

Valgfaget Styrke 25/26

Elevforudsætninger	Eleverne kommer med forskellige forudsætninger, nogle har erfaring med styrketræning og funktionel træning, andre mindre erfaring. Der vil være mange nye bevægelser for eleverne, men fælles for dem alle sammen er at de er raske, sunde og kan bevæge sig motorisk frit i en acceptabel grad. De får også indblik i styrketræning der specialisere sig til elevenens sportsgren og hvordan man kan optimere de fysiske forudsætninger til at komme langt med sin sport.			
Antal uger 42	1. forløb	2.forløb	3.forløb	4.forløb
Kompetenceområder og læringsmål	Formålet med faget er, at eleverne udvikler viden, færdigheder og refleksionsevner inden for styrketræning og fysisk sundhed. Eleverne skal lære at planlægge, udføre og evaluere træningsforløb samt opnå forståelse for træningens betydning for krop, trivsel og fællesskab. Eleverne kan udføre grundlæggende styrketræningsøvelser med korrekt teknik og sikkerhed. Hvor der langt vil komme progression på de øvelser vi laver. Eleverne får et bedre indblik i tilrettelæggelse af både egne men også generelle træningsprogrammer ud fra individuelle mål og behov – men også indenfor hold. Eleverne er med til at reflektere over styrketræningens rolle i forhold til sundhed og hvorvidt det er med til at skabe en ro samt tryghed i det rum vi arbejder i.			
Færdigheds- og vidensmål	Eleverne kan udføre basisøvelser (fx squat, dødløft, bænkpres, kropsvægtøvelser) med forståelse for korrekt teknik og progression. Eleverne får viden om kroppens muskler, restitution, kostens betydning og træningsplanlægning. Og hvad det vil sige at træne optimalt og også ud fra deres egen sportsgren som de dyrker. Eleverne lærer at minimere risiko for skader, både for sig selv og andre, ved at anvende de rigtige teknikker gennem styrketræningen. Men også forståelsen for hvorfor det er vigtigt at styrketræne når dyrke så meget sport som vi gør.			

Overskrift	Efterår	Vinter	Forår	Sommer
Undervisningsaktiviteter og evaluering	Grundlæggende øvelser, teknik og sikkerhed. Praktisk træning i styrketræningslokale eller gymnastiksal, suppleret med korte teorioplæg. Eleverne får udleverede personlige eller gruppebaserede træningsplaner som kan bruges gennem hele året. Generelt handler styrketræning om at blive stærkere og udvikle sin fysik så vi holder længe. I undervisningen bliver der etableret forskellige former for træningsformer. Fx sportsspecialiseret træning, skadesforebyggelse træning, VO2Max, RM, udholdenhedstræning, hypertrofi, styrke, eksplosiv mm. Eleverne prøver mange forskellige elementer af, for at teste samt mærke tingene på egen krop, så det er nemmere at få en forståelse for styrke. Eleverne skal hjælpe med at rette samt spare med hinanden når der bliver udført øvelser/ workouts.			
Lærerens ledelse og samarbejde med elever	Træningslokalet skulle gerne ses lidt som et laboratorium hvor vi opdager og forbedrer vores bevægelser og træning. Derudover vil der løbende på året være konkurrenceworkouts hvor eleverne kæmper på tid. Her vil man få "no-reps" hvis man ikke gentager bevægelsen korrekt. Derfor bliver det let at spotte elever som ikke har fået den gode rutine ind endnu, eller ikke kender den korrekte bevægelse. Lærerens ledelse i lokalet er aktiv, demonstrativ og præcis, men også humoristisk og anerkendende. Fordi der er mange mennesker i gang, og med meget udstyr, så kræves der en vis klasseledelse for at skabe noget der fungerer. Men samtidigt skal der være plads til humor og det gode humør så der er en stemning man gerne vil være i, og trives i. Ikke alle elever har været i et træningslokale, eller været vant til at arbejde med vægte og opleve de selvtillidsudfordringer som følger med. Eleverne vil også blive gjort opmærksomme på at de selv har et stort ansvar ift. at få noget ud af træningen. De andre elever, eller læreren, kan ikke løfte vægten for dem. Derfor kræver det at de selv er på hvis der skal ske noget udover det teoretiske.			

