

# Indholdsplan for idræt

Formål.

Formålet med idrætsundervisningen på TSE er, at eleverne gennem alsidige idrætslige oplevelser, erfaringer og refleksioner opnår færdigheder og tilegner sig kundskaber, der giver dem mulighed for kropslig og almen udvikling.

Eleverne skal have mulighed for at opleve glæde ved og lyst til at udøve idræt og udvikle forudsætninger for at forstå betydningen af livslang fysisk udfoldelse i samspil med natur, kultur og det samfund, de er en del af. Eleverne skal opnå indsigt i og få erfaringer med vilkår for sundhed og kropskultur.

Undervisningen skal give eleverne forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.

Indhold på idræt som valgfag.

Valgfagsidræt er delt op i fælles idræt og specialidræt. I fælles idræt er alle idrætselever sammen og stifter bekendtskab med en bred vifte af aktiviteter.

Nedenfor er nævnt en række af fællesidræts aktiviteter:

- **Atletik.** Her får eleverne indblik i de enkelte discipliners tekniske, teoretiske og praktiske afvikling. Emnet slutes af med fælles atletikdag på Holbæk Stadion.
- **Løb.** Gennem løb får eleverne mulighed for at vedligeholde eller opbygge en almen god kondition. Eleverne får indblik i kroppens fysiologi, samt i planlægning af et hensigtsmæssigt træningsprogram. Eleverne deltager i flere løb sammen med andre skoler og oplever fællesskabet omkring løbarrangementer. Eleverne testes jævnligt i forhold til egen kondition.
- **Boldspil.** Her stifter eleverne bekendtskab med flere forskellige boldspil, med fokus på samarbejde og fællesskab.
- **Styrketræning.** Her opbygger eleverne muskelstyrke gennem træning med kroppen som eneste belastning. Gennem forløbet opnår eleverne kendskab til kroppens fysiologi ud fra teoretisk og praktisk erfaring.
- **Samarbejde.** Her løser eleverne opgaver af teoretisk og praktisk karakter, hvor der kræves engagement fra samtlige deltagere i gruppen. Vores friluftsture har i høj grad fokus på denne form for aktivitet.
- **Friluftsliv.** Her oplever eleverne at være i det fri over flere dage. De opnår indblik i naturens muligheder for aktivitet.

Specialidræt.

Her vælger eleverne to discipliner som de får mulighed for at fordybe sig i særlig grad.

Eleverne tilbydes: Fodbold, håndbold, badminton, friluftsliv, basketball, kampsport og fitness.

Indenfor hver enkelt disciplin opnår eleverne kendskab til disciplinens taktiske, teoretiske og praktiske indhold.