

Præsentation af forløbet

Undervisningsforløb i samarbejde med BK Pugilist i Frederikshavn

Bokseklubben i Frederikshavn kan tilbyde et spændende forløb for elever med boksning som omdrejningspunkt. Gennem forløbet vil eleverne arbejde med alle facetter af boksetræningen, herunder opvarmning, styrketræning og bokseteknikker.

Undervisningen tilrettelægges således at eleverne dels selv lærer øvelserne men samtidig også lærer at undervise andre elever i dem. Derfor kan forløbet eventuelt afsluttes med, at eleverne afvikler en træning for andre af skolens elever.

Læringsmål

- Eleven skal lære teknikker til opvarmning, styrketræning og boksning.
- Eleven skal kunne planlægge og gennemføre en opvarmning for en gruppe elever.
- Eleven skal kunne undervise hinanden og vejlede i træningssituationer.
- Eleven skal kunne organisere og gennemføre fysisk træning for en gruppe.
- Eleven skal samarbejde om træningen og hjælpe hinanden.

Praktiske oplysninger

Klassetrin: 3.-5. klasse

Antal elever: 6- 21 elever

Medbring: Træningstøj, træningssko, vand og evt. håndklæde

Adresse: Jyllandsgade 4, 9900 Frederikshavn

Tidsramme: Træningspas af 1,5 time i en aftalt periode (aktiviteten kan forløbe hele året)

Kontaktoplysninger

Kontaktperson: Preben Arvidsson

Tlf.: 29 62 15 98

Mail: arvidsson@youmail.dk (<mailto:arvidsson@youmail.dk>)

Hjemmeside: www.bk.pugilist.dk (<http://www.bk.pugilist.dk/>)

Fælles Mål

Alsidig idrætsudøvelse - Kropsbasis





Eleven kan anvende balance og kropsspænding




Eleven har viden om vægtfordeling, understøttelsesflade, spænding og afspænding


Idrætskultur og relationer - Samarbejde og ansvar

 Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer kropskontakt


 Eleven har viden om kropslige grænser


1

 Eleven kan udvise ansvar i idrætsaktiviteter

 Eleven har viden om roller i idrætsaktiviteter


2


 Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter

 Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber

3

Idrætskultur og relationer - Idrætten i samfundet

 Eleven kan beskrive lokalområdets idrætsmuligheder

 Eleven har viden om lokalområdets muligheder for organiseret og selvorganiseret idræt

3