

## Core 23/24

Elevforudsætninger	Der er 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.
Fagets Rolle/ Hvad er Core?	Det overordnede mål med faget er at skabe glæde gennem forskellige former for træning. Core-træning er ikke kun kedelige sit-ups. Coretræning refererer til træning af de muskler, der udgør din krops kerne, herunder musklerne i din mave, ryg og bækkenområde. En stærk kerne er afgørende for at opretholde god kropsholdning, forbedre stabiliteten og reducere risikoen for skader. Vi bruger vores core hverdag og i hverdagen, at træne sin core-muskulatur kan gøres i kombination med vores resterende træning, fordi coren kan inkorporeres i alle typer øvelser, hvis man blot aktiverer sin core.
Kompetenceområder og læringsmål	Eleverne skal opnå kompetencer til at kunne forholde sig til Forståelse af kroppens kerne. Teknik og form altså mestre korrekt teknik og form for træningsøvelser for at undgå skader og optimere træningseffektiviteten. Corens rolle i hverdagen og sport. Skadesforebyggelse, kropsbevidsthed.
Evaluerings og elevindflydelse	Evaluerings er en integreret del af undervisningen. Evaluerings skal hjælpe eleverne frem mod en forståelse af deres kompetencer ift. træning, og hvad de alene og i samarbejde med andre kan gøre for at optimere deres kompetencer inden for træning. Uanset evalueringens 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 træningens betydning førhen, i dag og i fremtiden.