

Idræt C

Det centrale i faget idræt er den fysiske aktivitet, som understøttes af teori fra både det naturvidenskabelige, humanistiske og samfundsvidenskabelige område. Gennem fysisk aktivitet, træning af idrætslige færdigheder og inddragelse af teori sikres faglig dybde, og undervisningen giver indsigt i den fysiske aktivitets betydning for individets og samfundets sundhed samt forståelse for idrættens kulturelle værdier.

Undervisningen er planlagt i forløb, der tager afsæt i de fysiske færdighedsområder: boldspil, bevægelse til musik samt klassiske/nye idrætter. Her arbejdes med idrætsgrenenes tekniske og taktiske elementer, hvor den teoretiske viden løbende inddrages i praksis.

Emnerne i faget er f.eks.

- Anatomi og fysiologi – Hvordan er kroppen opbygget, og hvilke processer finder sted, når den arbejder?
- Idrætspsykologi – Hvilke elementer er afgørende for vores motivation og præstationer?
- Opvarmningsprogram – Hvordan varmes led, muskler og kredsløbet bedst op? Hvilken betydning har opvarmning for skadesforebyggelse og præstationsoptimering?
- Træningsprojekt – Hvor eleverne planlægger, gennemfører og evaluerer et træningsprogram

Lærebogen til faget findes på Systime