

Minneslek FLEX Junior

Val av träningsprogram

I Minneslek FLEX Junior finns 4 träningsprogram att välja mellan (Program A-D 2016). Beroende på elevens ålder är olika träningsprogram förvalda enligt följande modell:

- A 2016 (1-6 år)
- B 2016 (7-8 år)
- C 2016 (9-11 år)
- D 2016 (12 år eller äldre)

Skillnader mellan träningsprogrammen

Antal och typ av övningar

Olika träningsprogram innehåller olika många övningar. Det framgår i beskrivningen av respektive träningsprogram hur många övningar som ingår i träningsprogrammet. Varje övning räknas 4 gånger i beskrivningen eftersom 4 versioner (utifrån olika teman) finns av varje övning. Om ett träningsprogram innehåller 28 övningar är det alltså ($28/4=7$) 7 övningstyper inkluderade i träningsprogrammet.

I beskrivningen av träningsprogram framgår också t.ex. om det krävs att eleven är bekant med siffror och bokstäver, vilket är en annan aspekt som skiljer träningsprogrammen åt.

Träningslängd

Den uppskattade träningslängden (uttryckt i minuter per dag) skiljer sig åt mellan programmen. Observera att detta är en uppskattning. De variabler som tas hänsyn till i uppskattningen är dels antalet repetitioner per övning, dels antalet övningar. Variation i träningslängd påverkas dock också av individuella faktorer som t.ex. hur lång tid eleven tar på sig att svara på varje uppgift.

Svårighetsgrad

I beskrivningen av varje träningsprogram framgår svårighetsgrad. Denna beskriver hur svåra övningar som är inkluderade i träningsprogrammet och på vilken nivå träningen börjar på övningarna. Oavsett vilken svårighetsgrad träningen börjar på kommer svårighetsgraden på varje övning att automatiskt anpassas utifrån elevens prestation.

Träningsprogrammen

Nedan följer beskrivningar av de olika träningsprogrammen och stöd i när det kan vara aktuellt att välja vilket träningsprogram. Flera av övningarna i alla träningsprogrammen ändrar relativt snabbt till att eleven ska minnas de presenterade objekten i omvänd ordning. Detta är mer krävande för arbetsminnet och ger bättre förutsättningar för att träningen ska ge maximal effekt.

Program A 2016

Beskrivning: Innehåller 20 övningar som varken innehåller bokstäver eller siffror. Träningen beräknas ta 15-25 minuter per dag. Träningsperioden är 25 dagar. Passar elever 4-6 år.

Startnivå: lätt *Repetitioner per dag:* 12

Program A passar främst de yngsta barnen. Ingen av övningarna kräver att eleven är bekant med siffror eller bokstäver och träningslängden per dag är relativt kort. Överväg att använda detta träningsprogram även för något äldre elever som har kort uthållighet, låg frustrationstolerans eller som har svårt för siffror och bokstäver.

Program B 2016

Beskrivning: Innehåller 20 olika övningar, vissa övningar innehåller bokstäver och siffror. Träningen beräknas ta 20-30 min. per dag. Träningsperioden är 25 dagar. Passar elever 7-8 år.

Startnivå: lätt-medel *Repetitioner per dag:* 14

Program B är något mer utmanande. Målgruppen är främst elever 7-8. Startnivån är något svårare än i program A och det är något längre träningstid per dag. Överväg att använda detta träningsprogram även för äldre elever som har låg uthållighet. Överväg även att använda detta program för äldre elever i särskolan som föredrar "barnsligare" grafik.

Program C 2016

Beskrivning: Innehåller 24 övningar, vissa övningar innehåller bokstäver och siffror. Träningen beräknas ta 30-40 min. per dag. Träningsperioden är 25 dagar. Passar elever 9-11 år.

Startnivå: medel Repetitioner per dag: 12

Program C innehåller något fler övningar än program A och B. Startnivån är något högre och träningslängden per dag beräknas vara längre än i program A-B. Målgruppen är elever 9-11 år (vissa elever i denna målgrupp kan träna med Minneslek FLEX Senior, se separat beskrivning kring val av träningsprogram i Minneslek FLEX Senior). Träningsprogram C kan övervägas även för yngre elever med god uthållighet eller för äldre elever som föredrar "barnsligare" grafik.

Program D 2016

Innehåller 24 övningar, vissa övningar innehåller bokstäver och siffror. Träningen beräknas ta 30-40 min. per dag. Träningsperioden är 25 dagar. Passar elever 12 år och uppåt.

Startnivå: svår Repetitioner per dag: 13

Program D är avsett för de äldsta eleverna som tränar med Minneslek FLEX Junior. De flesta eleverna i denna målgrupp passar det dock sannolikt bättre att välja träning med Minneslek FLEX Senior för. Startnivån i program D är svår och träningslängden är relativt lång. Träningsprogram D kan övervägas för yngre elever med god uthållighet och hög frustrationstolerans eller för äldre elever som föredrar "barnsligare" grafik.