

Løb - Årsplan 2025/26

Klintsøgaard	Underviser: Christian Kold Thomsen
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 løbe events, fx skolernes motionsløb. Der er afsat 90 minutters løbetræning en gang pr. uge, men det forventes, at eleverne selv træner udover dette. Eleverne deltager til Odsherredstafetten, evt. DM i efterskoleløb og andre løbeevents efter interesse og mulighed for deltagelse.
Læringsmål og kompetencemål	1. Alsidig idrætsudøvelse • Eleverne kan gennemføre forskellige løbeaktiviteter (interval, distanceløb, orienteringsløb, fartleg). • Eleverne kan udvikle tekniske færdigheder i løb (løbeteknik, tempo, kropsholdning, vejtrækning). • Eleverne kan tilpasse tempo og indsats efter distancen og deres egen fysiske form. 2. Krop, træning og trivsel • Eleverne kan planlægge og udføre relevant opvarmning og nedvarmning. • Eleverne kan forstå grundlæggende træningsprincipper (fx pulstræning, restitution, progression). • Eleverne kan opleve og reflektere over sammenhængen mellem motion, sundhed og velvære. 3. Idrætskultur og relationer • Eleverne kan samarbejde om fælles træning og løbeaktiviteter. • Eleverne kan indgå i fælles aftaler og støtte hinanden i at gennemføre træning og løb. I undervisningen inddrages livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse gennem fokus på fællesskab, ligeværd og medansvar. Idrætten bruges som ramme for at arbejde med friheds- og menneskerettigheder samt ligestilling mellem kønnene, hvor eleverne lærer at respektere forskellighed, tage medansvar for hinandens trivsel og reflektere over idrættens betydning i samfund og kultur.

Undervisningsaktiviteter	Løbeteknik, styrke, koordination, korte intervaller, cross, løbestil, træningsprogrammer, tempoture, evt. indendørsløb, løbestil, træningsplanlægning, lange intervaller, deltagelse i løb, udfærdigelse af bl.a. opvarmningsprogrammer.
Lærers ledelse og samarbejde med eleven	• Eleverne kan indgå i dialog med læreren om individuelle mål (fx forbedre tid, distance eller teknik). • Eleverne kan tage medansvar for egen træning (fx føre træningsdagbog, følge et simpelt træningsprogram). • Eleverne kan bidrage til organiseringen af aktiviteter (fx opvarmning, ruter, tidtagning). • Eleverne skal opleve en tydelig ramme og struktur fra læreren, men med plads til medbestemmelse i træningsformer.
Evaluerings	Undervejs i forløbet, vil eleverne skulle lave forskellige test af kondition og hastighed. De skal også lave løbeanalyser af egen og andres løbestil/teknik.