

Valgfaget - Spring 25/26

Elevforudsætninger	Eleverne har generelt begrænset erfaring med gymnastik og spring. De fleste har ikke tidligere deltaget i organiseret springtræning, og kun enkelte elever har erfaring med specifikke springøvelser. Dette betyder, at undervisningen tager udgangspunkt i grundlæggende teknikker og trygge progressioner, så alle elever kan være med og opleve mestring. Fokus vil være på at skabe et inkluderende og motiverende miljø, hvor eleverne lærer gennem leg, gentagelse og støtte fra både læreren og medeleverne. Der lægges særlig vægt på sikkerhed, kropsbevidsthed og korrekt udførelse af øvelser, så eleverne opbygger både selvtillid og forståelse for egen krop. Samtidig får de mulighed for at udfordre sig selv i eget tempo og udvikle deres færdigheder over tid.			
Antal uger 42	1. forløb	2.forløb	3.forløb	4.forløb
Kompetenceområder og læringsmål	Eleverne skal udvikle kropslig kunnen gennem springgymnastik med fokus på teknik, styrke, koordination og kreativitet. Eleverne skal opnå erfaring med både individuelle færdigheder og samarbejde i grupper. Der lægges vægt på glæde ved bevægelse, mod til at udfordre sig selv og evnen til at støtte hinanden i et trygt fællesskab. Eleverne opnår indsigt i egen krops formåen, styrker selvværd og kropsbevidsthed. Eleverne får erfaring med en bred idrætstradition, som er en del af dansk forenings- og efterskolekultur. Eleverne øver sig i samarbejde, medbestemmelse og fælles ansvar i både træning og opstillinger.			
Færdigheds- og vidensmål	Eleverne kan udføre grundlæggende spring (ruller, vejrmøller, håndstand, saltoforberedende øvelser) med sikkerhed og kontrol. Eleverne kan anvende springredskaber (airtrack, trampet, minitrampolin) korrekt og sikkert. Eleverne kan sammensætte spring i korte serier og sekvenser. Eleverne har viden om opvarmning, kropsspænding, styrketræning og skadesforebyggelse. Eleverne kan reflektere over egen læring og bidrage til andres udvikling gennem konstruktiv feedback.			

		Eleverne kan tage medansvar for fællesskabet gennem opstilling/nedtagning af redskaber, samarbejde i grupper og fælles aftaler om træningens indhold.		
Overskrift	Efterår	Vinter	Forår	Sommer
Undervisningsaktiviteter og evaluering	Opvarmning og grundtræning: Dynamiske øvelser, lege og mobilitet. Tekniktræning: Fokus på basisfærdigheder og progression mod sværere spring. Stationsarbejde: Rotation ved forskellige redskaber og øvelser, så alle får træningstid og individuel feedback. Afslutning: Nedvarmning, udstrækning og fælles refleksion. <i>Her integreres livsoplysning ved fokus på kropslig erfaring og refleksion, folkelig oplysning ved at forbinde til gymnastikkens traditioner, og demokratisk dannelse ved at inddrage elever i valg af øvelser og ansvar for fællesskabet.</i> Løbende feedback: Eleverne får individuel og fælles feedback undervejs i træningen. <i>Her understøttes demokratisk dannelse ved at eleverne deltager aktivt i evalueringen af både sig selv og hinanden.</i>			
Lærerens ledelse og samarbejde med elever	Læreren skaber trygge rammer med fokus på sikkerhed, progression og tydelig struktur. Læreren demonstrerer spring og giver feedback, men understøtter også elevinddragelse i træning og opvarmning. Der differentieres, så både begyndere og øvede udfordres. Eleverne inddrages i ansvar for redskaber, organisering og samarbejde i grupper. Læreren understøtter et inkluderende træningsmiljø, hvor fejl ses som læring, og hvor respekt og opbakning vægtes højt. <i>Her flettes folkelig oplysning ind gennem fælles gymnastikkultur og livsoplysning gennem fokus på personlig udvikling og kropsbevidsthed. Demokratisk dannelse ses i samarbejdet, fælles ansvar og medindflydelse på undervisningen.</i>			