# Videouppgift: Egna lärdomar (del 2)

### Utveckla din egen lektionsplan utifrån din video

* Formulera en träningsplan utifrån ditt område. Planeringen ska vara för minst resten av terminen, vill du lägga ett längre perspektiv så går det bra.
* Vissa av era problem kan vara väldigt specifika. Gör ditt problem mer allmängiltigt om det behövs.
* För högre betyg: fundera över alternativa sätt att lösa problem, andra saker som kan underlätta just detta problem osv.

### Redovisning

* Gör din planering nedbrytbar (alltså, försök fundera på vilka konkreta delar)
* Lämna in egen utvecklade planering **må v.14 (1 april).**
* Fortsätt göra utvärdering och justera dina mål som vanligt varannan vecka, använd denna lektionsplan som grund.
  + Beroende på hur utvecklad din första plan är, kan målen behöva brytas ner eller så räcker det med utvärdering när du uppdaterar.
* Om du hade ett ganska smalt utvecklingsområde, får du ta med andra delar i din löpande utvärdering/målsättning

### Idrott & hälsa specialisering 2: kurskrav – A

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.