

Läroplansgrundernas mål	Exempel på innehåll	Exempel på arbetsmetoder
<p><i>Den studerande ska lära sig tillämpa rörelsefärdigheter och -kunskaper i olika övningar, gymnastikformer och idrottsgrener under olika årstider och i olika förhållanden (inomhus, utomhus och i vatten).</i></p>	<p>Studieavsnitt som grundar sig på denna modul består av mångsidiga motionsformer och -innehåll. Mångsidighet bygger på att man beaktar</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>motionsmiljöer inomhus, utomhus och i vatten</li> <li>den byggda och obbyggda miljön</li> <li>årstiderna</li> <li>perceptionsmotoriska färdigheter och motoriska basfärdigheter (rörelse-, balans- och redskapsanvändningsfärdigheter)</li> <li>fysiska egenskaper (snabbhet, styrka, uthållighet och rörlighet)</li> </ol> <p>Exempel på motionsformer som lämpar sig som innehåll i studieavsnitt som baserar sig på denna modul, med tanke på rörelsefärdigheter och -kompetens:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>gymnastik och akrobatik</li> <li>kroppsvård</li> <li>bollspel</li> <li>friluftsliv</li> <li>simning och vattengymnastik</li> <li>basmotion</li> <li>motion i grupp</li> <li>muskelkonditionsträning</li> <li>dans</li> <li>skidåkning</li> <li>skridskoåkning</li> <li>kroppsvård</li> </ul>	<p>Innehållet väljs genom diskussion med de studerande. Som grund för diskussionen lyfter man fram hurdana möjligheter olika motionsformer erbjuder för att uppnå modulens mål.</p> <p>I undervisningen använder man mångsidiga undervisningsmetoder, både sådana som leds av läraren och sådana som stödjer de studerandes autonomi.</p>

Läroplansgrundernas mål	Exempel på innehåll	Exempel på arbetsmetoder
<p><i>Den studerande ska respektera andra i kommunikationssituationer, hjälpa och uppmuntra andra under gymnastiklektionerna, samt ge konstruktiv respons och kamratrespons.</i></p>	<p>I valet av innehåll för studieavsnittet kan man i enlighet med modulens mål betona motionsformer som utförs tillsammans/i grupp, och som kan erbjuda de studerande möjlighet att lära känna varandra och som främjar gruppsamhörigheten.</p> <p>Exempel på innehåll i studieavsnitt som baserar sig på modulen, ur den kommunikativa kompetensens perspektiv:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• äventyrsmotion</li> <li>• friluftsliv och utfärder</li> <li>• parkour</li> <li>• uttrycka sig genom rörelse</li> <li>• vandring med snöskor</li> <li>• bollspel</li> </ul>	<p>Man övar på kommunikativ kompetens med hjälp av gruppuppgifter, spel och lekar som kräver initiativ och insikter av de studerande.</p> <p>Man kan lära sig att hjälpa och uppmuntra även i individuella uppgifter, såsom i gymnastik och akrobatik.</p> <p>Man övar på respons och kamratrespons exempelvis genom att ge respons i par.</p> <p>Även positiv respons till sig själv främjar uppbyggnaden av självkänslan.</p>
<p><i>Den studerande ska försöka sitt bästa genom att utföra en övning grundligt och ansvarsfullt, arbeta aktivt och ändamålsenligt samt utveckla sig själv långsiktigt.</i></p>	<p>Alla innehåll stödjer detta mål</p>	