

# Årsplan for faget Fællesbevægelse på Idrætsefterskolen Klintsøgaard

Ved Pernille, Ulrich, Flemming og Cecilie

## Elevforudsætninger:

Alle skolens elever deltager i faget Fællesbevægelse. Forskellige sportsgrene og interesser er repræsenteret på tværs af de ca. 124 elever, hvorfor elevernes forudsætninger for diverse aktiviteter er forskellige. Da eleverne er tilmeldt en idrætsefterskole, har vi en forventning om at eleverne er i en vis form, samt at deres motivation for og lyst til at bevæge sig er stor.

## Fagets indhold og formål:

I Fælles Bevægelse, med tryk på fælles, vil rammen dannes af leg, dans, fysisk træning og fællesskabet være i centrum. Eleverne vil blive udfordret både fysisk, mentalt og socialt, men på denne måde vil eleverne blive klogere på sig selv og sig selv i samvær med andre. Et formål med faget er at udvide elevernes idrætslige horisont og brede deres kendskab og forståelse af egen krop ud. De skal altså udvikle både kropslige, sociale og personlige kompetencer gennem bevægelse og leg. De får muligheden for at opleve glæde ved og lyst til at afprøve andre former for bevægelse end hvad de er vant til. Eleverne vil udvikle forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab, hvor vi sammen løfter.

Dansen vil have en fremtræden rolle i faget. Her vil eleverne lære koreografier indenfor forskellige genre såsom hiphop og moderne dans. De tidligste danseformer eksisterer stadig som stammedanse eller folkedans, der tjener som en fælles kulturarv, som gør den vigtig for eleverne af få kendskab til. Eleverne skal mærke egen krop som udgangspunkt for bevægelserne og forstå dennes bevægelsesplaner, vægtforskydning, arme/ben koordination samt finde frem til den individuelle leg med bevægelserne. I fællesbevægelse vil eleverne blive præsenteret for en masse forskellig musik og gennem rytme vil eleverne udvikle en forståelse for sammenhængen mellem bevægelse og musik, samt variationen og alsidigheden i denne.

Den klassiske gymnastik vil bl.a. blive bragt i spil i form af opvarmning med sving, hop, løb, styrkeøvelser og opbygning af rytmiske sekvenser. Eleverne vil også få mulighed for at prøve kræfter med simple spring.

Fællesbevægelse har altså til formål at udvikle et engageret fællesskab samt befordre glæde, fysisk velbefindende og social udvikling. I et videre perspektiv vil den enkelte elev i arbejdet med kropslig forståelse skabe bedre forudsætninger for udvikling af evner inden for elevens primære idrætsgren.

Herunder ses en række aktiviteter eleverne vil møde i faget Fællesbevægelse:

Dans	Alverdens lege	Konkurrencer/Stafetter
Akrobatik	Internationale dansestilarter	Masser af smil og glæde
Gymnastik	Spring og afsæt	Fysisk kontakt eleverne i mellem
Fysisk træning	Udvikling af egne koreografier	
Samarbejdsøvelser	Yoga	
Yoga	Kropsskanning	