplanering utgör en gemensam struktur (mall) som ska användas av alla lärare. Ett förväntat resultat av detta är att lärare på egen hand och tillsammans med andra börjar reflektera över sin egen undervisning och sin egen [kompetensprofil](#) för att identifiera områden att förändra och utveckla.
- Alignmentplaneringen utgör en första grund till att skapa ett mer professionellt gemensamt lärarspråk för att kunna tala om vad det är jag/vi gör när det som händer händer. Se [lärande team](#).

Viktigt att poängtera är att:

- det är hur planeringen används i vardagen som skapar röd tråd och inre logik för eleverna.
- du behöver använda minst lika mycket tid att förankra planeringen hos eleverna som du använder till att skapa grunderna i den.
- ett effektivt sätt att förankra planeringen är att låta eleverna vara medskapare av den, och att ständigt återkomma och arbeta med den i undervisningen.



Alignment planering

Syfte och långsiktigt mål	Kunskapskrav	Konkretiserade mål	Centralt innehåll	Undervisning	Bedömnings-situationer
<p>Vad är det för ämnesspecifika förmågor som arbetet utgår ifrån?</p> <p>Utgå ifrån ämnesplanen när du i dialog med eleverna efter hand introducerar de förmågor som kursen berör.</p> <p>Tänk på att alla ämnesspecifika förmågor inte finns med i alla kurser.</p>	<p>Vilket/vilka kunskapskrav är kopplade till de långsiktiga mål som arbetsområdet berör?</p> <p>Vad ska eleven kunna på de olika nivåerna.</p>	<p>Vilka konkreta delmål arbetar ni mot? Vad är rimligt att eleven utvecklar under den tid som arbetet pågår?</p>	<p>Vilket centralt innehåll kan användas för att träna förmågorna?</p>	<p>Hur skapar ni aktiviteter och arbetsformer som synliggör lärandet?</p> <p>Tänk på att formativa bedömningar, <u>(exempelvis kamrat-bedömningar)</u> ofta är en del av arbetsformerna.</p>	<p>Vilka formativa bedömningar kommer att genomföras <u>under arbetsområdet.</u></p> <hr/> <p>Vilka <u>summativa bedömningar</u> kommer att genomföras <u>under arbetsmomentet.</u></p>

