



Idræt efter 9 kl på Ahi Internationale Skole 2013-2014.

Kroppen og dens muligheder.

Ahi Int. Skole

- mestre tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast
- analysere kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre
- skabe egne boldspil og idrætslige lege med givne såvel som egne regelsæt
- sammensætte og udføre gymnastiske serier individuelt og i grupper
- udvise sikkerhed i gymnastiske færdigheder
- udøve sikker modtagning
- mestre teknik fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter
- planlægge taktiske oplæg i forskellige idrætslige spil og holdidrætter
- anvende samspillet mellem retninger og planer i egen bevægelse og gruppens bevægelser
- udarbejde og udføre fællesdanske/koreografier
- anvende musik i forbindelse med, opvarmning og grundtræning
- udarbejde og vurdere disciplinrelevante opvarmnings- og grundtræningsprogrammer
- anvende grundlæggende principper for træningslære og elementær skadesforebyggelse
- udarbejde og redegøre for målrettede træningsprogrammer og træningsformer, herunder aerob og anaerobt arbejde
- anvende digitale muligheder i forbindelse med fysisk aktivitet, fysiologi og anatomi
- gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort og kompas
- kende til og være fortrolig med sikkerhed i og på vand.

Idrættens værdier.

- forstå betydningen af egen indsats i forhold til det fælles resultat
- erkende og beherske egne reaktioner, både fysiske og psykiske
- kende til idrættens betydning for livskvalitet, sundhed, livsstil og levevilkår
- vurdere forskellige motionsformer
- reflektere over etik og moral i idrætsaktiviteter
- mestre regler fra såvel individuelle som holdidrætter
- forholde sig til aktuelle idrætslige problemstillinger, herunder doping.

Idrættens kultur.



Idræt efter 9 kl på Ahi Internationale Skole 2013-2014.

- kende til idrættens funktion og betydning gennem tiderne
- diskutere indhold og kvaliteter i nye og gamle former for fysisk aktivitet
- vurdere idrættens betydning i internationale sammenhænge, herunder store idrætsbegivenheder
- forholde sig til tillempede former for ekstrem idræt
- undersøge muligheder for at etablere idrætslige aktivitetstilbud i lokalområdet
- afprøve enkelte af lokalområdets idrætstilbud – inden for og uden for foreningerne
- gennemføre idrætsprojekter i tværgående emner og problemstillinger.