

2012

Træningsprojekt på Frb. VUF



Af Thorbjørn Jensen
Frederiksberg VUF
Idræt 0-B

Formalia

På Hf og stx's B-niveau er der krav om udarbejdelse og gennemførelse af eget træningsprojekt af 8-10 ugers varighed. Disse forløb kan enten være af generel karakter (f.eks. konditionstræning) eller kan relatere sig mere specifikt mod en fysiologisk parameter inden for en idrætsgren (f.eks. eksplosivspringkraft ved smash i volleyball). Man kan også vælge at arbejde med idræt i et sundhedsmæssigt perspektiv.

Form og formål

Træningsprojektet er på Hf af ca. 8-10 ugers varighed og skal ses som en naturlig og praksisorienteret forlængelse af den viden, som eleverne har tilegnet sig om træning og testning i løbet af 1. og 2.g (for os idræt 0-B). Eleverne skal med andre ord igennem Træningsprojektet gerne opleve, at de selv er i stand til at planlægge og gennemføre et træningsprogram. En erfaring, som eleverne også vil kunne bruge efter tiden på gymnasiet.

Det er således meningen, at eleverne individuelt eller i grupper med udgangspunkt i relevant litteratur, netsider, m.m., udformer og gennemfører fysisktræningsprogram. Selve træningsprogrammet formuleres i overordnede træk og medbringes til idrætstimen i træningsprojektets anden uge, hvor det diskuteres med og godkendes af idrætslæreren.

Herefter bruges de efterfølgende uger til at gennemføre programmet. I løbet af disse uger fører eleverne en træningslogbog over forløbet af deres Træningsprojekt, der dels beskriver træningsmængde og lignende, dels fortæller om oplevelsen af træningsprogrammet. Denne logbog medbringes til hver idrætstime, hvor den kort præsenteres for idrætslæreren.

Produkt og evaluering

Sakset fra lærerplanen for idræt B – valgfag, juni 2010:

” Som afslutning på projektet afleveres en individuel rapport, hvori eleven skal:

- dokumentere evnen til at udarbejde, gennemføre og evaluere et hensigtsmæssigt personligt træningsprogram.
- kunne koble teoretisk viden til sit personlige træningsprogram.
- demonstrere korrekt brug af faglige termer.”

Ved udgangen af forløbet evaluerer eleverne ved hjælp af fx en PowerPoint-præsentation forløbet af deres Træningsprojekt. Af denne evaluering skal der fremgå en kort præsentation af Træningsprojektet, hvad målet for projektet har været, hvordan det har været at gennemføre det og endelig, om det skitserede mål er blevet opnået. Beskrivelsen af Træningsprojektet og den efterfølgende evaluering heraf skal i præsentationen understøttes af den nødvendige teori. Denne PowerPoint-præsentation er med andre ord en videreførelse af elevens træningslogbog og teoretiske indsigt. I forbindelse med præsentationen af Træningsprojektet afleveres træningslogbogen til idrætslæreren.

Testning

Det skal bemærkes, at for at kunne afprøve effekten af Træningsprojektet og efterfølgende evaluere det, indledes og afsluttes forløbet med en test, fx konditionstest eller lignende.

Litteratur og links:

I forbindelse med udformningen af dit eget Træningsprojekt kan du finde inspiration i nedenstående litteratur og på følgende hjemmesider.

Idræt C – teori og praksis, kap. 10 (Fås på kopi)

Hjemmeside med inspiration til planlægning af Træningsprojektet

[http://www.emu.dk/gym/fag/id/inspiration/traeningsprojekt_et_konkret_eksempel.html#indh
old992](http://www.emu.dk/gym/fag/id/inspiration/traeningsprojekt_et_konkret_eksempel.html#indhold992)

Lav dit eget Træningsprogram på DR's sider om motion

<http://www.dr.dk/Motion/forside.htm>

Tegn din egen løberute på iForm's hjemmeside <http://iform.dk/ruteplanner/tegn>

Links til testning:

Måling af overvægt/fedt procent

<http://www.turboweb.dk/emne/overvaegt.htm>

Testning af konditionen:

<http://www.turboweb.dk/emne/kondition.htm>

Links til styrketræning:

<http://www.turboweb.dk/emne/strength.htm>

Links til idrætsskader:

<http://www.turboweb.dk/emne/idraetsskader.htm>

Links til løbetræning:

<http://www.turboweb.dk/647/lob/lobeside.htm>

Forløb

1. Lektion (8/3) (Uge 10)
 - Introduktion til træningsprojekt
 - Inddeling af evt. par/grupper
 - Start på udfærdigelse af Træningsprojekt (resten hjemme)
2. Lektion (13/3):
 - Godkendelse af Træningsprojekt
 - Start på Træningsprojekt
 - Evt. konditionstest ? (Bip-testen) eller anden test.
3. Lektion (15/3):
 - Inspektion af Logbog.
 - Arbejde med eget Træningsprojekt

4. Lektion (20/3):
 - Inspektion af Logbog.
 - Arbejde med eget Træningsprojekt
 -
5. Lektion (22/3):
 - Inspektion af Logbog.
 - Arbejde med eget Træningsprojekt
6. Lektion (27/3):
 - Inspektion af Logbog.
 - Arbejde med eget Træningsprojekt
7. Lektion (29/3):
 - Inspektion af Logbog.
 - Arbejde med eget Træningsprojekt

Etc.



- Næst sidste lektion (3/5): Uge 18
- Inspektion af Logbog
 - Konditionstest eller anden test

NB: d. 8/5: Aflevering af rapport over træningsprojektet

- Sidste Lektion (10/5):
- Fremlæggelse af Træningsprojekt og træningsresultater (PowerPoint)
(Vurderes af lærer hvad der er tid til)

**Det er selvfølgelig meningen at
man også planlægger træning
uden for undervisningstiden.**

Også i påskeferien ;-)

Træningslogbog - Udgangspunktet

Testresultat: Fx kondital i udgangspunktet:

Vægt i udgangspunktet:

Målsætning for forløbet:

Beskrivelse af Træningsprojekt:

Træningslogbog – Uge 1 (11)

Brug nedenstående skema til at beskrive din træning i den forgangne uge. Husk også at angive, hvad du lavede i idrætstimerne:

Dag	Træningsform	Varighed	Intensitet	Bemærkninger
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				

Øvrige bemærkninger:

Træningslogbog – Uge 2 (12)

Brug nedenstående skema til at beskrive din træning i den forgangne uge. Husk også at angive, hvad du lavede i idrætstimerne:

Dag	Træningsform	Varighed	Intensitet	Bemærkninger
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				

Øvrige bemærkninger:

Træningslogbog – Uge 3 (13)

Brug nedenstående skema til at beskrive din træning i den forgangne uge. Husk også at angive, hvad du lavede i idrætstimerne:

Dag	Træningsform	Varighed	Intensitet	Bemærkninger
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				

Øvrige bemærkninger:

Træningslogbog – Uge 4 (14), Påskeferieugen

Brug nedenstående skema til at beskrive din træning i den forgangne uge. Husk også at angive, hvad du lavede i idrætstimerne:

Dag	Træningsform	Varighed	Intensitet	Bemærkninger
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				

Øvrige bemærkninger:

Træningslogbog – Uge 5 (15)

Brug nedenstående skema til at beskrive din træning i den forgangne uge. Husk også at angive, hvad du lavede i idrætstimerne:

Dag	Træningsform	Varighed	Intensitet	Bemærkninger
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				

Øvrige bemærkninger:

Træningslogbog – Uge 6 (16)

Brug nedenstående skema til at beskrive din træning i den forgangne uge. Husk også at angive, hvad du lavede i idrætstimerne:

Dag	Træningsform	Varighed	Intensitet	Bemærkninger
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				

Øvrige bemærkninger:

Træningslogbog – Uge 7 (17)

Brug nedenstående skema til at beskrive din træning i den forgangne uge. Husk også at angive, hvad du lavede i idrætstimerne:

Dag	Træningsform	Varighed	Intensitet	Bemærkninger
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				

Øvrige bemærkninger:

Træningslogbog – Uge 8 (18)

Brug nedenstående skema til at beskrive din træning i den forgangne uge. Husk også at angive, hvad du lavede i idrætstimerne:

Dag	Træningsform	Varighed	Intensitet	Bemærkninger
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				

Øvrige bemærkninger:

Træningslogbog - Resultatet

Testresultat. Fx kondital i ved sluttidspunktet:

Vægt ved sluttidspunktet:

Umiddelbare tanker i forhold til forløbets indledende målsætning:

Umiddelbare tanker i forhold til gennemførelsen af Træningsprojektet:
