

Pedagogik och ramverk



Kursledarprogram WCS 2025

Hur lär man sig?

Pedaagogiska principer som stöd för hur vi planerar en kurs

Ramverk

En tydlig struktur, stor eller liten, som hjälper oss att planera och hålla en kurs

Vad är lärande?

Lärande är en process där vi förändras genom våra erfarenheter.

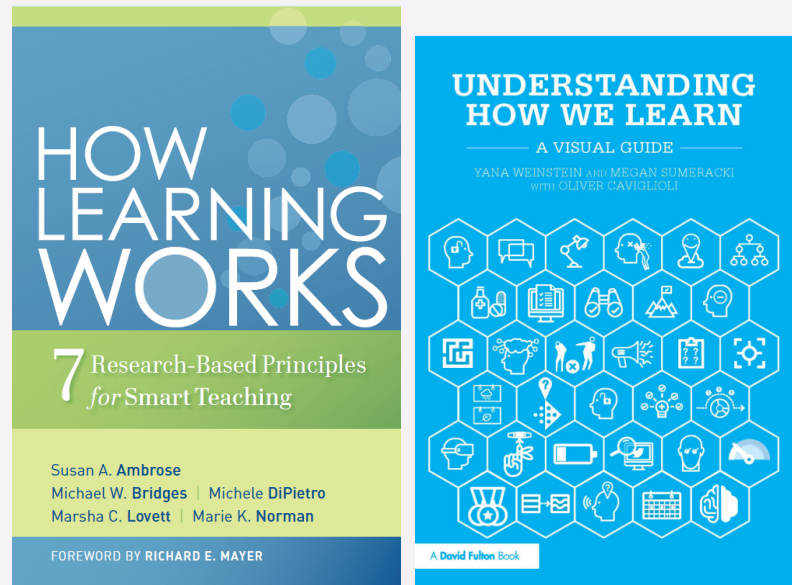
3 viktiga delar:

- Lärande är en process, inte en produkt
- Lärande handlar om att vi förändrar vad vi vet, tror, gör och hur vi tänker
- Lärande är inget man kan ge någon – det är något varje deltagare gör själv

Hur fungerar lärande?

Det korta svaret: Ingen vet exakt hur det fungerar

Flera olika modeller:



Understanding how we learn

Lärandestrategi		Beskrivning
Konkreta exempel		Ge konkreta exempel till abstrakta koncept
Dubbel kodning		Kombinera ord med visuell illustration
Utveckla		Förklara och diskutera varför och hur saker fungerar
Omlott		Växla mellan ämnen när man studerar
Informationshämtning		Ta fram information från långtidsminnet
Övning över tid		Sprida ut lärandet under längre tidsperiod

Understanding how we learn

Konkreta exempel

Följarinitierad styling: Ge ett exempel där ni visar följaren som initierar styling

Understanding how we learn

Dubbel kodning

Visa ankarsteget samtidigt som ni ljudar “ank-ar-steg”

Understanding how we learn

Utveckla

Varför gör vi en fördröjd viktförflyttning? Den hjälper oss bibehålla connection

Understanding how we learn

Omlott

Växla mellan 2 saker

Understanding how we learn

Informationshämtning

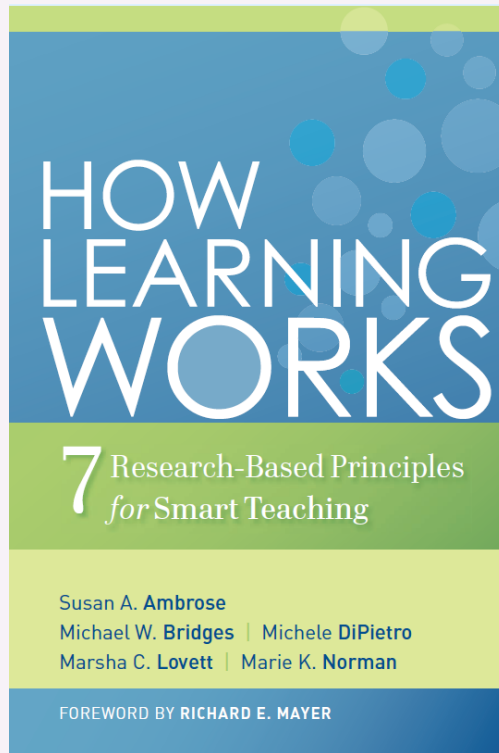
Be deltagarna demonstrera en whip

Understanding how we learn

Övning över tid

Repetera turer och principer under flera lektioner

How learning works: 7 principer för lärande



1. Deltagarens tidigare erfarenheter påverkar nytt lärande

Det du redan kan och tror dig veta påverkar hur lätt eller svårt det blir att lära något nytt.

- Deltagare lär sig bättre när de kan koppla den nya kunskapen till kunskap de redan har.
- Krävs att kunskapen de har är korrekt.
- Exempel: Om en deltagare kan whip och free spin kan den kunskapen användas för att förklara en reversed whip.

2. Hur kunskap hänger ihop spelar roll

Om du förstår hur olika delar hänger ihop blir det lättare att minnas och använda kunskapen i nya situationer.

- Kunskap kan organiseras utefter flera olika grupperingar. Deltagare som har en bra struktur för att organisera sin kunskap lär sig bättre.
- Exempel: Organisera turer i pushes, passes och whips. Eller beroende på sida följaren passerar.

3. Motivation styr lärandet

Ju mer intresserad och engagerad en deltagare är, desto mer energi lägger de på att lära sig – och desto bättre går det.

Om kursen inte känns intressant eller användbar, blir det svårare att vilja lära sig innehållet.

2 centrala koncept för att förstå motivation:

1. Hur viktigt målet känns för deltagaren
2. Hur mycket deltagaren tror att de kan lyckas nå målet

3. Motivation styr lärandet

Deltagarens mål behöver inte alltid vara samma som lärarens mål för deltagaren!

1. Prestationsbaserade mål (klara 5 one-foot spins)
2. Lärande mål (Lära sig förstå materialet)
3. Känsломässiga mål (Göra en rolig aktivitet)
4. Sociala mål (träffa nya kompisar)

Ju fler mål en aktivitet adresserar desto högre motivation har deltagaren

3. Motivation styr lärandet

- Ett måls subjektiva värde är vad som påverkar motivationen för att uppnå det.
- Deltagare är motiverade av aktiviteter som har ett mål med högt subjektivt värde.
- Deltagare är motiverade av mål där de tror att de har förmågan att lyckas uppnå dem.
- Deltagarens motivation ökar om hen upplever miljön som stödjande.

3. Motivation styr lärandet

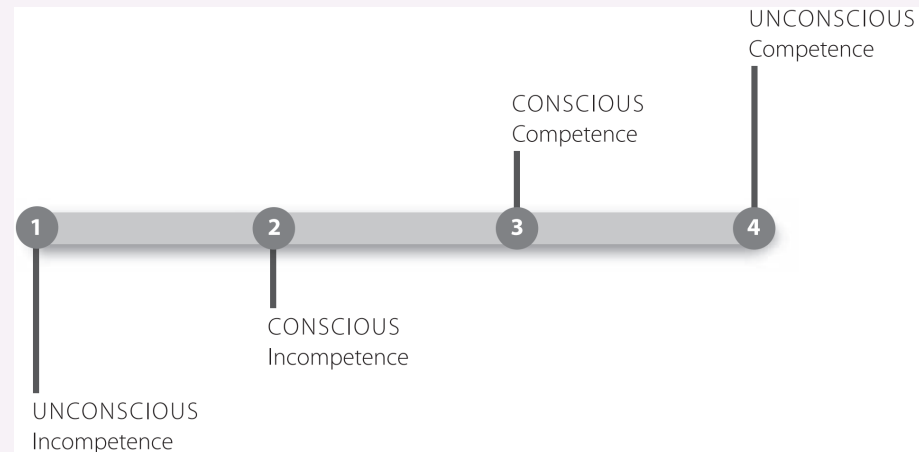
Exempel: Skapa övningar som är lagomt utmanade där deltagaren har tidiga möjligheter att lyckas. Aligna innehåll med deltagarens mål.

4. För att utveckla kunskap måste deltagaren skaffa sig sakkunskap och träna på att integrera dem

För att förstå ett ämne på djupet behöver man kunna de olika bitarna, träna på att få dem att funka ihop och veta när man ska använda vad.

4. För att utveckla kunskap måste deltagaren skaffa sig sakkunskap och träna på att integrera dem

- Expert blind spot kan göra det svårare för experten att förstå de olika färdigheter som behövs för en komplex uppgift
- För att lära ut komplexa färdigheter måste man kunna “packa upp” de individuella delarna



4. För att utveckla kunskap måste deltagaren skaffa sig sakkunskap och träna på att integrera dem

- Om uppgiften är komplex lär sig eleven bättre genom att dela upp uppgiften i dess komponenter, för att sedan sätta dem samman igen
- Hjälper att reducera den kognitiva belastningen
- Överföra kunskapen till nya situationer

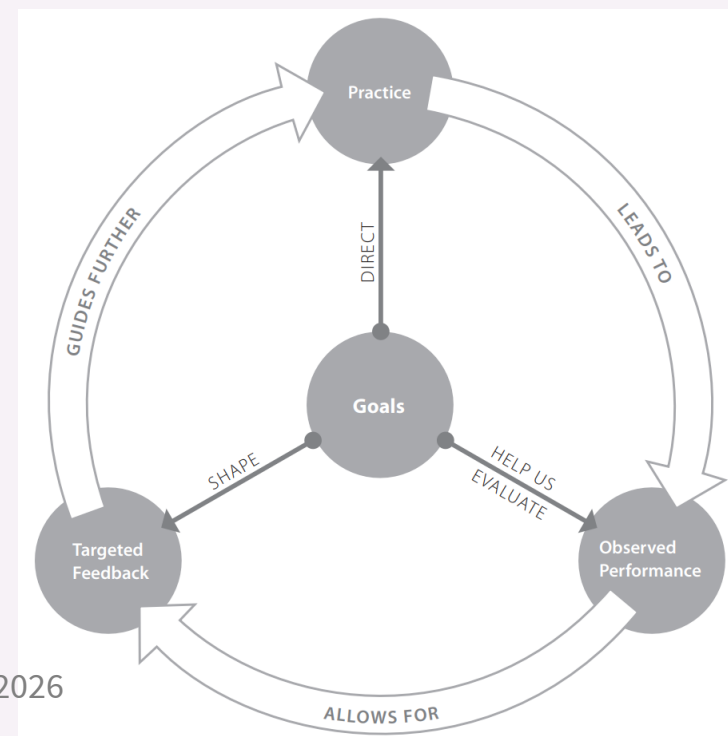
Exempel: Träna snurrteknik separat från en left side turn

5. Träning med tydliga mål och bra feedback ger bäst resultat

Att veta vad man ska träna på, och få feedback som visar hur man kan bli bättre, gör lärandet mer effektivt.

Lärande sker bäst när:

