

## Idrætsteori 23/24

Elevforudsætninger	<p>Holdet består af elever fra forskellige skoler, som nu er samlet i 10. kl. Der er stor forskel på elevernes erfaring med træning 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 dyrket styrketræning i fritiden.</p>			
Antal uger 42	1. Forløb	2. Forløb	3. Forløb	4. Forløb
Kompetenceområde og kompetencemål	<p>Eleverne skal opnå kompetencer til at kunne forholde sig til forskellige træningsmetoder, motivation, træningsfællesskaber, fysiologi, anatomi, målsætninger, opvarmning, skadesforebyggende indsatser, udfærdige selvstændige træningsplaner.</p>			
Færdigheds- og vidensmål	<p>Med udgangspunkt i de ovenfor nævnte kompetenceområder og -mål skal eleverne kunne forholde sig til disse på en evidensbaseret og reflekteret måde.</p>			
Læringsmål	<p>Eleven får en forståelse og lære om hvad der sker med kroppen når den er aktiv/trænes, samt kulturen og det fællesskab man får herigennem. På vores skole er man en del af en gruppe elever, som har en fælles praksis – nemlig at man skal dyrke idræt sammen.</p> <p>Man deltager altså mere eller mindre i et praksisfællesskab. Et praksisfællesskab kan bestå hvis deltagerne har:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gensidigt respekt</li> <li>• Engagement</li> <li>• Fælles virksomhed</li> <li>• Fælles repertoire</li> </ul> <p>Vi vil i løbet af året komme ind på forskellige emner som vi finder relevante. Det kunne f.eks. være:</p> <p>Anatomi: Kroppens sammensætning af knogler, muskler, sener og væv</p> <p>Restitution og udstrækning</p> <p>Fysisk belastning og overbelastning: Træningslære - hvordan kroppen fungerer, når vi er fysisk aktive.</p> <p>Idrætspsykologi: Sundhed - Hvordan giver du kroppen og hovedet de mest optimale forhold. Hvordan forholder du dig til en eventuel skade?</p> <p>Tapening.</p>			

	Faget vil give en grundlæggende indsigt og forståelse af kroppens opbygning og påvirkning ved fysisk aktivitet og træning. Dermed også en basisviden til videre uddannelse i forbindelse med krop, træning og sundhed. Som elev kan man også få mulighed for at komme med input, hvis man har helt specielle interesseområder			
Tegn på læring og undervisningsaktiviteter	Træning med fokus på hele kroppen. Lær din krop at kende, den fysiske og psykiske formåen. Fokus på anatomi og fysiologi gennem træning og dialog. Mere og mere ansvar til den enkelte.	Udbyg din viden om træning og bliv i stand til at lave og udføre et korrekt program der omhandler et specifikt område af kroppen.	Skadesforebyggelse og forståelse af genoptræning.	Valgfrihed i forhold indhold i løbet af året.
Evalueringsamt lærerens ledelse og samarbejde med eleverne	Evalueringsamt er en integreret del af undervisningen. Den vi både er lærer- og elevstyret. Evalueringsamt 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 kompetencer inden for træning. Uanset evalueringsamts udtryk og ramme skal den ses og opleves som potentiale for udvikling og læring. Livsoplysning, demokratisk dannelse og folkelig oplysning vil være at finde igennem elevinvolvering, dialog samt samarbejde og ses i samspil med træningsamts betydning førhen, i dag og i fremtiden.			