

## Årsplan for sportslinjen 21-22

Nedenstående er de primære emner der arbejdes med på sportslinjen i skoleåret 21/22. Derudover kan der suppleres med enkeltstående aktiviteter, eller gæsteundervisere, som kan supplere vores overordnede mål for linjefaget.

<b>Emne</b>	<b>Struktur</b>	<b>Fokus</b>
<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 Discgolf	Holdet er delt i 2, hvor halvdelen sejler kajak i 2 uger. Den anden halvdel arbejder disc golf	Der skal arbejdes med tryghed på vandet, samt balance og teknik.  Med discgolf arbejdes der med grundlæggende teknik, samt forståelse for forskellige bevægelser og udfald.
Linjefagsdage: Kano tur på Susåen Disc golf	Kanoturen er en fælles tur for hele linjen, hvor der sejles fra Fuglebjerg broen til Rådmandshaven i Næstved. Vi besøger en 18 hullers discgolf bane, hvilket bygger oven på et forløb om discgolf i linjefagstimerne.	Kanoturen er tænkt som en hyggetur, hvor eleverne knyttes sammen, og oplever fysisk aktivitet i roligt tempo og afslappende natur omgivelser. Teambuildingløbet På Discgolf banen afprøver vi de teknikker der er indøvet hjemmefra, og konkurrerer på en krævende bane.
Triathlon	Der trænes målrettet mod et triathlon som afholdes på skolen, med sportslinjen som arrangør.	Eleverne trænes i både de enkelte discipliner, teknik, samt kombinationen af dem. Der inddrages også en smule visualisering og sportspsykologi.
MTB og Kinball	Opdeling i 2 hold, så forløbende kan køres med færre elever, og mere fokus.	På MTB fokuseres der på generel brug af cyklen, samt introduktion og afprøvning af grundlæggende teknik.

		Med Kinball fokuseres der på introduktion af et meget anderledes boldspil, og afprøvning af en anden type spilform en traditionelle boldspil.
Klatrecentralen og Padeltennis	Holdet deles i 2 for at give maksimal tid og fokus til de 2 aktiviteter. Vi tilkøber et forløb til begge aktiviteter, med instruktører på.	Igen fokus på anderledes boldspil i form af padeltennis. Hos klatrecentralen skal der prøves kræfter med en varieret klatrebane, samt rapelling.
Vinterbadning	Vinterbadning er fælles for holdet, hvor alle bader i Basnæs.	Vinterbadning er en ryste sammen aktivitet, som samtidig er en ny oplevelse for mange elever.
Gymnastik	Hele holdet arbejder fælles med emnet. Dog deles der i aktiviteterne, for at mindske ventetiden. Der laves tværfagligt forløb med danselinjen.	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. Der arbejdes hen mod en opvisning for resten af skolens elever.
Atletik	Der arbejdes i mindre grupper med 6 discipliner, som øves hjemme, og testes af på HG Atletik stadion.	I mindre grupper trænes eleverne i tekniske tip og tricks til de forskellige discipliner, og afprøve kort 2 løb, 2 spring og 2 kast. Der er fokus på forbedring og kendskab.
Klatring og Volleyball	Eleverne deles i 2 hold efter eget ønske.	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.

Parkour og Beachvolley	Der hyres en ekspert gæstelærer ind, og holdet deles i 2 for at optimerer gæstelærens betingelser.	<p>Eleverne skal i parkour arbejde medkropsforståelse, samt presse deres grænser, og udfordres på en ny måde fysisk.</p> <p>Fokus i beachvolley er på den tekniske og taktiske forståelse af spillet. Eleverne filmer hinandens slag og analyserer dem (fejlretning) samt øver sig på at placere sig og bevæge sig korrekt på en beachvolleybane.</p>
Leg og ture	Hele holdet sammen, med fokus på leg og oplevelser i løbet af året.	Fokus på fællesskabsdelen på holdet, som styrkes via leg, sjove aktiviteter, og fælles ture, som f.eks. til Enø strand.
Fysisk træning og test	Der testes 3 gange i løbet af året, og arbejdet løbende i undervisningen med elementer af fysisk træning.	Eleverne testes bredt i deres fysiske form og formåen, og opfodres samt hjælpes til at arbejde på den i løbet af året.