

Årsplan for sportslinjen 19-20

Nedenstående er de primære emner der arbejdes med på sportslinjen i skoleåret 19/20. Derudover kan der suppleres med enkeltstående aktiviteter, eller gæsteundervisere, som kan supplere vores overordnede mål for linjefaget.

Emne	Struktur	Fokus
<i>Fælles opstart:</i> Løb og træning Leg Kampe	Eleverne deles efter køn i halvdelen af emnet, og arbejder fælles i den anden halvdel.	Elevernes grundform skal testes, og de skal vænnes til den fysiske aktivitet på faget. Eleverne rystes sammen, bl.a. via fysisk kontakt og aktiviteter uden vindere og tabere.
Kajak og Orienteringsløb	Holdet er delt i 2, hvor halvdelen sejler kajak i 2 uger. Den anden halvdel arbejder med Orienteringsløb.	Der hentes en gæsteunderviser fra Naturskolen til kajak. Der skal arbejdes med tryghed på vandet, samt balance og teknik. I orienteringsløb fokuseres der på generelt løb, samt kortkendskab og brug af naturen.
Linjefagsdage: Kano tur på Susåen Teambuilding løb	Kanoturen er en fælles tur for hele linjen, hvor der sejles fra Fuglebjerg broen til Rådmandshaven i Næstved. Teambuildingløbet forgår på skolen, hvor eleverne i hold af 6 skal gennemfører et stjerneløb, med meget varierede udfordringer.	Kanoturen er tænkt som en hyggetur, hvor eleverne knyttes sammen, og oplever fysisk aktivitet i roligt tempo og afslappende natur omgivelser. Teambuildingløbet fokuserer på samarbejde og fokus på opgaveløsning for at opnå det bedste resultat.
Crossfit og MTB	Holdet er delt i 2, hvor halvdelen cykler MTB i 3 uger. Den anden halvdel arbejder med Crossfit i 3 uger.	På MTB er fokus på at opnå kendskab til materialet, samt arbejde med teknik og fysik i forbindelse med sporten. På crossfit introduceres eleverne til funktionel fitness, samt de brede rammer for denne sport.
Juleturnering og vinterbadning	I juleturneringen deles eleverne i 5 mands hold, og	Juleturneringen er en konkurrence der stiller

	<p>konkurrerer i en bred vifte af sportsgrene. Vinterbadning er fælles for holdet, hvor alle bader i Basnæs.</p>	<p>holdene og eleverne lige, da sportsgrenene er meget forskellige, og kræver holdsamarbejde. Vinterbadning er en ryste sammen aktivitet, som samtidig er en ny oplevelse for mange elever.</p>
Klatring og Volleyball	<p>Eleverne deles i 3 hold, som roterer, så de arbejder med Volleyball i 2 uger, og klatring i 1 uge.</p>	<p>Volleyball fokuserer på teknik træning og mestring, hvilket skal føre til et flydende spil på flere niveauer, bl.a. via kidsvolley. I klatring arbejdes der både med bouldering samt vægklatring med topsikring. Eleverne skal både arbejde med klatreteknik, samt sikring af hinanden.</p>
Gymnastik	<p>Hele holdet arbejder fælles med emnet. Dog deles der i aktiviteterne, for at mindske ventetiden.</p>	<p>I emnet arbejdes der fra helt grundlæggende teknik, til mere avancerede spring. Der er særligt fokus på håndstand, kraftspring på teamtrack, samt salto i minitrampolin.</p>
Alternative boldspil: Kin ball Spikeball Goalball Battleball	<p>Holdet deles i relevante gruppestørrelser afhængig af spillet.</p>	<p>Eleverne skal prøvekræfter med nye og ukendte boldspil, hvilket kombinerer en lyst for boldspil hos dem, med et ens udgangspunkt, da de ikke har gået til det i mange år. Det skaber grobund for fælles udvikling og fokus på samarbejde mere end individuelle evner.</p>
Triathlon	<p>De 3 dele af triathlon trænes primært hver for sig, men kombinationer som bike and run bruges også. Hele holdet træner sammen.</p>	<p>Fokus i forløbet er på fysisk udvikling, samt en taktisk og kropslig forståelse for den belastning af forskellige bevægelser giver, og hvordan man optimerer sit eget resultat.</p>
Parkour	<p>Der hyres en ekspert gæstelærer ind, og holdet</p>	<p>Eleverne skal arbejde medkropsforståelse, samt presse deres grænser, og</p>

	deles i 2 for at optimerer gæstelærens betingelser.	udfordres på en ny måde fysisk.
--	---	---------------------------------