Syfte och långsiktigt mål	Kunskapskrav	Konkretiserade mål	Centralt innehåll	Undervisning	Bedömnings-situationer
exempel på alignment planering för idrott och hälsa					
<p>Syfte: Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla kunskaper i att hantera säkerhet och nödsituationer vid fysiska aktiviteter.</p> <p>Examensmål:</p> <p>Teknik: Teori och praktisk tillämpning ska samverka och utbildningen ska ge eleverna kunskaper om och färdigheter i att samarbeta med andra.</p> <p>Förmåga: Förmåga att hantera säkerhet och nödsituationer i samband med fysiska aktiviteter</p> <p>Kunskaper om de krav som olika situationer ställer på ergonomisk anpassning av rörelser. Förmåga att ergonomiskt anpassa sina rörelser till olika situationer och att bedöma hur miljöer ergonomiskt kan anpassas till människan.</p>	<p>E: Eleven visar i utövandet av idrott, motion och friluftsliv hänsyn till sin egen och andras säkerhet och kan i samråd med handledare vidta åtgärder vid skada eller nödsituation.</p> <p>Eleven kan med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan.</p> <p>Konkretisering:</p> <p>C: Eleven visar i utövandet av idrott, motion och friluftsliv hänsyn till sin egen och andras säkerhet och kan efter samråd med handledare vidta åtgärder vid skada eller nödsituation.</p> <p>Eleven kan med säkerhet och med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan.</p> <p>Konkretisering:</p> <p>A: Eleven visar i utövandet av idrott, motion och friluftsliv hänsyn till sin egen och andras säkerhet och kan efter samråd med handledare vidta åtgärder vid skada eller nödsituation.</p> <p>Eleven kan med säkerhet och med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter, även av komplex karaktär, som utvecklar den kroppsliga förmågan.</p>	<p>Genomföra livräddande aktivitet i vatten.</p> <p>Genomföra livräddande aktivitet på land.</p> <p>Träna på bedömningssituationer dvs. att få ge feedback.</p>	<p>Centralt innehåll: Åtgärder vid skador och nödsituationer, till exempel livräddande aktiviteter vid blödning och drunkningstillbud.</p> <p>Säkerhet i samband med fysiska aktiviteter och friluftsliv</p> <p>Arbets- och studiemiljöer: samspel mellan situationens krav och människan utifrån ergonomiska aspekter, till exempel kroppslig balans och lyftteknik.</p>	<p>Hur skapar ni aktiviteter och arbetsformer som synliggör lärandet?</p> <p>Feedbackmetod: 2 stars and 1 wish</p> <p>Vattenlivräddning: Arbeta 3 och 3 och träna på varandra, en observerar och ger kommentarer med fokus på de konkretiserade kunskapskraven.</p> <p>HLR: Arbeta i grupper om 3 där en genomför HLR medan de andra två observerar och ger kommentarer med fokus på de konkretiserade kunskapskraven.</p>	<p>Vilka formativa bedömningar kommer att genomföras under arbetsområdet</p> <p>Vattenlivräddning Lek 1 halvklass: Eleven tränar på de olika delmomenten i vattenlivräddning och får framåtsyftande muntliga kommentarer av klasskompisar och läraren.</p> <p>HLR lek 1 helklass: Eleven tränar på de olika delmomenten i HLR och får framåtsyftande muntliga kommentarer av klasskompisar och läraren</p> <p>Vilka summativa bedömningar kommer att genomföras under arbetsmomentet.</p> <p>Vattenlivräddning lek2</p> <p>HLR lek2</p>
<p><i>Livräddande aktiviteter</i> <i>Konkretisering av kunskapskrav:</i> HLR: <i>Se matris</i></p>					

Syfte och långsiktigt mål	Kunskapskrav	Konkretiserade mål	Centralt innehåll	Undervisning	Bedömnings-situationer

Har du koll?

- Gå till kahoot.it

Vilka sätt kan vi bedöma varje individ?

- Direkt återkoppling-muntlig
- Text-i ett arbete
- Muntligt-direkt
- Grupp
- Sambedömning-kollegor
- Ämnesöverskridande arb
- Formativa bedömningar
- Videoinspelningar
- Respons

Kortare avsättningar gentemot eleven
Om vi har skadehantering så kan det vara en bedömning att eleven
vart närvarande och deltagit, utfört och utvecklats?!

- Denna modell är en av de mest kända och mest uppskattade. Den fungerar lika bra i arbetslaget som den görs med elever. Men som mångt och mycket annat kan det behövas några omgångar innan det blir kvalitativt.

- Om DU som lärare skall använda modellen för kamratbedömning eller självvärdering krävs lite träning för att få eleverna att fokusera på rätt saker och det är därför viktigt att även läraren använder sig av modellen regelbundet så att den blir en naturlig del av undervisningen. EN HJÄLPMALL/FRÅGA är bra att ha i början.



- Värdera ditt senaste undervisningstillfälle mellan 1 och 10 där 10 är högsta värde.
- Beskriv två saker/situationer/skeenden från detta undervisningstillfälle som du var nöjd med och en sak du önskar förändra för att bättre möta eleverna behov.
- Ge din kollega ett förslag på förbättring eller förändring - Ett svar på den tidigare önskan - feedforward.
- Förslaget ska vara så konkret som möjligt.

William D



Involvera och aktivera eleverna i planeringsprocessen!

