

Idrætslinjen 2019-2020



Maria Friislund
Niklas Søndergaard

Hvad er idræt på linje?

- Fysisk udfoldelse
- Masser af idrætter – klar til noget nyt.
- Løb, cykling, svømning, styrke, dans, combat, fodbold, badminton, ekstrem etc
- Teori – hvad gør vi? hvorfor gør vi det?, hvad betyder det? etc.
- Underbygge fysisk aktivitet med viden.
- Sætte mål for, tilrettelægge og evaluere egen træning

Hvad er idræt på linje?

- Progression fra 7. kl til 9. kl.
- Arrangere idrætslige event for "andre".



Hvem er du?

- Dette er ikke en skønhedskonkurrence 😊



Hvem er du?

- Klar til både fysisk udfoldelse og teori (bog)
- Fri for skader i uge 32-1 ☺
- Forberedt: tøj, teori, træning, mad, udhvilet.



Hvem er du ?

- Du vil opleve at:
- Komme i bedre form
- Blive udfordret både fysisk, mentalt og teoretisk
- Prøve nye ting
- Blive klogere og vidende om sundhed, kost og træning.

Hvad er dit mål?

- Hvad vil du kunne om 17 uger som du ikke kan nu? Fysisk, motorisk, sundhedsmæssigt.
- Sætte realistiske og optimistiske mål for dine 17 uger på linjefaget.
- Stærkere, hurtigere, sundere.



Projekt Idræt

- Der skal laves projektopgave i faget idræt i uge 4 med fremlæggelse i uge 5
- Opgaven kan omhandle alt i forhold til idræt; Kropsidealer, sundhed, elite vs bredde, sportens udvikling etc.
- Kun fantasien sætter grænser.

Velkommen ☺

