

Idræt C på Rysensteen Gymnasium.

Den 3-årige idrætsplan: Vi har delt skoleåret ind i tre eller fire perioder, hvor der undervises i de enkelte aktiviteter i min. 9 timer, hvilket også giver plads til andre impulsive aktiviteter og projekter efter ønske. Teori integreres i undervisningen i det omfang, det har betydning for forståelsen af aktiviteten.

1.g:

1. periode: Boldbasis
2. periode: Kropsbasis: opvarmning, grundtræning og fysiologiske tests, kreative bevægelsesformer
3. periode: Hockey

Rækkefølgen er ikke nødvendigvis som ovenstående for alle hold, men alle får en af hver. I forbindelse med gallafesten dances Les Lanciers.

2.g:

1. periode: Et af de store boldspil (fodbold, volley ol.)
2. periode: Gymnastik – redskab og rytmisk.
3. periode: svømning

I forbindelse med gallafesten dances Les Lanciers.

3.g:

Planlægges på det enkelte hold.

1. periode: Træningsprojekt
2. Rytmisk forløb (koreograferede og frie bevægelser til musik og lyd)
3. Frit
4. Frit

I forbindelse med gallafesten dances Les Lanciers.

Idræt er også teori:

Faget har også et teoretisk indhold: Der skal undervises i principper for opvarmning og grundtræning, arbejdsteknik (løfte- og bæreteknik) ryg/bækkenbundsproblemer, testformer samt relevante debattemner indenfor idrætten.

Karaktergivning i idræt:

Karakteren bliver givet på baggrund af en faglig helhedsvurdering. Heri indgår:

- færdigheder i discipliner/temaer
- fysisk træningstilstand
- engagement/indsats i den enkelte time
- fremgang/udvikling
- samarbejdsevne
- teoretisk forståelse

Fravær: Eneste gyldige grund til fritagelse i timerne er ”synlig skade” eller lægeerklæring. Har man andre grunde til fravær, må tilladelse hentes hos rektor.

Krav for deltagelse:

- passende idrætsstøj og sko (indendørssko er det eneste tilladte i DGI-byens haller). Du kan ikke forvente at deltage, hvis du ikke opfylder disse krav. Smykker er ligeledes **forbudt** i timerne. Smykker, der ikke kan tages af skal tapes ind.

Vi glæder os meget til mange sjove og aktive timer!

Idrætslærerne på Rysensteen