

Årsplan 2023/24

Fag	Idræt	Gymnastikefterskolen Stevns
Lærer	CD	Årgang 2023/24

Det centrale for idræt er fysisk aktivitet, både på et praktisk og teoretisk plan. En stor del af idrætsundervisningen handler om elevernes fysiske form, deres sundhed og deres umiddelbare glæde ved at være fysisk aktive. Men idrætsfaget bygger også på en lang tradition af idrætslige aktiviteter i form af kendte, traditionelle discipliner og idrætsgrene kombineret med input og arbejde med nye idrætter, lege og fysiske aktiviteter. Gennem tilrettelagt idrætslig udfoldelse og fokus på mål udvikler udøveren en kropslig, idrætslig, personlig og social kompetence, samtidig med at den fysiske aktivitet bidrager til øget sundhed og velvære

Faglige emner	Uddybning	Fælles Mål
Spydkast	I forløbet skal der arbejdes med spydkast og de elementer, det indebærer. Det starter med nogle basisøvelser, hvor I skal lære at kaste og håndtere et spyd korrekt. Derefter bliver øvelserne gradvist sværere, og til sidst skal I gerne kunne kaste et flot langt spydkast.	<p>Eleven kan beherske atletikdiscipliner</p> <p>Eleven har viden om atletikdiscipliners udøvelse og afvikling</p> <p>Eleven kan vurdere bevægelser inden for atletikkens discipliner</p> <p>Eleven har viden om bevægelsesanalyse, herunder digitale værktøjer</p>
Kuglestød	I forløbet skal der arbejdes med, hvordan man støder kuglen med en kraft, der starter nede i benene og fortsætter gennem kroppen og får kuglen til at flyve højt og langt.	<p>Eleven kan beherske tekniske færdigheder inden for løb, spring, kast</p> <p>Eleven har viden om koordination og teknik i løb, spring og kast</p>
Løb	Som en del af atletikforløbet er løb en genre for sig selv. Du skal her lære om løbeteknik samt formål og fordelene ved at være opmærksom på sin løbeteknik.	<p>Eleven kan beherske atletikdiscipliner</p> <p>Eleven har viden om atletikdiscipliners udøvelse og afvikling</p>
Længdespring	I dette forløb skal der arbejdes med længdespring og dets bevægelsesprincipper. Det skal gøres både ved at læse om længdespringet og ved at træne delelementer af længdespringet. Det munder ud i, at I kan springe et langt spring.	<p>Eleven kan vurdere bevægelser inden for atletikkens discipliner</p> <p>Eleven har viden om bevægelsesanalyse, herunder digitale værktøjer</p>

Faglige emner	Uddybning	Fælles Mål
Opvarmningsprogram	I dette forløb skal der laves opvarmnings- og udstrækningsprogrammer, som kan bruge i kommende forløb. Opvarmningen kan være en generel opvarmning af hele kroppen, eller den kan være rettet mod en bestemt aktivitet eller disciplin. Det samme gælder for et udstrækningsprogram.	<p>Eleven kan tilrettelægge opvarmning</p> <p>Eleven har viden om principper for opvarmning</p> <p>Eleven kan formidle opvarmningsprogram tilrettelagt i samarbejde med andre</p> <p>Eleven har viden om opvarmningsprogrammernes formål, struktur og variationsmuligheder</p>
Styrketræning	I dette forløb skal der styrketræne på forskellige måder. I skal bl.a. lave stationstræning med styrkeøvelser to og to. I kommer også til at lave en bevægelsesanalyse af en selvvalgt styrkeøvelse, og til sidst skal I lave jeres eget træningsprogram.	<p>Eleven kan udføre øvelser med udgangspunkt i træningsprincipper</p> <p>Eleven har viden om træningsprincipper</p> <p>Eleven kan udføre egne og andres træningsprogrammer</p> <p>Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv</p>
Akrobatik	I forløbet Akrobatik vil der være opgaver, som stiller krav til jeres samarbejdsevne. I skal lære at stole på hinanden og røre hinanden. De færdigheder er grundlæggende for, at akrobatik kan fungere med fx sikker modtagning. I skal undervejs prøve en masse klassiske færdigheder inden for akrobatik, og I skal udvikle jeres egne opstillinger.	<p>Eleven kan beherske sammensatte bevægelsesserier med og uden musik</p> <p>Eleven har viden om teknikker til at sammensætte bevægelser inden for redskabsgymnastik og parkour</p> <p>Eleven kan fastholde koncentration og fokus i idrætsudøvelse'</p> <p>Eleven har viden om koncentration i relation til kropskontrol</p>

Faglige emner	Uddybning	Fælles Mål
Boldspil	I dette forløb skal I arbejde med boldspiludvikling vha. spilhjulet.	Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i boldspil Eleven kan udvikle boldspil Eleven har viden om spilkonstruktion
Volleyball	I forløbet skal I blandt andet arbejde med de fire slag i volleyball og konceptet teenvolley, der er et godt differentieringsredskab.	Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil Eleven har viden om samspil mellem teknik og taktik i boldspil Eleven kan vurdere fællesskabets betydning for idrætsudøvelse Eleven har viden om fællesskabets betydning for idrætsudøvelse

Faglige emner	Uddybning	Fælles Mål
Parkour	I dette forløb skal I arbejde med parkour. I skal øve tricks, lave runs og selv filme en sampler.	<p>Eleven kan analysere egne og andres bevægelser inden for gymnastik og parkour</p> <p>Eleven har viden om bevægelsesanalyse af gymnastiske øvelser og spring</p> <p>Eleven kan beherske sammensatte bevægelsesserier med og uden musik</p> <p>Eleven har viden om teknikker til at sammensætte bevægelser inden for redskabsgymnastik og parkour</p>
Dans/rytme	Dette forløb bliver med fokus på elevernes egne kundskaber, hvor i skal arbejde med de færdigheder i tilegner jer gennem gymnastikken, dette vil blive med indspark fra elever der er særligt erfarne indenfor dans.	<p>Eleven kan beherske komplekse bevægelsesmønstre i koreografier</p> <p>Eleven har viden om samspillet mellem bevægelse og musiks tempo, form og karakter samt bevægelsesanalyse i dans</p>
Laban	I forløbet skal I arbejde med Labans BESS-koncept og ud fra det udvikle koreografier.	<p>Eleven kan beherske komplekse bevægelsesmønstre i koreografier</p> <p>Eleven har viden om samspillet mellem bevægelse og musiks tempo, form og karakter samt bevægelsesanalyse i dans</p>