



## Alternativ Idræt – Valgfag

### Indhold:

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. 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.

### Aktiviteter:

**Alm.idræt** – boldspil, tennis, atletik, slagbold m.m

**Militæridræt** – forhindringsbaneløb og orienteringsløb

**Friluftaktiviteter** – kano, kajak og snorkling, adventure-race, klatring.

### Fremtid:

Året vil blive planlagt således, at du vil møde idrætten og mennesker der, arbejder med idræt på forskellige arbejdspladser. Du vil blive forberedt på hvilke muligheder, der kan være for dig i idrættens verden f.eks. fysioterapeut, idrætsvejleder, idrætslærer, kostvejleder, fitnessuddannelse, instruktøruddannelser.

### Overordnet mål for undervisningen:

- Du vil igennem året få opbygget din grundform gennem styrke, udholdenheds- og kredsløbstræning.
- 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.

## **Lærere:**

Valgfaget bliver varetaget af linjefagsuddannede lærere i idræt og en lærer med pædagogisk diplomuddannelse som friluftvejleder. Der er både mandlige og kvindelige lærere af hensyn til omklædnings-/badeaktiviteter samt elevernes mulighed for at spejle sig i begge køn. Lærerbesætningen ser ud som følger:

Laila Holme (LA) – linjefagslærer i idræt

Jarl Deleuran (JD) – linjefagslærer i idræt

Jonas Floor (JF) – linjefagslærer i idræt

Søren Juhlin (SJ) – Friluftvejleder (PD)