

## Fag: Bevægelse 1 og 2

Valgfaget består af 4 forskellige aktiviteter af hver 10 ugers varighed. Eleverne skal vælge ét af disse fag.

Bevægelse 1 indeholder: Yoga, lystfiskeri, gadeidræt, boldspil

Bevægelse 2 indeholder: Tennis/badminton, Stik en høvding, Motion og mad, orienteringsløb

### Fagformål:

- Eleverne skal i samarbejde og fællesskab med valgholdet beherske en række boldspil, alsidige bevægelsesøvelser, teknikker og taktikker samt udvikle forståelse for samspillet mellem det brede sundhedsbegreb, idrætssport og holdsport.
- Eleverne skal gennem teoretiske oplæg og praksis indgå i en lang række forskellige aktiviteter i forpligtende fællesskaber både inde og ude, og med naturens faciliteter i nærområdet.
- I bevægelse skal eleverne udvikle deres taktiske og tekniske forståelse og balancen mellem individ og fællesskab som grundlag for at kunne træffe bevidste sunde valg i forhold til fysisk udfoldelse, fysisk og mental sundhed.

### Mål:

Kompetenceområde	Kompetencemål	Færdigheds- og vidensmål
Krop, sundhed, træning og trivsel	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eleven kan aktuelt og i et fremtidigt perspektiv drage konsekvenser af sammenhænge mellem kost, søvn og motion ift. sportslig præstation og fysisk formåen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eleven har viden om, hvordan sport, kost, motion og søvn har betydning for sundheden.</li><li>• Eleven kan forbedre sin fysiske formåen via bevidst planlægning af kost, søvn og motion.</li></ul>
Taktisk og teknisk forståelse	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eleven kan forstå teknik og taktik og disses betydning for sportens resultater</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eleven har viden om samspillet mellem teknik og taktik i forskellige sportsgrene.</li><li>• Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i forskellige sportsgrene og træffe taktiske valg.</li></ul>
Bevægelse, individ og fællesskab	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eleven kan deltage aktivt i det sportslige fællesskab og ved individuelle præstationer</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eleven har viden om forskellige sportsgrenes betydning for udvikling af selvopfattelsen</li><li>• Eleven kan vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i forskellige sportsgrene</li></ul>

## Læseplan (aktiviteter, arbejdsform og evt. overvejelser om progression):

- Eleven skal som minimum have basisviden om boldspil, fysisk udfoldelse, kost og sundhed (også mental sundhed), individ og fællesskab samt deltage i en række forskellige inden- og udendørs bevægelsesaktiviteter
- Eleverne skal på baggrund af egne praksiserfaringer diskutere forskellige sportsgrenes kvaliteter. Eleverne arbejder alene og i fællesskaber med en række af disse kvaliteter ift. intensitet, præstation, teamudvikling, bevægelsesglæde og tekniske/taktiske krav. Eleverne skal udvikle evnen til at arbejde koncentreret, målrettet og kropsbevidst i forskellige sportsaktiviteter. I arbejdet med fordybelse og målrettet træning i de forskellige aktiviteter skal eleverne få erfaringer med sammenhængen mellem koncentration, kropsbevidsthed og mestring af forskellige sportsaktiviteter. Eleverne skal i relation til egne praksiserfaringer vurdere og diskutere oplevelsen af flow i forbindelse med de pågældende aktiviteter.
- Der vil være 4 forskellige lærere i hver af valgfagsblokkene, der hver står for én af aktiviteterne i overskriften.

**Godkendt af Skoleafdelingen juni 2018.**