



Oversigt over tilbud til elever og/eller undervisere på Næstveds skoler.

Vi har blandt fritidsklubbens personale flere års erfaring med undervisning og kan b.la. tilbyde nedenstående projekter/forløb. Listen er tænkt som inspiration. Vi tilrettelægger meget gerne skræddersyede forløb i samarbejde med jer. Så hvis du har ønsker som ikke står på listen, så kontakt os på fastnet/mobil: **5577 7758/2127 4749**.

Frem til sommeren 2017 har vi projektmidler, og derfor vil bevægelsesaktiviteter som er med til at fremme folkeskolens 3 hovedmål kunne finansierers via disse.

En del af vores aktiviteter afvikles hos jer, hvor vi kommer ud på skolen. Der er også en del af vores aktiviteter, som afvikles i HG. Her er vi opmærksomme, på at transporten af og til kan være en udfordring. Her kan vi undtagelsesvist være behjælpelig, idet vi ejer en 9 personers bus.

Idrætsundervisning: Vi varetager også idrætsundervisning i folkeskolen, så hvis din skole mangler en idrætslærer/vikar i en periode, løser vi gerne denne opgave. Timepris: 250,00 pr. lektion.

Emne

Atletikforløb (løb, spring og kast)

Atletikforløb som giver eleverne viden og kunnen om:

- variationerne inden for løb, spring og kast
- bevægelsesprincipper inden for løb, spring og kast
- koordination og teknik
- analyse af bevægelsesmønstre
- disciplinorienterede aktiviteter inden for atletik
- udvikling af lege og konkurrencer
- metoder til måling af resultater

Omfatter fx. diskos, spydkast, hammerkast, kuglestød, højdespring, stangspring, længdespring, hækkeløb, sprint, langdistanceløb osv.

Forløbene bliver tilpasset til de færdigheds- og vidensmål, som er fastlagt for de enkelte årgange efter aftale med den ansvarlige underviser på området.

Herlufsholm Idrætsfritidsklub

Herlufsholm Alle 227 B
4700 Næstved
Mail: hg-fritidsklub@mail.dk
Tlf./Mobil: 5577 7758/2127 4749

Herlufsholm Idrætsfritidsklub blev startet i 1995 som Danmarks første Idrætsfritidsklub



Dans & udtryk

Med udgangspunkt i Labans bevægelseslære opnår eleverne viden og kunnen om:

- kropsbevidsthed – kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder
- forskellige rytmiske bevægelsesformer
- skabelse af kropslige udtryk med bevægelse
- rum, relation, tid, kraft og styrke
- tempo, puls, rytme og taktudvikling af fælles koreografier og udtryk
- udførelse af sammensatte bevægelsessekvenser
- komplekse bevægelsesmønstre
- samspillet mellem bevægelsen, musikkens tempo, form og karakter samt bevægelsesanalyse.

Forløbene bliver tilpasset til de færdigheds- og vidensmål, som er fastlagt for de enkelte årgange efter aftale med den ansvarlige underviser på området.

Boldbasis og boldspil

Boldbasis/boldspilforløb giver generelt eleverne en grundlæggende viden og kunnen om:

- kaste-, gribe- og sparke teknik
- spiludvikling (konstruktiv løsning af opgaver i fællesskab med andre)
- justering af kendte boldspil ved hjælp af aktivitetshjulet
- tekniske færdigheder inden for forskellige former for boldbasis/boldspil
- anvendelse af regler og taktik i forbindelse med boldbasis/boldspil
- konstruktion af boldspil
- det forpligtende fællesskab i forbindelse med idrætsfællesskaber
- vigtigheden af at respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter
- konstruktiv løsning af opgaver i fællesskab med andre
- tabe- og vindereaktioner
- hvordan man handler i overensstemmelse med fairplay

Omfatter fx håndbold, fodbold, volleyball, basket mv.

Forløbene bliver tilpasset til de færdigheds- og vidensmål, som er fastlagt for de enkelte årgange efter aftale med den ansvarlige underviser på området.

Herlufsholm Idrætsfritidsklub

Herlufsholm Alle 227 B
4700 Næstved
Mail: hg-fritidsklub@mail.dk
Tlf./Mobil: 5577 7758/2127 4749

Herlufsholm Idrætsfritidsklub blev startet i 1995 som
Danmarks første Idrætsfritidsklub



Parkour

Kropsbasis er en naturlig del af parkour, som er en af de mest alsidige former for bevægelse. I parkour får eleverne virkelig brugt sig selv både fysisk og psykisk.

Parkour forløbene giver eleverne en grundlæggende viden og kunnen om:

- fundamentale færdigheder, der kræves for bevægelse, herunder balance, styrke, koordination, dynamik, udholdenhed, præcision, rumlig bevidsthed og kreativ tænkning
- at kunne holde balancen i forskellige øvelser
- vægtfordeling, vægtforskydning
- sving, afsæt og spring
- vigtigheden af at kunne fastholde koncentration og fokus i forbindelse med bevægelse/idræt
- ansvar for egen læring
- viden om mulighederne for selvorganiseret idræt/bevægelse i lokalmiljøet
- betydningen af forskellen mellem grænseovervindende og grænseoverskridende aktiviteter

Forløbene bliver tilpasset til de færdigheds- og vidensmål, som er fastlagt for de enkelte årgange efter aftale med den ansvarlige underviser på området.

Redskabsaktiviteter herunder evt. springgymnasik

Redskabsaktivitetsforløbene giver eleverne en grundlæggende viden og kunnen om:

- grovmotoriske bevægelser på gulv og redskaber
- anvendelse af gymnastikredskaber samt kendskab til disses navne
- teknikker inden for redskabsaktiviteter
- sammensatte bevægelser i redskabsaktiviteter
- modtageteknikker, greb og sikkerhed
- spring og behændighedsøvelser
- bevægelsesanalyse
- betydningen af forskellen mellem grænseovervindende og grænseoverskridende aktiviteter

Forløbene bliver tilpasset til de færdigheds- og vidensmål, som er fastlagt for de enkelte årgange efter aftale med den ansvarlige underviser på området.

Herlufsholm Idrætsfritidsklub

Herlufsholm Alle 227 B
4700 Næstved
Mail: hg-fritidsklub@mail.dk
Tlf./Mobil: 5577 7758/2127 4749

Herlufsholm Idrætsfritidsklub blev startet i 1995 som
Danmarks første Idrætsfritidsklub



Slåskultur

Kampelege forløbene giver eleverne viden og kunnen om:

- trivsel, bevægelse, læring, sociale kompetencer, robusthed og karakterdannelse
- kropsbasis og motorisk udvikling
- egen formåen i forhold til kammerater, tale om tabe- og vindereaktioner
- om egne og andres grænser i forbindelse med kropslige aktiviteter
- forsvarlige kampe, der indeholder respekt og fairplay
- samarbejde, tillid og mod
- balance og ubalance i bevægelse
- koncentration og fokus i relation til kropskontrol
- etik og sikkerhed i forbindelse med kampelege
- betydningen af forskellen mellem grænseovervindende og grænseoverskridende aktiviteter

Forløbene bliver tilpasset til de færdigheds- og vidensmål, som er fastlagt for de enkelte årgange efter aftale med den ansvarlige underviser på området.

Sejlads (kanoer, kajaker, sejlskibe (Næstved kommunale sejlskole)).

Forløbene med sejlads giver eleverne en grundlæggende viden og kunnen om:

- sejlregler, rigning af både, udstyr
- redning og sikkerhedsudstyr
- sejlteknik
- søfartsregler (færdselsregler på vandet)
- vejrudsigter hjemmefra og på tur
- turplanlægning

Forløbene bliver tilpasset til de færdigheds- og vidensmål, som er fastlagt for de enkelte årgange efter aftale med den ansvarlige underviser på området.

Herlufsholm Idrætsfritidsklub

Herlufsholm Alle 227 B
4700 Næstved
Mail: hg-fritidsklub@mail.dk
Tlf./Mobil: 5577 7758/2127 4749

Herlufsholm Idrætsfritidsklub blev startet i 1995 som
Danmarks første Idrætsfritidsklub



Kost og sundhed

Forløbene med kost og sundhed giver eleverne en grundlæggende viden og kunnen om:

- at fremme egen sundhed og trivsel
- opnå forståelse for livsstils betydning for sundhed
- i fællesskab med andre og hver for sig kunne tage kritisk stilling til at handle for at fremme egen og andres sundhed

Forløbene om kost og sundhed kan fx. omhandle kostrådene, fødevarergrupper herunder kulhydrat, fedt og protein, motions betydning for sundhed, energienheder, økologi m.m.

