



Præsentation af forløbet

Valgfag med Frederikshavn Kommunes Ungdomsskole

Nu tilbyder Frederikshavn Kommunes Ungdomsskole valgfaget "Krop og Yoga". Yoga er en ca. 5000 år gammel Indisk livsfilosofi, som har til formål at bygge en stærk krop og et stærkt sind.

Hver undervisning består af fysiske øvelser, som bl.a. arbejder med at opbygge kroppens kernestyrke, stabilitet og smidighed. Samtidig arbejdes på, at forbedre koordinationsevne og balance.

Men ud over de fysiske øvelser, vil du igennem Yoga også blive bedre til at fokusere, koncentrere dig og slappe af. Du vil kunne klare et større arbejdspress og lære din krop at kende, på en helt ny måde.

Vi afslutter hver gang med en guidet afspænding af krop og sind – og der garanteres, at du vil gå glad fra hver undervisning, med følelsen af fornyet energi og "ro" på tankemylderet.

Undervisningen kræver ikke, at du har prøvet Yoga før, og du skal bare møde op i blødt tøj og bare fødder. Såfremt muligt, undgå at indtage mad 2 timer før hver undervisning. Undervisningen vil foregå på skolen i et stille lokale.

Kontaktoplysninger

Kontaktperson: Christian Nonboe Mikkelsen

Adresse: Ungdomsskole Frederikshavn, Kirkegade 9 afd. D, 9900 Frederikshavn.

Tlf.: 98 45 92 67


Mail: chmi@frederikshavn.dk

Fælles Mål

Alsidig idrætsudøvelse - Kropsbasis

1	 Eleven kan fastholde koncentration og fokus i idrætsudøvelse	 Eleven har viden om koncentration i relation til kropskontrol
---	--	---


Idrætskultur og relationer - Normer og værdier

1	Færdighedsmål ikke valgt	 Eleven har viden om udviklingen af normer, værdier og etik i idrætskultur
---	-----------------------------	---

Idrætskultur og relationer - Idrætten i samfundet

2


Færdigheds mål
ikke valgt

 Eleven har viden om sammenhænge mellem samfundstendenser og idrætskultur

Idrætskultur og relationer - Samarbejde og ansvar

2

Færdigheds mål
ikke valgt

 Eleven har viden om samarbejdsmetoder inden for alsidige idrætsaktiviteter

Krop, træning og trivsel - Sundhed og trivsel

1

 Eleven kan vurdere idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel

 Eleven har viden om idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel

KOPI