

Studieplan for 3g idC1 HHX (kernestof, kompetencer og faglige mål)

FAG:	Emneområder efterår:	Emneområder forår:	Kompetencer:	Faglige mål:
Idræt	<p>Ultimate</p> <p>Rytmisk gymnastik</p> <p>Badminton</p>	<p>Volleyball</p> <p>Springgymnastik</p> <p>Performance</p> <p>Fodbold</p>	<p>Opnår kompetencer indenfor aktiviteter, der fremmer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • den fysiske kapacitet • kropsbeherskelse og boldbeherskelse • samarbejde og etik <p>Viden om grundlæggende principper for:</p> <ul style="list-style-type: none"> • træning • basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner <p>Lærer at beherske de for undervisningen relevante digitale redskaber (særligt video til peer-feedback).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • opnå god fysisk kapacitet og kendskab til centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner • beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner • opnå kropsbevidsthed • indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer • udarbejde, gennemføre og evaluere et opvarmningsprogram • kunne redegøre for relevant fysiologisk teori

				<ul style="list-style-type: none">• kunne forstå den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden•
--	--	--	--	--

Skal sendes til lmjo@rybners.dk den 14.8 for idræt på HHX