Genom att göra eleverna delaktiga i hela planeringsprocessen, från idé till genomförande, sker ett naturligt och successivt tydliggörande av mål och kunskapskrav. Det är det

Skapa ett planeringsunderlag som synliggör helheten i planeringsprocessen

Tydliggör mål och kunskapskrav med hjälp av någon form av planeringsunderlag där syfte, konkretiserade mål, läraktiviteter/undervisning, bedömningssituation och kunskap

Konkretisera kunskapskraven

Hur du som lärare tänker kring dem. Få eleverna att ta del av dessa, stöta och blöta.

Gör en målplansch som ni kan återkoppla till under arbetet.

Genom att konkretisera de mål som ni arbetar mot och sammanställa dem i en målplansch, blir det enkelt att återkoppla och knyta an till aktuella och uppsatta målen under ar

Ha regelbundna måldialoger

Ett sätt att tydliggöra mål och kunskapskrav tillsammans med eleverna är att ha en måldialog. En måldialog går ut på att man för ett lärande och reflekterande samtal kring m

- Vad menas med att...?
- När behöver du kunna det?
- Hur kan du göra för att lära dig?
- Vem kan du lära dig med?
- Hur kan du visa att du kan?
- När vet du att du verkligen kan?

Googla hemsidan: [Samarbeta online.](#)

Sammanställ en ord- och begreppslista över centrala ord och begrepp som arbetsområdet tar upp

Synliggör centrala ord och begrepp som arbetsområdet berör för eleverna genom att sammanställa en ord- och begreppslista över viktiga ord och begrepp som det aktuella a

Starta och avsluta lektionerna med en målbild

Ett effektivt sätt att återkoppla till målen är att inleda och avsluta passen med en målbild.

Gör Exit tickets i Google formulär

Ett sätt att snabbt fånga upp var eleverna befinner sig, hur de har förstått mål och syfte med arbetet är att göra "Exit tickets".

Bygg upp en gemensam bank med elevexempel

Ett sätt att synliggöra kunskapskrav och kvalitet för eleverna är att bygga upp en gemensam bank med bedömda elevarbete på skolan eller på kommunnivå.

No hands up: Låt inte eleverna räcka upp handen när du ställer en fråga. Utan dela ut ordet. Kan inte den personen svaret, säg ex: du får ringa en vän!

-Vi behöver ta reda på vad som fungerar! (För just dig!)

