

Adventure 2019/2020

Lærer: Anne Knudsen

Periode	Tema / Aktivitet	Indhold	Mål
33 – 35	Introduktion til adventurefaget, samarbejdsøvelser og basisstyrketræning i det fri.	Teambuilding og lege i skoven. Træning med brug af redskaber der findes i naturen	Eleven kan vurdere idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel. Eleven kan udvikle konstruktive samarbejdsrelationer i idrætslige aktiviteter
36-41	Forskellige typer løb: Orienteringsløb, stjerneløb, adventure race.	Eleverne bliver introduceret til forskellige typer løb i naturen, hvor de til afslutningsvis skal lave deres eget løb	Eleven tager ansvar i forhold til planlægning og afvikling af friluftaktiviteter. Eleven har viden om planlægning af friluftaktiviteter. Eleven kommer med idéer til udfordringer til et race i det fri samt videreudvikler på andres idéer og kan sætte det sammen til et sammenhængende race.
42	Efterårsferie	.	
43 - 46	MTB	Der arbejdes med Mountainbikes, herunder cykling på baner i skoven og længere turer. Der vil desuden blive arbejdet med vedligeholdelse af cyklerne	Eleven har viden om koncentration i relation til kropskontrol. Eleven tør at tage små udfordringer op både fysisk, mentalt og socialt.
47 - 51	Styrketræning	Der bliver arbejdet med styrketræning, både i fitness og træning i det fri. Der vil også indgå teori omkring styrke og konditionstræning.	Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv Eleven kan udføre egne og andres træningsprogrammer.
52 – 1	juleferie		

2 - 4	Introduktion til adventurefaget, samarbejdsøvelser og grundtræning til ski	Teambuilding og lege i skoven. Vi vil derudover arbejde med ski og grundtræning til skitur	Eleven kan vurdere idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel. Eleven kan udvikle konstruktive samarbejdsrelationer i idrætslige aktiviteter
5	Skitur		
6-10	Styrketræning	Der bliver arbejdet med styrketræning, både i fitness og træning i det fri. Der vil også indgå teori omkring styrke og konditionstræning.	Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv Eleven kan udføre egne og andres træningsprogrammer.
11 - 14	Forskellige typer løb: Orienteringsløb, stjerneløb, adventure race.	Eleverne bliver introduceret til forskellige typer løb i naturen, hvor de til afslutningsvis skal lave deres eget løb	Eleven tager ansvar i forhold til planlægning og afvikling af friluftaktiviteter. Eleven har viden om planlægning af friluftaktiviteter. Eleven kommer med idéer til udfordringer til et race i det fri samt videreudvikler på andres idéer og kan sætte det sammen til et sammenhængende race.
15 - 21	MTB	Der arbejdes med Mountainbikes, herunder cykling på baner i skoven og længere turer. Der vil desuden blive arbejdet med vedligeholdelse af cyklerne	Eleven har viden om koncentration i relation til kropskontrol. Eleven tør at tage små udfordringer op både fysisk, mentalt og socialt.

Årsplanen er vejledende, så der kan forekomme rettelser og forskydninger undervejs – eller opstå andre gode ideer.

Venlig hilsen

Anne Knudsen