

Läroplansgrundernas mål	Exempel på innehåll	Exempel på arbetsmetoder
<p><i>Den studerande ska lära sig bedöma och utifrån bedömningen träna sina fysiska egenskaper (styrka, uthållighet, rörlighet och snabbhet).</i></p>	<p>Lärande av kunskapsinnehållet genom praktiska övningar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Man studerar till exempel med hjälp av motionsteknologi den fysiologiska effekten av olika motionsformer (t.ex. pulstimme, gymträning, kroppsvård) • Man testar någon metod för att mäta eller testa den fysiska funktionsförmågan, analysera resultaten och göra upp en motionsplan utifrån dem 	<p>Undervisningssamtal och samtal i små grupper, t.ex. promenadmöte</p> <p>Personal trainer-verksamhet: bilda par samt uppmuntra och handleda paret i träningen</p> <p>Att göra upp en egen motionsplan och föra rörelsedagbok</p>
<p><i>Den studerande ska med beaktande av den egna funktionsförmågan och miljön kunna göra motiverade val för att utveckla den fysiska funktionsförmågan och öka den fysiska aktiviteten.</i></p>	<p>Motionsformer som mångsidigt utvecklar olika egenskaper:</p> <ul style="list-style-type: none"> • muskelkonditionsträning • kroppsvård och rörlighetsövningar • basmotion • uthållighetsmotion • bollspel • gymnastik • dans • vattenmotion • friluftsliv • <p>Modulens innehåll omfattar både inomhus- och utomhusmotion.</p>	<p>Innehållet väljs genom diskussion med de studerande. Som grund för diskussionen lyfter man fram hurdana möjligheter olika motionsformer erbjuder för att uppnå studieavsnittets mål (motiverade val).</p> <p>Lärar- och studerandespecifika arbetsmetoder under gymnastiklektionerna.</p>
<p><i>Den studerande ska respektera andra i kommunikationssituationer, hjälpa och uppmuntra andra under gymnastiklektionerna, samt ge konstruktiv respons och kamratrespons.</i></p>	<p>Mångsidiga motionsformer som utvecklar sociala färdigheter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • spel • lekar • rytm- och musikgymnastik • problemlösningsuppgifter • uppgifter i par och små grupper • aktiva övningar. 	<p>Motionsformer och övningar som utförs tillsammans.</p>

Läroplansgrundernas mål	Exempel på innehåll	Exempel på arbetsmetoder
<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>Innehåll där den studerande gör sitt bästa för att försöka uppnå motions- eller prestationsmålen.</p> <p>Exempelvis kroppsviktsträning, gymträning.</p>	<p>Den studerandes ställer upp egna mål.</p> <p>Aktiv övning under gymnastiklektionerna för att uppnå målet.</p> <p>Självständigt arbete.</p>