

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: 8.-9. 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 fastholde koncentration og fokus i idrætsudøvelse




Eleven har viden om koncentration i relation til kropskontrol


KOPI

Idrætskultur og relationer - Samarbejde og ansvar

 Eleven kan vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter

 Eleven har viden om muligheder og forpligtelser i idrætsfællesskaber


1


 Eleven kan udvikle konstruktive samarbejdsrelationer i idrætslige aktiviteter

 Eleven har viden om samarbejdsmetoder inden for alsidige idrætsaktiviteter

2


Idrætskultur og relationer - Normer og værdier


 Eleven kan vurdere udviklingen af normer, værdier og etik i idrætskultur

 Eleven har viden om udviklingen af normer, værdier og etik i idrætskultur


1

Krop, træning og trivsel - Fysisk træning

 Eleven kan formidle opvarmningsprogram tilrettelagt i samarbejde med andre

 Eleven har viden om opvarmningsprogrammernes formål, struktur og variationsmuligheder

1

 Eleven kan udføre egne og andres træningsprogrammer

 Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv

2