Årsplan - Løb 1-2 - HØP 1920

Elevforudsætninger	Holdet består af elever fra forskellige skoler, som nu er samlet på et løbehold. Der er stor forskel på elevernes erfaring med løb fra tidligere, men fælles er at de alle tidligere har dyrket flere idrætsgrene og har en vis faglig indsigt i de sportsgrene, de har dyrket indtil nu. Nogle af eleverne har på eget initiativ tidligere løbet i fritiden og har også deltaget i enkelte løbeevents, fx skolernes motionsløb. Der er afsat 60 minutters løbetræning en gang pr. uge, men det forventes, at eleverne selv træner ud over dette. Eleverne deltager til Odsherredstafetten, DM i efterskoleløb og andre løbeevents efter interesse og mulighed for deltagelse.

Antal uger 42	**1. forløb**	**2. forløb**	**3. forløb**	**4. forløb**
Kompetenceområde og kompetencemål	**Eleverne skal opnå kompetencer til at kunne forholde sig til forskellige træningsmetoder, motivation, løbefællesskaber, fysiologi, målsætninger, opvarmning, skadesforebyggende indsatser, udfærdige selvstændige træningsplaner og meget mere.**			
Færdigheds- og vidensmål	Med udgangspunkt i de ovenfor nævnte kompetenceområder og -mål skal eleverne kunne forholde sig til disse på en evidensbaseret og reflekteret måde.			
Overskrift	**Efterår**	**Vinter**	**Vinter/forår**	**Forår**
Læringsmål	Eleven skal i hvert forløb opnå indsigt i de forhold, der gør sig gældende for løbere for fremadrettet at kunne træffe flere, bedre kvalificerede og evidensbaserede valg			
Undervisningsak-tiviteter	Løbeteknik, styrke, koordination, korte intervaller, cross, træningsprogrammer	Tempoture, styrke, evt. indendørsløb, træningsplanlægning	Flere kilometer, styrke, lange intervaller, fysiologi,	Flere kilometer, lange intervaller, deltagelse i løb, udfærdigelse af bl.a. opvarmningsprogrammer
Evaluering samt lærerens ledelse og samarbejde med eleverne	Evaluering er en integreret del af undervisningen. Den vi både være lærer- og elevstyret. Evalueringen skal hjælpe eleverne frem mod en forståelse af deres kompetencer ift. løb, og hvad de alene og i samarbejde med andre skal gøre for at kunne optimere deres løbekompetencer. Uanset evalueringens udtryk og ramme skal den ses og opleves som potentiale for udvikling og læring.			