



Ved det grønne bord

Folkeskolen

2015

Idræt

- Se video: Intro
- Forbered opgaven – læs elevernes disposition
- Se video: Den praktiske prøvedel i fuld længde
- Se video: Den teoretiske prøvedel
- Diskuter elevernes individuelle præstation og giv en karakter
- Se video: Votering
- Ekstra: Du kan se den stærkt nedredigerede praktiske prøve for at få inspiration

Prøven i idræt

Indholdsområder: A) Redskabsgymnastik og B) Fysisk træning

Overordnet tema: Idræt og sundhed

Vi vil i praksisprogrammet vise følgende aktiviteter:

1. Hoppeserie
2. Løbeaktiviteter
3. Intervalløb
4. Cirkeltræning
 1. Squats
 2. Lunges
 3. Armstrækninger
 4. Maverulninger
 5. Ryghævninger
5. Akrobatiske og gymnastiske øvelser
 1. Pyramiden
 2. Havelågen
 3. Flyveren
 4. Gasten
 5. Forskellige ruller
6. Lavt overslag
 1. Modtagning
 2. Færdigt spring
7. Parkour
8. Udstrækning

Sebastian Dyrgaard, Emil Sorth, Rasmus Hansen og Anna Nygaard

Bankagerskolen

Prøven i idræt

Tema og indholdsområder

Vi vil med vores praksisprogram vise, hvordan man gennem fysisk træning kan påvirke sin sundhed. Vi vil gerne i vores efterfølgende samtale komme ind på hvad der sker i kroppen under forskellige former for fysisk træning.

Mange af de træningsaktiviteter, der er populære blandt unge lige nu, kan man dyrke uden at være afhængig af andre end sig selv. Vi vil gerne diskutere hvordan fællesskaber og samarbejde kan have indflydelse på vores sundhed hvis man forstår begrebet ”sundhed” som mere end fysiologisk sundhed.

Elev:

Elev:

Elev:

Elev:

Lærer:

Musik

Club progressive: Marco Magna

Can you feel it (INSTRUMENTAL): Marc Reghay – Afife Siva Gerede

This day is mine: Juha Luomala

Echoes of the soul: Enrico Cacace

ASAP: Rob Maassen van den Brin

Running out of time(Vocal): Enrico Cacace

Lol: Kai Panschow/Dimi Tsoukas

Rhythm Fiesta: Matthew David Waldrum

Sebastian Dyrgaard, Emil Sorth, Rasmus Hansen og Anna Nygaard

Bankagerskolen