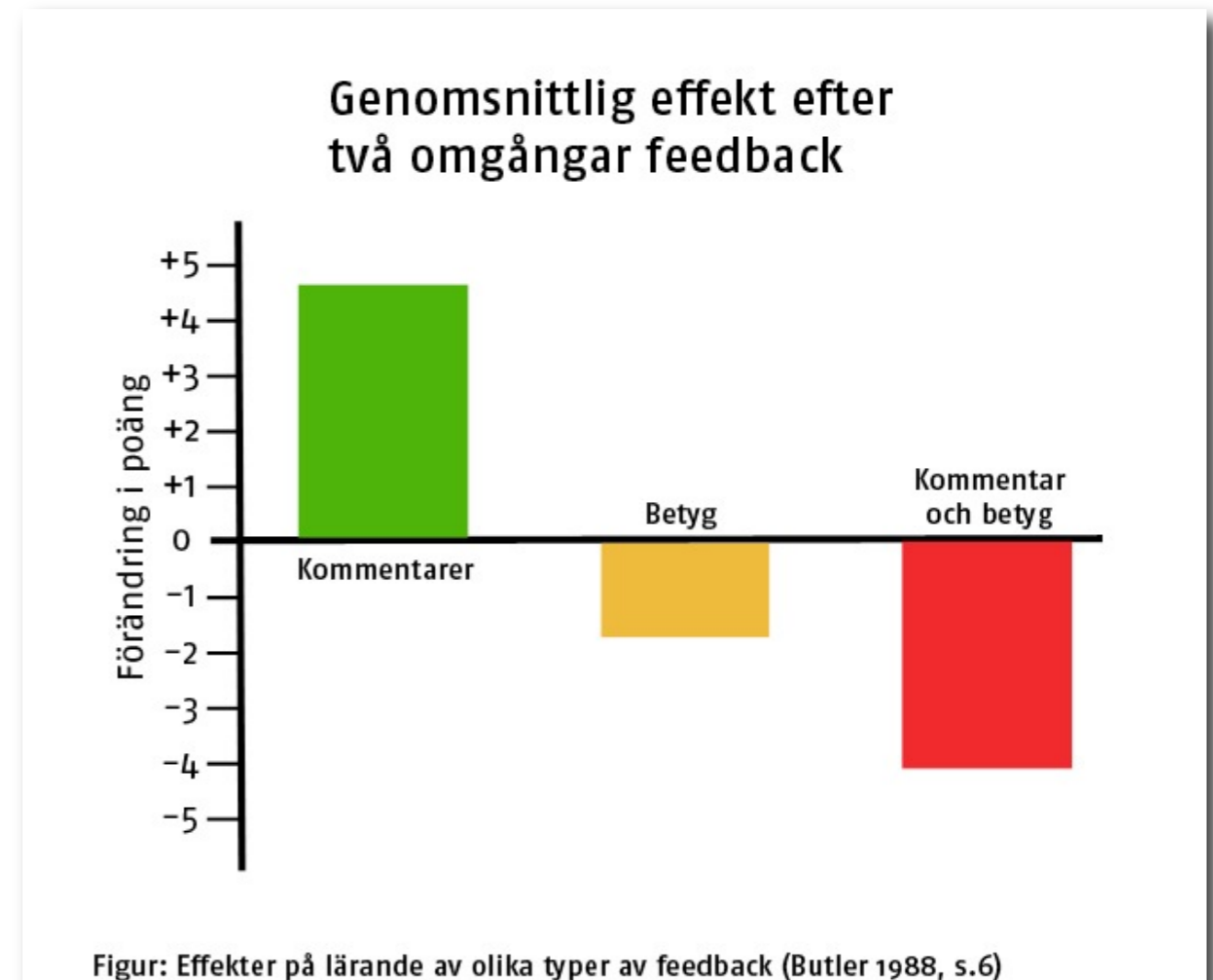
-Vi behöver använda oss av de bedömningstilar som återfinns i forskningen.

