

Årsplan for fællesbevægelse 2025/26

Elevforudsætninger	Alle skolens elever deltager samtidig 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 de har en høj motivation for bevægelse.
--------------------	---

Formål	Faget fællesbevægelse har til formål at styrke elevernes deltagelse i og forståelse af et aktivt fællesskab gennem bevægelse, træning og leg. Faget tilrettelægges med henblik på at skabe meningsfulde fælles oplevelser, hvor samarbejde, inklusion og respekt for hinandens forskelligheder er centrale værdier. Gennem et bredt udvalg af aktiviteter får eleverne mulighed for at bidrage til og erfare fællesskabets betydning, samtidig med at de udvikler sociale og relationelle kompetencer. Derudover skal faget understøtte den enkeltes personlige og kropslige udvikling. Eleverne skal udfordres i forhold til deres motoriske færdigheder, fysiske formåen og evne til at tage ansvar for egen indsats. På denne måde kombineres fællesskabsdannelse og individuel læring, så eleverne både oplever glæden ved bevægelse i fællesskab og tilegner sig kompetencer, der kan motivere til et aktivt og sundt liv efter efterskoleopholdet.
--------	--

Undervisningsaktiviteter	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. Derudover vil undervisningen bestå af bevægelseslege, konkurrencer med bevægelse og simple boldspil eller andre sportsgrene.
--	---

Færdigheds- og vidensmål	Eleverne har evnen til at deltage aktivt i et bredt udvalg af fysiske aktiviteter, herunder lege, træningsformer og samarbejdsøvelser. Eleverne skal styrke deres motorik, koordination og kropsbevidsthed. Eleverne har kompetence i at samarbejde, kommunikere og bidrage positivt til et fællesskab. Eleverne skal kunne tage ansvar for egen indsats og samtidig støtte fælles mål og aktiviteter. Eleverne har evnen til at reflektere over egne oplevelser og præstationer i fælles aktiviteter, samt forståelse for, hvordan bevægelse kan bidrage til trivsel, fællesskab og personlig udvikling.
--------------------------	--

Lærerens ledelse og samarbejde med elever	Undervisningen i fællesbevægelse varetages af fire lærere, der hver især bidrager med forskellige idrætsfaglige baggrunde og kompetencer. Denne mangfoldighed giver mulighed for et alsidigt og varieret fagligt indhold, hvor eleverne møder mange perspektiver på bevægelse, træning og leg Lærerne har det overordnede ansvar for at tilrettelægge og lede undervisningen samt for at skabe tydelige rammer, der understøtter både fællesskab og individuel udvikling. Ledelsen af faget bygger på en tydelig struktur, klare forventninger og et trygt læringsmiljø, hvor eleverne kan deltage aktivt og udfordres på en konstruktiv måde.
---	---

livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse samt menneskerettigheder og ligestilling.	Faget fællesbevægelse bidrager til efterskolens almene formål om livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse. Gennem bevægelse, leg og træning får eleverne erfaringer med at indgå i forpligtende fællesskaber, hvor respekt, tillid og samarbejde er grundlæggende værdier. Undervisningen skal understøtte elevernes bevidsthed om egne og andres muligheder og begrænsninger, og give dem redskaber til at tage ansvar i sociale sammenhænge. Faget lægger vægt på at fremme forståelsen af menneskerettigheder og ligestilling ved at skabe rammer, hvor alle elever kan deltage uanset køn, baggrund og forudsætninger. Eleverne skal erfare, at
---	--

	forskellighed er en ressource, og at fællesskab bygger på ligestilling, anerkendelse og inklusion. Gennem dialog, samarbejde og refleksion om egne handlinger udvikler eleverne kompetencer til at deltage aktivt og ansvarligt i et demokratisk samfund.
--	---