Forløbene bliver tilpasset til de færdigheds- og vidensmål, som er fastlagt for de enkelte årgange efter aftale med den ansvarlige underviser på området.

Bevægelse som metode til at fremme bevægelsesglæde, samarbejde og trivsel

Ud fra en praksis orienteret tilgang til bevægelsesaktiviteter med det legende element i fokus opnår eleverne en viden og kunnen om:

- de følelser der kan opstå i forbindelse med fysisk aktivitet
- kroppens og psykens reaktioner på fysisk aktivitet
- vores forskellige fysiske forudsætninger
- hvad det vil sige at være i trivsel (definition af trivsels begrebet)
- det brede positive sundhedsbegreb (definition af Det brede positive sundhedsbegreb)
- fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil i relation til Det brede positive sundhedsbegreb
- betydningen af forskellige levevilkår for udøvelse af bevægelse/idræt
- bevægelsens betydning i forbindelse med udvikling af identitet

Forløbene bliver tilpasset til de færdigheds- og vidensmål, som er fastlagt for de enkelte årgange efter aftale med den ansvarlige underviser på området.



Mountainbike

Forløbene med mountainbike giver eleverne en grundlæggende viden og kunnen om:

- balance og kontrol
- fysisk træning
- gear og bremse
- lege på mountainbike
- de følelser der kan opstå i forbindelse med fysisk aktivitet
- kendskab til betydningen af forskellen mellem grænseovervindende og grænseoverskridende aktiviteter

HG stiller mountainbikes til rådighed.

Forløbene bliver tilpasset til de færdigheds- og vidensmål, som er fastlagt for de enkelte årgange efter aftale med den ansvarlige underviser på området.

GPS ved brug af egen mobil

Forløbene med GPS giver eleverne en grundlæggende viden og kunnen om:

- introduktion til brug af GPS i praksis
- udarbejdelse og planlægning af enkle GPS løb
- konstruktiv løsning af opgaver i fællesskab med andre
- styrkelse af sociale kompetencer
- krop, træning og trivsel
- idrætskultur og relationer

Forløbene bliver tilpasset til de færdigheds- og vidensmål, som er fastlagt for de enkelte årgange efter aftale med den ansvarlige underviser på området.

Herlufsholm Idrætsfritidsklub

Herlufsholm Alle 227 B
4700 Næstved
Mail: hg-fritidsklub@mail.dk
Tlf./Mobil: 5577 7758/2127 4749

Herlufsholm Idrætsfritidsklub blev startet i 1995 som
Danmarks første Idrætsfritidsklub



Bevægelse i undervisningen

Forløbene med bevægelse i undervisningen eller den understøttende undervisning bringer flere læringsstile i spil.

Vi laver forløb både som:

- bevægelsespauser i undervisningen
- bevægelse kombineret med undervisningen, men uden sammenhæng med undervisningen
- bevægelse kombineret med læringen, således bevægelsen anvendes til at understøtte læringen

Forløbene bliver tilpasset til de færdigheds- og vidensmål, som er fastlagt for de enkelte årgange efter aftale med den ansvarlige underviser på området.

Bevægelsesaktiviteter og kano/kajak i svømmeundervisningen

- Kano/Kajak: Introforløb med aktiviteter for begyndere i beskyttet/lukket farvand (svømmehal).
- At gøre eleverne fortrolige med at opholde sig i vandet
- Grundlæggende kendskab til menneskets reaktion på kulde og varme
- For-øvelser til selvredningsøvelse
- Grundlæggende ro/padle teknik
- Leg som metode/middel til opnåelse af basisfærdigheder i vandet, således at eleven oplever glæde og erfaring med at færdes i vand.
- Leg som metode/middel til opnåelse af alsidige bevægelseserfaringer.