

STUDIEPLAN - IDRÆTS-UNDERVISNING

- STEINER HF ODENSE

Idræt på Steiner HF er fordelt med 50 timer i 1 HF og 25 timer i 2 HF.

Der arrangeres en friluft og klatretur til Sverige i løbet af 1 HF.

I 2. HF har man kun idræt i efterårs-semesteret.

Idræt i 1HF Steiner Hf Odense (1 år):

Emne:	Pensum:	Kompetencer
Kastespil: Ultimate.	Grundlæggende kast; forhånd, baghånd, hammerkast Taktik	–beherske centrale færdigheder i holdspil, ”boldspil” og samarbejde
Sparke/slagspil: Kind-ball	Teknik i både modtagelse og angrebspositioner Taktik i hvem der udfordres.	–beherske centrale færdigheder i holdspil, ”boldspil” og samarbejde
Klatring, rappelling og vandring	Rappelling både på klipper og bygninger. Vandre i alsidigt bjergterræn og kunne følge et kort. Klatring på klipper	beherske centrale færdigheder indenfor
Opvarmning:	Gennemføre og evaluere et opvarmningsprogram og kunne redegøre for relevant fysiologisk teori beherske centrale færdigheder i musik og bevægelse -opmåle præstation før og efter opvarmning og lave databehandling	–grundlæggende principper for opvarmning samt basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner
Dans: Folkedans	Gamle og nyere danse	beherske centrale færdigheder i musik og bevægelse
Springgymnastik / parkour	Aktivitet, der fremmer kropsbeherskelse og fysiske kapacitet: Salto, håndstand, rulle, vejrmølle mm.	beherske centrale kropsfærdigheder
Volleyball	Grundlæggende slag, holdopstillinger,	aktivitet, der fokuserer på samarbejde

	Taktiske færdigheder	
--	----------------------	--

Idræt i 2HF Steiner Hf Odense (1/2 år):

Emne:	Pensum:	Kompetencer
Grundtræning	-Kunne opbygge et træningsprogram til enten styrketræning eller konditionstræning. Erhverve sig grundlæggende principper for træning samt basale <ul style="list-style-type: none"> - Puls, styrke, udholdenhed mm - idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner 	gennemføre og evaluere et træningsprogram og kunne redegøre for relevant fysiologisk teori
Yoga, Pilates, Capoeira eller lignende.	Arbejd med en kort sekvens; f.eks. i yoga solhilsen el. anden tilsvarende sekvens.	grundlæggende principper for træning samt basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner
Slagbold: Softball	Øve grundlæggende slag-teknik. Øve gribeteknik. Færdige spil	–beherske centrale færdigheder i holdspil, ”boldspil” og samarbejde
Akrobatik	Aktiviteter der fokuserer på samarbejde. Battle i grupper mod den bedste opstilling.	aktivitet, der fokuserer på samarbejde
Hockey	Grund-slag og føring af puk og bold. Forskellige former for spil -evt. spiludvikling	–beherske centrale færdigheder i holdspil, ”boldspil” og samarbejde
Dans: Vals, Jive, Lancier eller andet		beherske centrale færdigheder i musik og bevægelse

2.1. Faglige mål Eleverne skal:

–gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i den forbindelse få kendskab til centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner

–beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter

–opnå kropsbevidsthed

–indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer–
udarbejde, gennemføre og evaluere et opvarmningsprogram samt gennemføre og evaluere et
træningsprogram og i begge tilfælde kunne redegøre for relevant fysiologisk teori

–kunne forstå den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden

–behandle problemstillinger i samspil med andre fag–demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets
identitet og metoder.

2.2. Kernestof Gennem kernestoffet skal eleverne opnå faglig fordybelse, viden og kundskaber.

Kernestoffet er

–aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet

–aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse

–aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik

–grundlæggende principper for træning samt basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og
idrætsvaner

–de for undervisningen relevante digitale redskaber. Herudover skal undervisningen præsentere eleverne
for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregi.