

## Årsplan spring 20/21 – SF

### Forudsætninger

På holdet ses en stor forskel på elevernes erfaring med spring, hvilket gør at deres forudsætninger og niveau spænder bredt. Ca. halvdelen af eleverne har tidligere i deres liv prøvet kræfter med spring på den ene eller den anden måde. Dette spænder fra egen træning i havetrampolin til spring på børnehold såvel som erfarne gymnaster der har sprunget på konkurrence og/eller opvisningshold.

Der er ugentligt afsat seks lektioner af en varighed på 45 min per lektion. Sammen med linjefaget dans, skal springlinjen lave en opvisning. De vil i alt skulle gennemføre 2-5 opvisninger i foråret 2021.

### Kompetencemål

Gennem spring skal eleverne opnå kompetencer inden for hvad der vil betegnes som kropsbasis inden for spring. Kropsbasis indebærer syv forskellige færdigheder: kropsspænding, balance, styrke, smidighed, rytme, indre- samt ydrebevægelsessans. For at opnå disse færdigheder vil eleverne blive præsenteret og udfordret gennem varierende opvarmning samt struktur i lektionerne.

### Færdigheds- og vidensmål

Med udgangspunkt i ovenstående kompetencemål skal eleverne kunne forholde sig til de syv færdigheder og samtidig have udviklet og/eller forbedret disse når skoleåret er omme. Ydermere vil eleverne blive præsenteret for modtagning på et basisniveau, hvilket indebærer at eleverne kommer til at opnå viden og færdigheder til at kunne tage imod hinanden i forskellige basisspring. Dette er også forstærkende i forhold til at skabe et trygt og tillidsfuldt miljø for eleverne iblandt.

Skoleår	Efterår	Vinter	Forår	Sommer
Læringsmål	Eleven skal i hvert forløb opnå indsigt, viden og praksisfærdighed der er gældende inden for springgymnastik.			
Undervisningsaktivitet	Introduktion til spring gennem forskellige spring i temaer såsom forlæns spring, baglæns spring, trampolinspring og banespring. Herunder et fokus på både et teknisk aspekt af hvert spring samt det færdige spring. Derudover introduktion til	Et stort fokus på sammensætning af opvisning, i form af rytmeserier samt spring på henholdsvis trampolin og bane.	Her vil der være højsæson for opvisninger, hvilket gør at der vil være fokus på at skulle ud og lave opvisninger samt finpudse og forbedre nuværende opvisning.	Efter opvisningssæson vil strukturen på spring være mere åben for elevinddragelse og medbestemmelse. Dette betyder at eleverne i højere grad end før, vil have indflydelse på hvad der skal øves på af spring.

	forskellige opbygninger af opvarmning. Gennemgang af modtagning i forskellige basisspring. Til slut et begyndende arbejde på opvisning.			
--	---	--	--	--

### Evaluering samt lærerens ledelse og samarbejde med eleverne

Der vil løbende blive evalueret og revideret på indholdet i lektionerne, hvilket gør evaluering til en integreret del af undervisningen. Den løbende evaluering og revidering skal hjælpe med at skabe et bedre læringsmiljø og samtidig hjælpe eleverne med at opnå kompetence-, færdigheds- og vidensmålene der er opsat for spring. Samarbejdet lærer og elev imellem, skal ses som en vigtig faktor. Da forudsætningerne for det at springe bygger på tillid og tryghed.