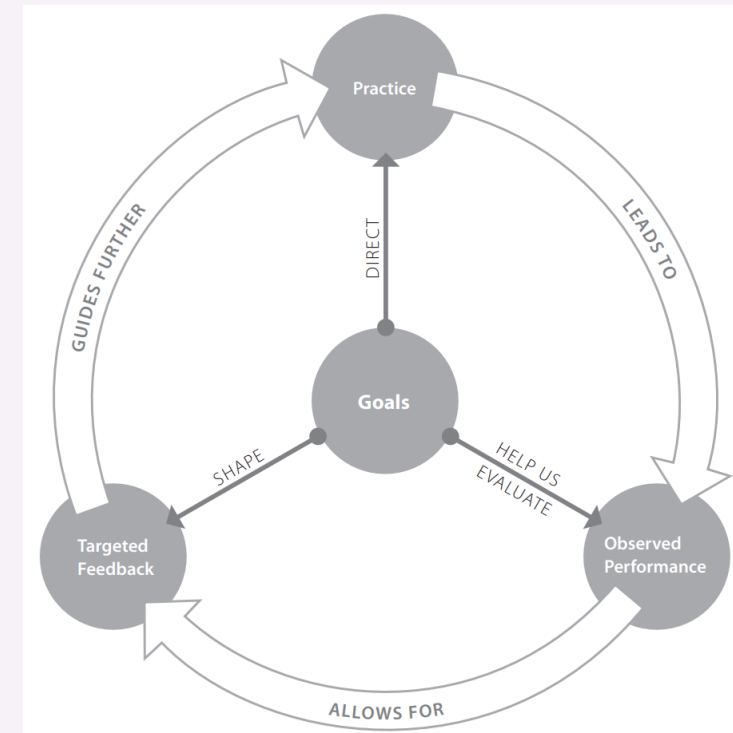
- Deltagarna fokuserar på ett specifikt mål
- Övningarna ligger på lagom utmanande nivå
- Övningarna är av tillräcklig kvantitet och frekvens



5. Träning med tydliga mål och bra feedback ger bäst resultat

Feedback ges bäst:

- Relativt till deras mål
- Så tidigt som möjligt
- Mer frekvent



5. Träning med tydliga mål och bra feedback ger bäst resultat

Hur hjälper vi deltagarna på bästa sätt:

- Flera tillfällen till träning
- Bygg upp lärandet steg för steg (Scaffolding)
- Visa deltagarna vad ni inte vill ha
- Sök efter fel som många gör
- Prioritera din feedback
- Balansera positiv och negativ feedback

6. Lärande påverkas av klimatet i gruppen

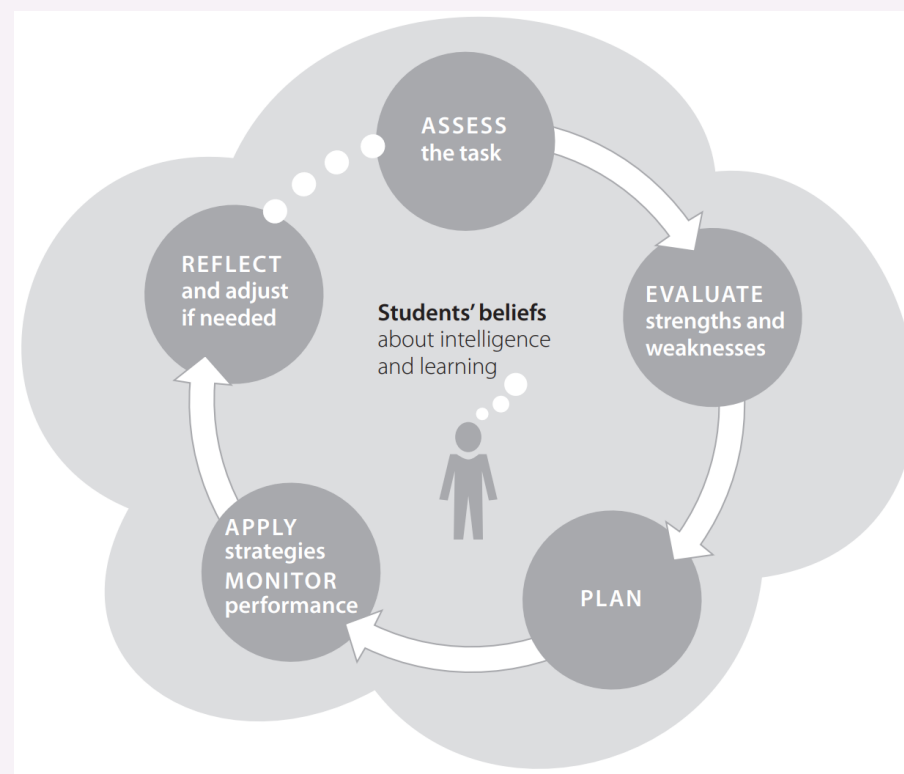
Hur trygg, välkomnad och respekterad man känner sig i gruppen påverkar hur bra man lär sig.

