

Videouppgift: Egna lärdomar (del 1)

Innehåll

- Du gör en video om ett område/problem/del av spelet där du utvecklats under 2018.
- Berätta vad du gjort för att förbättra dig, och vilka resultat det haft.
- Vad har du kvar/vad har fungerat mindre bra?
Mål är sällan helt "klara", utvecklingsmöjligheter är lika intressant som framsteg.

Tips

- Ta gärna hjälp av Joakim för att välja ditt ämne. Poängen med den här uppgiften är att koppla den till dina mål/resultat.
- Använd videomaterial för att göra det du berättar om tydligt, annars kunde det lika gärna vara podcasts.

Tid

- Videon bör vara runt 10 minuter. Säg till om den tidsramen är svår att hålla.
- Ett klart ämne mailas till mig (räcker med en eller två meningar) **3 december**.
- Inlämning av videon den **17 december**.

Del 2

- Du kommer få bearbeta det du gjort in i en mer allmängiltig lektionsplanering senare.
- Opponering på varandras videos, samma stil som förra årets.

Idrott & hälsa specialisering 2: kurskrav

Eleven kan **efter samråd** med handledare planera **anpassade** träningsprogram och tävlingsförberedelser inom vald idrott utifrån individers skilda förutsättningar. Dessutom tar eleven aktivt ansvar för att genomföra dessa och kan med **nyanserade** omdömen värdera resultatet av sin träning.