-Minut för minut återkoppling

-Timma för timma

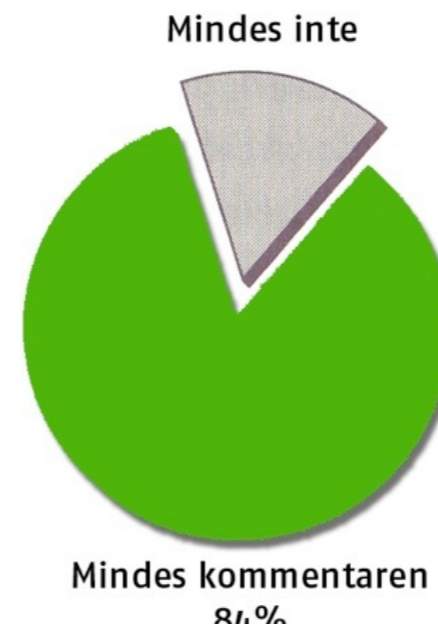
-V för V

-Förstå effekten av feedback

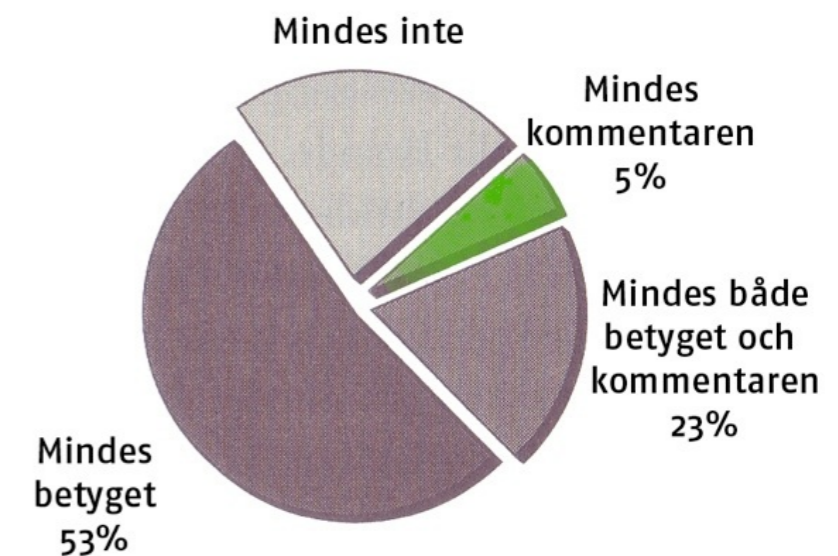


Vad eleverna kom ihåg av resultatet

Kommentarsgruppen



Kommentars- och betygsgruppen



Vi har olika förutsättningar

- Styrketräning - eget planerat
- 10-12 veckor
- Flera schema check
- Flera dagboks logga/blogg
- Flertalet samtal med mig individuellt
- Utvärdering
- Resultat : fyra F av 180 elever



Skapa ett träningschema!

Förutsättningarna är olika!

Så här gjorde jag:

3-4 veckor med att få rätt förutsättningar

Teori varvat med praktiska lektion

Skapa planering
Sätta upp mål

Feedback på planering - feedforward

Ändra upplägg
ex, duration, antal ggr,
mål, träningsätt etc

Individuella samtal 3-5 ggr
under 8-9v period
under perioden förs loggbok 1-2 ggr/
vecka.

Avslutande reflektion

Ett förtest styrka o kondition

Ett test i mitten av träningsperioden

Avslutande test för att se ifall det har hänt ngt under träningsperioden.

Centralt innehåll

- C1 Den fysiska aktivitetens och livsstilens betydelse för kroppslig förmåga och hälsa.
- C2 Motions-, idrotts- och friluftaktiviteter som utvecklar en allsidig kroppslig förmåga.
- C3 Träningsmetoder och deras effekter, till exempel konditions- och koordinationsträning.
- C9 Kosthållning, droger och dopningspreparats betydelse för hälsa och prestation

Kunskapskrav

TEORETISK UPPGIFT	Du kan med enkla omdömen värdera resultatet av din träning.	Du kan med nyanserade omdömen värdera resultatet av din träning.	Du kan med nyanserade omdömen värdera resultatet av din träning i relation till träningsmetodernas teorier.
	I samband med det beskriver Du översiktligt aktiviteternas och livsstilens betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan.	I samband med det kan Du utförligt beskriva aktiviteternas och livsstilens betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan. Beskrivningen innehåller förklaringar med koppling till relevanta teorier.	I samband med det kan Du utförligt och nyanserat beskriva aktiviteternas och livsstilens betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan. Beskrivningen innehåller förklaringar med koppling till relevanta teorier.
	Dessutom kan Du översiktligt beskriva hur olika livsstilar och kroppsideal framträder i träningsverksamheter och samhället i övrigt.	Dessutom kan Du utförligt beskriva hur olika livsstilar och kroppsideal framträder i träningsverksamheter och samhället i övrigt.	Dessutom kan Du utförligt och nyanserat beskriva hur olika livsstilar och kroppsideal framträder i träningsverksamheter och samhället i övrigt.
UNDER DE PRAKTISKA LEKTIONERNA	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 förklaringar 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.

Denna matris - skall implementeras med google docs!

Datum: Namn:				
Teoretiska frågor				
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 säkerhet
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
praktisk bedömning	Stege	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:

Värdeorden i vår kurs är av vikt!

- vad betyder dem för dig?
- Betyder det samma för eleven?
- Förstår eleven?
- Förstår du själv alla värdeorden?

Skapa planeringen med eleverna!

