

Faglig & Didaktisk beskrivelse

Krop & Bevægelse

Varde STU-Center

Aktiviteter	Formål	Metode
Generelt	<p>De unge skal udvikle kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer</p> <p>Den unge bliver præsenteret for forskellige fritidsaktiviteter, der styrker den unges selvtillid og kompetencer, så de får gode oplevelser med selvvalgte aktiviteter og fællesskaber</p> <p>De unge skal opnå kendskab til alsidig idrætskultur og udvikle lyst til bevægelse. Faget skal give de unge erfaring med og indsigt i idrættens betydning for sundhed og trivsel.</p> <p>De unge skal gennem alsidig idrætspraksis have mulighed for at opleve glæde ved og lyst til fysisk aktivitet.</p> <p>Styrke den unges forståelse for vigtigheden af den personlige hygiejne. Man går i bad efter man har været aktiv, bruger idrætstøj og husker at vaske tøjet efter brug.</p>	<p>De unge skifter ugentligt mellem udeaktivitet & fitness samt holdspil inde og ude. Derudover har de unge en times svømmeundervisning hver uge.</p>
Fitness	Gøre den unge tryk ved at begå sig i et fitnesscenter samt hvilke regler der er i et	Vi benytter både udendørs og indendørs fitness, hvor vi har et samarbejde med Banken Fitness i Ølgod.

Aktiviteter	Formål	Metode
	<p>fitnesscenter fx påklædning – herunder indendørs fodtøj og korrekt brug af maskiner.</p> <p>Introducere den unge for forskellige aspekter indenfor motion og fitness. Både træningsformer som man kan foretage individuelt og som holdtræning.</p> <p>Gøre den unge opmærksom på muligheden for gratis fitnessområder udendørs i lokalområdet.</p> <p>Gøre den unge bevidst om opvarmningens formål.</p> <p>Fastholde koncentration og fokus i fysisk aktivitet.</p>	<p>Vi starter med opvarmning hver gang for at mindske risikoen for skader, forbedre præstationen og for at forberede sig mentalt på den forestående træning.</p> <p>Når vi har fitness, laver vi cirkeltræning med de unge, hvor vi arbejder med forskellige muskelgrupper i hele kroppen hver gang. De unge er sammen to og to ved hver øvelse.</p> <p>Der vil også være unge, som øver sig på at kunne træde ind i et fitnesscenter, hvor der er fremmede mennesker og ukendte lyde, derfor vil dette være deres fokus- ikke træningsdelen.</p>
<p>Holdspil F.eks. Badminton, rundbold, fodbold, STU volley og høvdingebold.</p>	<p>Giv den unge viden om regler og aftaler for idrætsaktiviteter samt lære den unge at respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter</p> <p>Præsenter de unge for en alternativ form for bevægelse.</p> <p>Udvikle de unges motorik ved at deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i holdspil.</p> <p>Give den unge viden om kroppens spænding, balance, holdning og form.</p> <p>Give den unge viden om grundlæggende tekniske elementer i holdspil.</p>	<p>På holdspil afprøves forskellige holdspil inde og ude på et niveau, hvor alle elever kan være med.</p> <p>Vi veksler mellem at bruge gymnastiksalen på STU'en og låne en hal et andet sted.</p>

Aktiviteter	Formål	Metode
	<p>Lære den unge at samtale om tabe- og vinderaktioner og handle i overensstemmelse med fairplay.</p> <p>Lære den unge om vigtigheden af samarbejde i holdspil.</p> <p>Give den unge indsigt i kropslige grænser.</p> <p>Lære den unge at udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer kropskontakt.</p>	
Friluftsliv	<p>De unge har viden om lokalområdets muligheder for selvorganiseret bevægelse i naturen.</p> <p>Skabe bevidsthed om, hvad naturen kan gøre for den enkelte både fysisk og mentalt.</p> <p>Den unge udvikler respekt og forståelse for samt oplever glæden ved at være i naturen.</p> <p>De unge har viden om orienteringsløbskort også digitalt.</p>	I friluftsliv tager vi ud i naturen. De unge vil blive præsenteret for forskellige måder man kan bruge naturen på, og blive kendte med lokalsamfundet. De unge bliver inddelt i grupper, og der vil være fokus på alle har nogen at gå sammen med.
Svømning	<p>Lære de unge at sikre sig selv i vand.</p> <p>Give de unge viden om svømme- og flydeteknikker.</p> <p>Give den unge viden om regler for sikker adfærd i og på vand.</p>	Hver mandag er der en times svømmeundervisning for alle. Der er fokus på tilvænnning og tryghed i vand. Vi har mange unge som synes det er grænseoverskridende at begå sig en svømmehal. Derfor er der stor fokus på at skabe et rum, hvor alle føler sig trygge. Vi har fokus på, at det skal være sjovt. Vi har vores egne livreddere med, og der vil være undervisere i vandet. Så de unge vil kun

Aktiviteter	Formål	Metode
	De unge har viden om bjærgnings- og livredningsteknikker Den unge kan begå sig ansvarligt i og på vand.	være sammen med mennesker de kender i forvejen. Vi har svømmehallen for os selv, så der ikke kommer forstyrrelser.