



Faget	Krop & Bevægelse <ul style="list-style-type: none"><li>- Fysisk aktivitet mandag</li><li>- Svømning</li><li>- Krop &amp; Bevægelse<ul style="list-style-type: none"><li>- Fitness og udeliv</li><li>- Holdspil</li></ul></li></ul>
Uddannelses år	Skoleåret 23/24
Antal timer	Fysisk aktivitet og svømning: ugentligt 1 time - årligt 22 timer. Krop & bevægelse: 1,5 time om ugen – årligt 45 timer.
Fagets formål og sammenhæng til STU-lovgivning	Fagets formål er at varetage STU-lovens §6 stk. 2, hvor den unge får mulighed for at udvikle sig personligt og mulighed for at deltage selvstændigt og aktivt i samfundslivet, ved at tilbyde de unge forskellige fysiske aktiviteter, som kan styrke deres sundhed og trivsel. Gennem de fysiske aktiviteter, fremmes desuden den unges evne til at indgå i sociale sammenhænge, samt det muliggøres, at den unge får et selvstændigt og aktivt fritidsliv.
Fagets mål	<p><u>Generelt:</u> 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><u>Svømning:</u> At den unge er fysisk aktiv. At den unge opnår sansemotorisk stimulation. Lære den unge at sikre sig selv i vand. Give den unge viden om svømme- og flydeteknikker. Give den unge viden om regler for sikker adfærd i vand. Den unge opnår viden om bjærgnings- og livredningsteknikker</p> <p><u>Fysisk aktivitet mandag:</u> Sikre at de unge får bevægelse ind i hverdagen. De unge trænes i vedholdenhed. Udvikle den unges forståelse for egen krop, og hvilken betydning bevægelse har for mental velvære såvel som fysisk velvære.</p>



	<p><u>Krop og bevægelse - Fitness og udeliv:</u> Gøre den unge tryk ved at begå sig i et fitnesscenter samt, hvilke regler der er i et 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 kan foretages 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>Gøre den unge i stand til at fastholde koncentration og fokus i fysisk aktivitet.</p> <p><u>Krop og bevægelse - Holdspil:</u> Give den unge viden om regler og aftaler for idrætsaktiviteter samt lære den unge at respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter</p> <p>Præsentere de unge for alternative former 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>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>
Fagets målgruppe	<p>Krop &amp; bevægelse (holdspil og fitness) er obligatoriske fag for alle unge på STU.</p> <p>Mandag vælger de unge mellem svømning og fysisk aktivitet. For nye unge på STU er svømning obligatorisk fra sommerferien og frem til efterårsferien.</p>
Fagets indhold	<p><u>Fysisk aktivitet mandag:</u> Aktiviteterne er en blanding af boldspil, yoga, holdspil, gåture mm. Når der tid eller overskud efter endt aktivitet, sidder de unge i fællesrummet og er sociale om at spille spil.</p> <p><u>Svømning:</u> Vi starter med 10 minutters opvarmning, derefter planlagt aktivitet i 30 minutter (fx stafet, boldspil, diverse konkurrencer) og til sidst 5 minutters</p>



	<p>afslapning i det varme bassin, hvor der er fokus på at flyde i vandet, og lytte til afslappende musik.</p> <p>De unge, der ønsker det, har individuel svømmeundervisning, når det er muligt. Ca. en gang om måneden planlægger unge fra idé-holdet svømmeundervisningen.</p> <p><u>Holdspil:</u> Alle aktiviteter afprøves minimum to gange. I sommerhalvåret foregår aktiviteterne udenfor og i vinterhalvåret indenfor. Aktiviteterne er fx alternativ rundbold, alternativ fodbold, goal ball, fun battle, skumtennis, stratego, øve STU- battle, alternativ håndbold.</p> <p><u>Fitness og udeliv:</u> I sommer/foråret halvåret er der fokus på, hvordan man kan bruge naturen, som en del af at være fysisk aktiv. Det kan være i form af gå- og cykelture forskellige steder i lokalsamfundet. Benyttelse af fitnessredskaber i naturen og orienteringsløb. I vinterhalvåret benytter vi os af indendørsfaciliteter, som fitnesscentre, spinning og crossfit i nærområdet.</p>
Arbejdsformer	<p><b><u>Svømning:</u></b> 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 er undervisere i vandet. Det betyder, at de unge vil kun være sammen med mennesker, de kender i forvejen. Vi har svømmehallen for os selv, så der ikke kommer forstyrrelser.</p> <p><b><u>Fysisk aktivitet (mandag):</u></b> De unge vil blive præsenteret for forskellige måder, man kan bruge naturen på, og blive kendte med lokalsamfundet. Det kan være i form af gå- og cykelruter eller udendørsfitnessredskaber. Er der tid i overskud skal de unge gå sammen i små grupper og spille spil i fællesrummet.</p> <p><b><u>Krop og bevægelse - Holdspil:</u></b> For at alle elever har samme udgangspunkt, har vi valgt at arbejde med alternative former for de forskellige holdspil. Vi har fokus på at spillet er på et niveau, så alle de unge kan være med. Alle aktiviteter afprøves to gange, så de unge oplever genkendelse. Underviserne på holdet deltager aktivt for at motivere de unge i aktiv deltagelse. Vi veksler mellem at bruge gymnastiksalen på STU'en og låne en hal i nærområdet.</p>



	<p><u>Krop og bevægelse - Fitness og udeliv:</u></p> <p>Vi benytter både udendørs og indendørs fitness, hvor vi har et samarbejde med Trim Fitness i Tistrup og Banken Fitness i Ølgod</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 enten 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. Træningen kan også være via de træningsmaskiner der er, hvor de unge selv er medbestemmende i hvad de vil træne.</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 der også være fokus på dette.</p> <p>Desuden præsenteres de unge for spinning i Ølgod, som en motionsform, hvor alle uanset niveau kan deltage.</p> <p>I sommerhalvåret benyttes udendørsfaciliteterne omkring Gårde, hvor aktiviteterne bl.a. er gå/cykel, orienteringsløb i Ølgod samt gåture.</p>
Samarbejde	<p>Ølgod svømmehal. Tistrup Hallen. Ølgod Hallen Trim Fitness i Tistrup Banken Fitness I Ølgod</p>
Den unges forventede læringsudbytte: <ul style="list-style-type: none"><li>- Personlige kompetencer</li><li>- Sociale kompetencer</li><li>- Faglige kompetencer</li><li>- Praktik</li></ul>	<p><b>Personlige kompetencer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Den unge kan sikre sig selv i vand.</li><li>- Den unge bliver tryk ved at være i vand.</li><li>- Den unge kan mestre svømme- og flydeteknikker.</li><li>- Den unge ved, hvad sikker adfærd i en svømmehal er.</li><li>- Den unge kan overholde regler og aftaler for idrætsaktiviteter.</li><li>- Den unge overholder fairplay.</li><li>- Den unges bevægelsesfrihed og motoriske udvikling styrkes.</li><li>- Den unge er vedholdende i en aktivitet, selvom det er hårdt.</li><li>- Den unge kan opretholde god personlig hygiejne – har idrætstøj med og går i bad efter fysisk aktivitet.</li></ul> <p><b>Sociale kompetencer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Den unge kan samarbejde.</li><li>- Den unge kan udvise hensyn og tolerance til andre – især dem som ikke er på samme niveau.</li><li>- Den unge kan både tabe og vinde og efterfølgende samtale i en ordentlig tone.</li></ul> <p><b>Faglige kompetencer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Den unge kender til korrekt brug af de forskellige maskiner i fitness.</li><li>- Den unge forstår formålet med opvarmning.</li><li>- Den unge ved at fysisk aktivitet kan give ømme muskler, og at det ikke er farligt.</li><li>- Den unge kender til betydningen af fysisk aktivitet for sundhed og trivsel.</li></ul>



	<p><b>Praktiske kompetencer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Den unge møder til undervisning, til tiden.</li><li>- Den unge er mødestabil.</li></ul> <p>Der forventes ikke, at alle unge har mulighed for at tilegne sig alle kompetencer. Der udarbejdes derfor individuelle kompetencepapirer/ressourcepapir.</p>
Dokumentation af den unges udbytte	<p>Da alle fagene er praktiske, opleves den unges udbytte ved at være aktiv deltagende i aktiviteterne.</p> <p>Hvis den unge har mål i forløbsplanen ift. fysisk aktivitet, dokumenteres den unges læring og udvikling i notater i den unges forløbsplan. Det er underviserne på holdet, som evaluerer og dokumentere den unges læring.</p>
Dato for fagplan	Januar 2024