Hur bidrar vi som kursledare till ett bra klimat:

- Skapa en säker miljö
- Använd första dagen på kursen för att sätta klimatet
- Ta itu med ett spänt klimat så fort som möjligt

7. Självständigt lärande kräver att man reflekterar över sitt sätt att lära

För att kunna styra sitt eget lärande behöver man lära sig att tänka på hur man lär sig och kunna ändra strategi vid behov.



7. Självständigt lärande kräver att man reflekterar över sitt sätt att lära

Hur kan deltagarna lära sig att lära sig?

- Se till att eleven förstår uppgiften
- Be dem sätta upp en plan för sitt lärande
- Ge dem verktyg att utvärdera sig själva
- Aktivitetet som kräver att eleverna reflekterar över sin insats

Olika ramverk

Visa, Pröva, Instruera, Öva

- Visuellt, auditivt, kinestetiskt lärande
- Stegvis övning av turer

Visa, Pröva, Instruera, Öva

- Visuellt, auditivt, kinestetiskt lärande
- Stegvis övning av turer

Exempel:

- **Visa** en Sugar tuck
- Låt deltagarna **Pröva** en Sugar tuck
- **Instruera** mer i detalj
- Låt deltagarna **Öva** Sugar push

Visa, Pröva, Instruera, Öva

Pedagogisk princip

1. Deltagarens tidigare erfarenheter påverkar nytt lärande

Du visar en Sugar push där deltagaren känner igen strukturen från en Sugar push och kan använda erfarenheten därifrån

2. Hur kunskap hänger ihop spelar roll

Du visar en tur som deltagaren kan kategorisera och koppla till befintlig kunskap

Visa, Pröva, Instruera, Öva

Pedagogisk princip

5. Träning med tydliga mål och bra feedback ger bäst resultat
Deltagarna får omedelbar feedback när de provar. Ta sig från en sida till nästa, rotera i rätt riktning, osv.

Upplägg av kurstillfällen

- Repetition av föregående tillfälle
- Tekniskt koncept
- Tur som kräver det tekniska konceptet

Upplägg av kurstillfällen

- Repetition av föregående tillfälle
- Tekniskt koncept
- Tur som kräver det tekniska konceptet

Exempel:

- Repetera föregående tillfälles tur: Left side pass
- Tekniskt koncept: snurrteknik (prep, spotting, korta steg)
- Tur som kräver det tekniska konceptet: Left side turn

Upplägg av kurstillfällena

Pedagogisk princip

1. Deltagarens tidigare erfarenheter påverkar nytt lärande

Repetition och återkoppling till tidigare kunskap bygger broar till det nya

2. Hur kunskap hänger ihop spelar roll

Du visar hur en ny tur (Left side turn) bygger på tidigare teknik (snurrteknik) och turer (Left side pass), vilket hjälper deltagarna att organisera kunskapen

Upplägg av kurstillfällen

Pedagogisk princip

4. För att utveckla kunskap måste deltagaren skaffa sig sakkunskap och träna på att integrera dem
Snurrteknik tränas sakkunskap, för att sedan integreras i en tur

7. Självständigt lärande kräver att man reflekterar över sitt sätt att lära (indirekt)

Genom återkommande struktur kan deltagarna börja se mönster och förstå sin egen inlärningsprocess

Frågor och feedback

- Uppmuntra till frågor
- Förklara varför något är på ett specifikt sätt
- Deltagare lär sig av att fråga

Frågor och feedback

- Uppmuntra till frågor
- Förklara varför något är på ett specifikt sätt
- Deltagare lär sig av att fråga

Exempel:

- Efter att ha gått igenom Left side pass och Under arm:
“Nu har följaren passerat på förarens högra, och vänstra sida, vilka alternativ har vi nu kvar? (Sugar push)”
- Efter att ha gått igenom en whip:
“Hur många tycker steg 4 är svårt? (använd resultatet för att gå igenom det igen)”

Frågor och feedback

Pedagogisk princip

3. Motivation styr lärandet

Deltagarna blir mer engagerade när de förstår *varför* något fungerar och får möjlighet att påverka