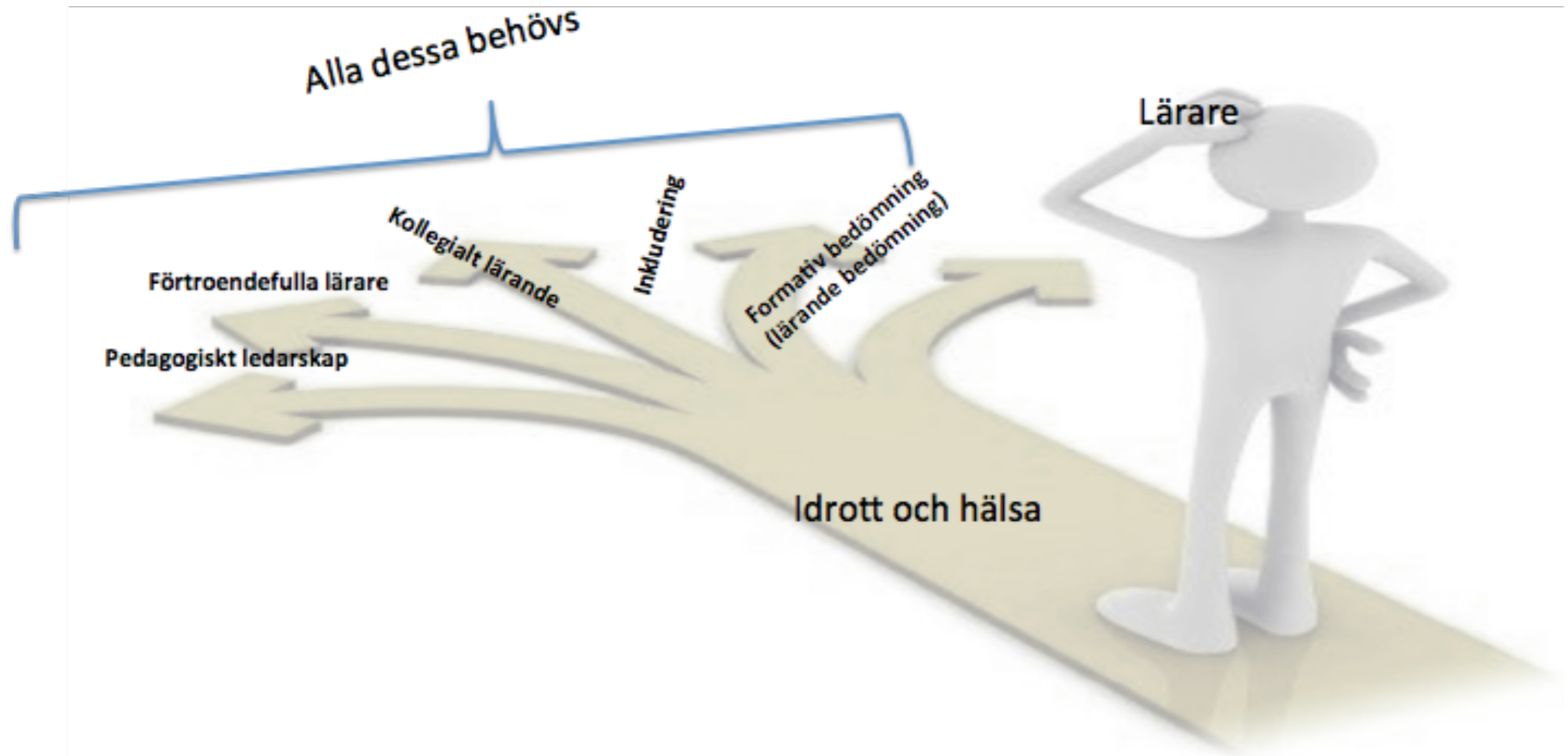
- Om eleverna förstår och vet vad som krävs av dem, då spar du massa tid!
- Aligmentplanering!

Att vilja göra annorlunda!!

- <http://goo.gl/DbvRhK>



Lärare – främja lärandet-positiva påverkans faktorer





- goo.gl/ZFXIAw