



Navn på valgfaget: Alternativ Idræt

Underviser: Jarl Deleuran og Laila Holme

<p>Stk.1: Hvad skal eleverne lære i faget – hvilke kompetencer, færdigheder og viden skal eleven opnå</p>	<p>Stk. 2: Hvordan skal eleverne opnå de givne kompetencer, færdigheder og viden – hvilken arbejdsmåde eller metode skal eleven stifte bekendtskab med.</p>	<p>Stk. 3: Hvorfor skal eleverne opnå de givne kompetencer, færdigheder og viden – hvilken overordnet ramme skal faget ses i.</p>
<p>Aktiviteter: Alm.idræt – boldspil, tennis, atletik, slagbold m.m Militæridræt – forhindringsbane løb og orienteringsløb Friluftsaktiviteter – kano, kajak og snorkling, adventure-race, klatring.</p> <p>Året vil blive planlagt således, at eleverne vil møde idrætten og mennesker, der arbejder med idræt på forskellige arbejdspladser. Eleverne vil blive forberedt på hvilke muligheder, der kan være for dig i idrættens verden f.eks. fysioterapeut, idrætsvejledere, idrætslærer, kostvejleder, fitnessuddannelse og instruktøruddannelser.</p> <p>Overordnet mål for undervisningen:</p> <ul style="list-style-type: none">•Du vil igennem året få opbygget din grundform gennem styrke, udholdenheds- og kredsløbs-træning.•Du vil få bevidsthed om din egen krops muligheder og begrænsninger.•Du vil få kendskab til idrætsforeninger i lokalområdet og omegn.•Du vil få kendskab til hvad der findes af alternative idrætsgrene samt traditionelle.	<p>Vi sætter fokus på udfordringer, tempo og fordybelse igennem alsidige og afvekslende aktiviteter. Aktiviteterne vil spænde fra det almindelige og kendte til nye og spændende sider af, hvad idrætsverdenen kan byde på inde som ude i naturen. Ordet idræt er almindeligt kendt.</p> <p>Eleverne udfordres i evnen til at samarbejde, teambuilding, konkurrence, at opholde sig i naturen, orientering og at kunne bevæge sig fra A til B på alle mulige og umulige måder.</p>	<p>Alternativ idræt spiller en væsentlig rolle i forhold til at udvikle eleverne, så de bliver i stand til at begå sig i et dynamisk og senmoderne samfund. Vi forsøger, gennem et anderledes indhold i undervisningen, at udvikle eleverne i en bredere dannelsesmæssig forstand, hvor vi har fokus på det hele og individuelle menneske.</p> <p>Eleverne skal gennem kendskab til egen krop og dets grænser opbygge et positivt selvværd, der medvirker til tro på egne evner og mod på at spring ud i nye udfordringer.</p> <p>Alternativ idræt fodrer samarbejde, kommunikation, praksisfællesskab, sociale kompetencer samt livslang lyst til at være kropslig aktiv.</p>