

IDRÆT

GYMNASIUM

Idrætsforløb

Skal du være med?

Har du lyst til at lære om idræt og opleve mange idrætsgrene? Htx i Køge tilbyder et spændende idrætsforløb sideløbende med din gymnasieuddannelse.

Vil du være student og ha' en idrætsinstruktøruddannelse?

Idrætsforløbet er et nyt tilbud til dig som har lyst til at være aktiv og have det sjovt med andre samtidig med, at du tager en studentereksamen.

- **Htx** er en 3-årig gymnasial uddannelse. Med en htx-eksamen får du en teknologisk og naturvidenskabelig studentereksamen, som giver dig adgang til de videregående uddannelser.

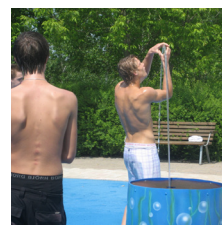
I den daglige undervisning har du htx-uddannelsens obligatoriske fag: matematik, biologi, kemi, fysik, dansk, samfundsfag, kommunikation/IT, engelsk, teknologi, teknologihistorie og studieretningsfag. Du har derudover mulighed for at vælge fag som idræt, psykologi samt proces, levnedsmiddel og sundhed.

- **Idrætsforløbet** varer alle 3 gymnasieår. Vi arbejder f.eks. med holdidræt, individuel idræt, rytme/bevægelse og friluftsliv. Vi undersøger og afprøver eksisterende idrætsgrene, og vi udvikler selv nye idrætsgrene ud fra fysiologisk og teoretisk viden. Du lærer også om idrætspsykologi, målsætning og motivation, energiregnskaber og diæter, roller, teambuilding, ernæring og sundhed.

Nogle af fagene indgår som en del af undervisningen, mens nogle af aktiviteterne foregår efter skoletid.

Vil du vide mere?

Se mere på www.eucs.dk/htx eller kontakt vejleder Jesper Skovlund, tlf. 25 23 57 29 el. mail jesk@eucs.dk



Identitet:

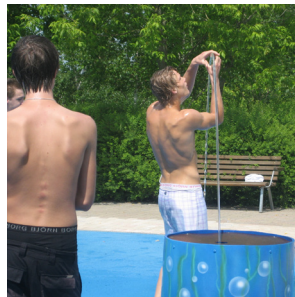
Ildrætten tager udgangspunkt i et fællesskab, hvor drivkraften er glæden ved bevægelse og socialt samvær. Der lægges således vægt på, at alle HTX-studerende uanset forudsætninger kan være med.

Forløbet tager sit udgangspunkt i fysisk aktivitet og inddrager viden både fra de natur- og sundhedsvidenskabelige fag og fra de humanistiske og samfundsvidenskabelige fag. Ildrætten kan således være en platform for afprøvning af faglig teoretisk viden, ligesom den gymnasiale undervisning kan tage udgangspunkt i fysisk aktivitet.

Formål:

Elevernes bevidsthed øges omkring vigtigheden af en fysisk aktiv livsstil, og der introduceres et sundhedsbegreb, hvor sundhed defineres i såvel fysisk som psykisk og social henseende.

Ildrætten i forløbet er karakteriseret ved at kombinere alsidighed og fordybelse med henblik på opnåelse af idrætslige færdigheder, indsigt og viden inden for idrættens videnskabsområder. Det prioriteres at give eleverne indsigt i idrættens sociale, sundhedsmæssige, fysiologiske og fysiske aspekter. Herigennem sættes eleverne i stand til at udvikle nye idrætslege. I den forbindelse opsættes som mål, at eleverne selv bliver i stand til at instruere og f.eks. kunne spille en aktiv rolle i idrætsforeninger samt at planlægge og gennemføre arrangementer som idrætsdage og udflugter.



Forløb / Fokus

1.g

Sammenkobling til gymnasieuddannelsen

Modulets formål er at lade eleverne arbejde med ligheder og forskelle inden for de fire hovedkategorier:

1. Individuel idræt
2. Holdidræt
3. Friluftsliv
4. Musik og bevægelse

Vi arbejder således med at kunne analysere en idræt i stedet for "blot" at være idrætsudøvende.

Sideløbende med ovennævnte fire temaer inddrages energiregnskab, diæter, ernæring og sundhed.

1. og 2. - Placering på banen er af afgørende betydning inden for alle holdidrætter. Vi kan derfor arbejde med begrebet "gå i position".

Vi kan ligeledes arbejde med roller, hvor vi i holdidrætten med fordel kan fordele/indtage forskellige roller. Teambuilding spiller derfor i denne situation en central rolle. Det at specialisere sig og udfylde en rolle har en vigtig plads inden for holdidræt, såvel teknisk som socialt. Omvendt kræver den individuelle idrætsform, at udøveren i videre udstrækning er generalist.

3. - I et videre arbejde med teambuilding kan friluftsliv indgå. Herigennem arbejder vi med at afprøve egne grænser.

4. - Musik og bevægelse. Der arbejdes med sammensætning af musik og bevægelse. Ligeledes arbejdes der med adskillelsen af rytmisk gymnastik, standarddans og ballet.

1. og 2. - Bliver knyttet sammen med grundforløbet.

3. og 4. - Knyttes sammen med bl.a. de naturvidenskabelige fag på 2. semester.



Forløb / Fokus

2.g

Sammenkobling til gymnasieuddannelsen

Der lægges særlig vægt på at prøve forskellige idrætter. Den viden, vi har erhvervet os i 1.g kommer til anvendelse i forbindelse med afprøvning af uafprøvede sportsgrene.

Vi betragter enkelte idrætter og deres udvikling i et historisk perspektiv. Opvarmning, udstrækning og forebyggelse af skader er en naturlig del af dette modul.

Undervisning i anatomi inddrages.

Vi skal selv udvikle nye idrætslege samt eksperimentere med at videreudvikle eksisterende idrætter.

Modulet knytter f.eks. an til arbejde med mekanikken i bl.a. spring og kast i faget fysik. Matematik kan komme i spil i forbindelse med præstationsforbedring/-optimering osv.



Forløb / Fokus

3.g

Sammenkobling til gymnasieuddannelsen

Der lægges i høj grad op til, at eleverne selv er med til at sammensætte deres sidste år. Således vil der være mulighed for, at eleverne konverterer nogle af idrætstimerne til timer med instruktør- eller bestyrelsesarbejde i f.eks. idrætsforeninger. Skolens opgave bliver her i høj grad coaching og evaluering af forløb.

Idrætspsykologi, målsætning og motivation er en del af dette forløb.

Eleverne bruger en større del idrætstimerne på planlægning og gennemførelse af konkrete idrætsforløb. Herunder hører planlægning af ture og idrætsdag og samarbejde med 1. og 2.g, hvor 3.g-elever afprøves i rollen som instruktører.

Eleverne kan f.eks. med udgangspunkt i deres respektive (valg)fag afprøve forskellige ting i praksis. F.eks. kunne det være oplagt i Proces, levnedsmiddel og sundhed at lave dybere undersøgelser af træning, genoptræning og hjælpemidler.