5. Träning med tydliga mål och bra feedback ger bäst resultat

Feedback förbättrar lärandet

Frågor och feedback

Pedagogisk princip

6. Lärande påverkas av klimatet i gruppen

Att det är tillåtet att fråga och diskutera signalerar trygghet

7. Själständigt lärande kräver att man reflekterar över sitt sätt att lära

När deltagarna ställer frågor och får resonera, utvecklar de förmågan att övervaka och styra sitt eget lärande

Rotation och placering

- Börja i samma riktning
- High five och rotera
- Roterar efter 1-2 försök, se till att extra följare får test

Rotation och placering

- Börja i samma riktning
- High five och rotera
- Roterar efter 1-2 försök, se till att extra följare får test

Exempel:

- “Alla förare börjar med näsan mot fönstret”
- Testa turen 2 gånger, “high five och rotera”
- Repetera

Rotation och placering

Pedagogisk princip

5. Träning med tydliga mål och bra feedback ger bäst resultat
Lättare att se och ge feedback om alla är vända åt samma håll

6. Lärande påverkas av klimatet i gruppen
Rotation och high five skapar trygghet, gemenskap och energi i gruppen. Frekventa rotationer undviker sociala spänningar.

Räkning och taktning

- Räkna in 5,6,7,8 till musiken
- Börja på “fel fot” och förklara varför
- Växla mellan siffror och ljudning
- Annonsera nästkommande tur på 5&6

Räkning och taktning

- Räkna in 5,6,7,8 till musiken
- Börja på “fel fot” och förklara varför
- Växla mellan siffror och ljudning
- Annonsera nästkommande tur på 5&6

Exempel:

- Räkna in: 5,6,7,8
- Räkna turen: 1,2,3&4,5&6
- Ljuda turen: gå, gå, tripp-el-steg, tripp-el-steg
- Förbered för nästa tur: gå, gå, tripp-el-steg, sug-ar-push

Räkning och taktning

Pedagogisk princip

2. Hur kunskap hänger ihop spelar roll

Att växla mellan siffror och ord (gå gå tripp-el-steg) gör kopplingen mellan rytm, rörelse och timing tydlig

5. Träning med tydliga mål och bra feedback ger bäst resultat

Deltagarna känner själva när de inte följer rytmen

Lärlarlett eller ej

- Börja med lärarlett
- Fortsätt med räkning
- Avsluta med att deltagarna själva får starta och välja turer

Lärlarlett eller ej

- Börja med lärarlett
- Fortsätt med räkning
- Avsluta med att deltagarna själva får starta och välja turer

Exempel:

- Kursledaren räknar in, samt räknar igenom hela turen
- Kursledaren ger föraren alternativet mellan Under arm och Left side pass. Kursledaren räknar in och räknar, föraren bestämmer turen
- Kursledaren räknar in, men föraren bestämmer fritt vilka turer som dansas

Läroarlett eller ej

Pedagogisk princip

3. Motivation styr lärandet

Att gradvis få mer frihet ökar känslan av kompetens och att kan själva, vilket stärker motivationen

4. För att utveckla kunskap måste deltagaren skaffa sig sakkunskap och träna på att integrera dem

Börja med en tur, låt dem gradvis inkorporera fler och fler turer

Lärarlett eller ej

Pedagogisk princip

5. Träning med tydliga mål och bra feedback ger bäst resultat
Målet blir att deltagarna ska dansa själva och föra olika turer

Sammanfattning

Ramverk	1. Tidigare erfarenheter	2. Kunskapens struktur	3. Motivation	4. Sakkunskap	5. Mål & feedback	6. Lärandeklimat	7. Självstyrning & reflektion
Upplägg av kurstillfällen	✓	✓		✓			●
Visa, pröva, instruera, öva	✓	✓			✓		
Frågor och feedback			✓		✓	✓	✓
Rotation och placering					✓	✓	
Räkning och takning		✓			✓		
Lärarledd eller fri övning			✓	✓	✓		

✓ = Stark koppling ● = Sekundär/indirekt koppling