

Præsentation af forløbet

Forløb med Aalbæk Idrætsforening Gymnastik

Gymnastikafdelingen i Aalbæk idrætsforening tilbyder 0.-,1.- og 2. klasses elever, at komme på besøg i gymnastiksalen til en timer, med fokus på gymnastiske bevægelser, regler og koordination.

Eleverne skal ved hjælp af foreningens passionerede træner, udføre kropslige aktiviteter, der giver eleverne glæde og lyst til at dyrke gymnastikken.

Undervisning har til formål at udvikle elevens grundlæggende motoriske færdigheder, med særligt fokus på de gymnastiske bevægelser. Dette sker bl.a ved praktiske øvelser, hvor eleven anvender skumredskaber, afsætningsredskaber og ribber.

Derudover vil der være lege, hvor eleven skal øve sine sociale færdigheder, herunder forstå regler og aftaler.

Praktiske oplysninger

Klassetrin: 1.-2. klasse

Antal klasser: 1 klasse

Medbring: Idrætstøj og drikkevarer

Adresse: Gymnastiksalen på Ålbæk skole. Engvej 10, 9982 Ålbæk

Tidsramme: 1 times træning *(der er mulighed for, at lave flere træninger pr. klasse)*

Kontaktoplysninger


kontaktperson: Merete Holm

Adresse: Engvej 10, 9982 Ålbæk




Tlf.: 21233381

Fælles Mål





Alsidig idrætsudøvelse - Redskabsaktiviteter

1  Eleven kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser	Vidensmål ikke valgt
--	-------------------------



Alsidiq idrætsudøvelse - Redskabsaktiviteter

1	Færdighedsmaal ikke valgt	 Eleven har viden om grovmotoriske bevægelser på gulv og redskaber
2	 Eleven kan anvende gymnastikredskaber	 Eleven har viden om gymnastikredskabernes navne og anvendelse



Alsidiq idrætsudøvelse - Kropsbasis

2	 Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser	 Eleven har viden om balancevariationer
1	 Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele	 Eleven har viden om spænding og afspænding



Idrætskultur og relationer - Samarbejde og ansvar

1	 Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege	 Eleven har viden om samarbejds måder
---	--	--

Idrætskultur og relationer - Normer og værdier

1	 Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter	 Eleven har viden om regler og aftaler for idrætsaktiviteter
---	---	---

Krop, træning og trivsel - Fysisk aktivitet

2	 Eleven kan deltage i opvarmning	 Eleven har viden om opvarmningsselementer
---	---	---