

Valgfaget - Core 26/27

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.			
Antal uger 42	1. forløb	2.forløb	3.forløb	4.forløb
Kompetenceområde og kompetencemål	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.			
Færdigheds- og vidensmål	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 kroppens kerne, herunder musklerne i 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 og ved hvordan man skal gøre.			
Overskrift	Efterår	Vinter	Forår	Sommer
Undervisningsaktiviteter og evaluering	Introduktion og opvarmning: - Korte, dynamiske opvarmningsprogrammer (fx mobilitet, aktivering af core, let cardio) Tekniktræning: - Fokus på korrekt udførelse af øvelser som planke, hollow hold, dead bug, russian twist, glute bridge m.m. Circuit- og intervaltræning: - Kortere, intense træningspas med fokus på udholdenhed i coremuskulaturen. Udendørs træning: - Brug af skolens område til funktionelle core-øvelser.			

	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.
Lærers ledelse og samarbejde med elever	Struktur og rammer: • Læreren tilrettelægger træningsforløb med tydelig progression og klare mål for hver lektion. • Der sikres en fast ramme med opvarmning, hoveddel og afslutning, så eleverne oplever genkendelighed og tryghed. Instruktion og feedback: • Læreren instruerer i korrekt teknik og giver individuel og fælles feedback for at sikre kvalitet i udførelsen og undgå skader. • Der bruges både visuel demonstration, verbal forklaring og evt. elevmodeller. Motivation og differentiering: • Eleverne mødes på deres niveau med mulighed for at vælge mellem lettere og sværere varianter af øvelser. • Læreren motiverer gennem ros, udfordringer og variation i træningen. Elevinddragelse og ansvar: • Eleverne inddrages i at vælge øvelser, sætte musik og være med til at lede dele af opvarmning eller små træningspas. • Fokus på samarbejde, fælles ansvar for redskaber og støtte til hinanden under træningen. Klasserumskultur / træningsmiljø: • Læreren skaber et trygt og inkluderende miljø, hvor alle kan være med uanset træningsniveau. • Der arbejdes med respekt og positiv omgangstone.