|  |
| --- |
| **Videooppgave: Min idrett/aktivitet vg.2** |
| **Du skal lage en film hvor du presenterer en valgfri idrett/aktivitet gjennom egentrening utenfor skolens område. Her skal du beskrive aktivitetens/idrettens regler og retningslinjer, samt vise hvordan den gjennomføres av deg i praksis. Få gjerne med hva som gjør at nettopp dette appellerer til deg og hva som fikk deg interessert i idretten/aktiviteten.** Eks: *”Da jeg var 5-år tok mamma meg med på Chelsea kamp i England. Siden har jeg vært et stort fan (bilde av deg som liten i Chelsea drakt)”. Favorittspillere, foretrukne spill posisjon på banen, drømmejobben, etc.* **Du kan selvsagt også benytte muligheten til å forsøke deg på en ny aktivitet, eller noe du har drevet med før som du vil gi et nytt forsøk.**Eks: *”Jeg har lyst til å lære meg yoga/turn/frivending/etc. Jeg har laget en plan på hvordan jeg skal gjøre dette og begrunner dette med pensumlitteratur. Grunnen til at jeg har valgt å fordype meg i denne aktiviteten er at ……….”.* **Dette er en god mulighet for din kroppsøvingslærer til å se og vurdere deg i en aktivitet/ idrett som du selv har valgt. Og en mulighet for det til å formidle noe du driver med på hjemmebane og som kanskje ikke lar seg gjøre i ordinære kroppsøvingstimer. Eksempelvis: Ridning, styrkeløft, yoga, kampsport, svømming, friluftsliv, ballspill, etc.** OBS: dersom din foretrukne aktivitet involverer bruk av basseng, kroppskontakt med andre eller annet som utgjør stor risiko for smitte, må du/dere være kreative i presentasjonen for å unngå dette. Eksempelsivs styrketrening som forbedrer og støttet opp under svømmeferdigheter, yoga/bevegelighetstrening som bidrar til bedre kampsport ferdigheter, og lignende. **Det anbefales å ta i bruk redigeringsverktøy som:** **Imovie (Mac)** [**https://www.youtube.com/watch?v=aRLT9L\_L1Pw**](https://www.youtube.com/watch?v=aRLT9L_L1Pw)**Moviemaker (PC)** [**https://www.youtube.com/watch?v=O99NXVHfqMs**](https://www.youtube.com/watch?v=O99NXVHfqMs)**Redigeringsverktøy er i utgangspunktet valgfritt.** **Det kan holdes nettkurs i bruken av ovennevnte verktøy dersom det er ønskelig. Ta i så fall kontakt gjennom it`s Learning, slik at vi kan sette et felles tidspunkt for dette.** **Prosjektet har følgende kriterier:*** **Tydelig klargjøring av hvilken idrett/aktivitet du har valgt.**
* **Det skal skrives et utfyllende tekst (manus) som beskriver gangen i filmen før filming iverksettes. Dette leveres med filmen.**
* **Filmens varighet er mellom 5-10minutter.**
* **Gruppe på 1-3personer.**
* **Du/dere skal inkludere pensumlitteratur/informasjon om grunnleggende prinsipper for trening, samt fra ett eller flere av følgende tema:**
1. **Spenst- og hurtighetstrening**
2. **Koordinasjons- og teknikk trening**

\*Bruk fagboken og gjerne andre kilder, men tenk kritisk og få med kildehenvisning.* **Filmen skal leveres med høy grad av ”finish” (God regi, lyd, klipping, etc.).**

**\*Dersom ikke annet er informert om, er det kun din faglærer i KRØ som vil se og vurdere filmen.** |
| Kompetansemål**Digitale ferdigheter i kroppsøving** innebærer å kunne bruke digitale verktøy, ulike medium og ressurser formålstjenlig og forsvarlig for å løse praktiske oppgaver. Det innebærer mellom annet å innhente og behandle informasjon, planlegge og gjennomføre aktivitet og trening, og kommunisere og dokumentere dette. **Å kunne lese i kroppsøving** innebærer mellom annet kunne hente, tolke og forstå informasjon fra fagspesifikke tekster. Det handler og om å kunne tolke kart og forstå symbol. **Idrettsaktivitet, friluftsliv, trening og livsstil.** Mål for opplæring er at eleven skal kunne* praktisere treningsmetoder for å forbedre teknikk, taktikk og evne til samspill i lagidretter.
* praktisere treningsmetoder for å forbedre ferdigheter i individuelle idretter, dans og alternative bevegelsesaktiviteter.
* bruke naturen til rekreasjon, trening og friluftsliv
* planlegge, gjennomføre og vurdere trening for å utvikle eigen kropp og ivareta eiga helse
* bruke grunnleggende prinsipper for trening av utholdenhet, styrke og bevegelsesevne.

Du vurderes etter følgende kriterier: |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lav måloppnåelse****1-2** | **Middels måloppnåelse** **3-4** | **Høy måloppnåelse****5-6** |
| Du har laget en film som viser din aktivitet. Regler og spill er forklart. | Du har laget en film som viser hvorfor dette er nettopp din aktivitet. Regler og spill er godt forklart og du får frem at du har forståelse for dette.  | Du har laget en film som tydelig viser hvorfor dette er nettopp din aktivitet. Regler og spill er godt forklart med beskrivelser og verktøy som forteller at du har erfaring og forståelse for dette.  |
| Layouten er noe rotete og filmklipp virker tilfeldig plassert.  | Layouten er ryddig og filmklipp/informasjon er redigert godt i en flyt uten nevneverdige oppbrudd.  | Layouten er utsøkt og ryddig. Filmen flyter og har svært gode overganger. Filmen formidler budskapet på en god og underholdende måte. |
| Pensumlitteratur er brukt/formidlet i liten grad og brukt mest i form av klipp og lim.  | Pensumlitteratur er brukt/formidlet i middels grad. Du/dere viser forståelse av hvordan pensum skal brukes i praksis. Du bruker gode kilder og formidler pensum mest med egne ord. | Pensumlitteraturen formidles på en måte som viser meget god forståelse av hvordan dette implementeres i praksis. Du/dere bruker gode kilder og formidler pensum med egne ord og forklarer hvordan dette påvirker valgte øvelser. |
| Ferdigheter etter egen forutsetning vist i oppgaven tilsvarer lite innsats og fokus på formidling av disse. Du formidler noen ferdigheter eller liten progresjon i anvendelsen av nye ferdigheter.  | Ferdigheter etter egen forutsetning vist i oppgaven tilsvarer middels innsats. Du får formidlet hvilke ferdigheter du har i aktiviteten gjennom øvelser eller viser til progresjon i anvendelsen av nye ferdigheter.  | Ferdigheter etter egen forutsetning vist i oppgaven tilsvarer høy innsats. Du formidler de fysiske ferdighetene dine gjennom tekniske og utfordrende øvelser eller viser til god progresjon i anvendelsen av nye ferdigheter.  |

* Oppgavens varighet er på 4-uker (4x90min timer i kroppsøving).
* Faglærer er tilgjengelig på Google meet i hver krø-time og ellers tilgjengelig for spørsmål på It`s Learning.
 |