

Præsentation af forløbet

Valgfag med Frederikshavn Kommunes Ungdomsskole

Frederikshavn Kommunes Ungdomsskole tilbyder valgfaget Sportsklatring. I valgfaget stifter eleven bekendtskab med klatringens teknikker og egen personlig udvikling.

Undervisningen er baseret på individuelle aktiviteter, hvor eleven mærker egne grænser, som løbende flyttes, og hvor man støttes i spændende oplevelser. Forløbet har til formål, at give eleven lyst at lære og overskride grænser.

Undervisningen har en progression i klatringens teknikker. Eleverne vil i starten af forløbet arbejde med basale klatreteknikker, balance og fodskifte. Derefter træning i ruteklatring og til sidst rappelling. I takt med, at øvelserne bliver mere og mere udfordrende, udvikles elevernes selvtillid, kropsbevidsthed herunder både fin og grov motorik samt sammenholdet blandt valgfagets elever.

Der er tre fede ekskursioner i løbet af året. I februar skal eleverne klatre i Nordkraft Ålborg. Senere skal eleverne prøve kræfter med klatring på klipper i Viborg og som afslutning skal eleverne prøve rappelling på Cloos-tårnet.

Praktiske oplysninger

Klassetrin: Udskoling

Antal klasser: 1 klasse (13-15 elever)

Medbring: Idrætstøj, praktiske sko og drikkevarer

Adresse: FFK-hallen Flade Engvej 8, 9900 Frederikshavn

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

Idrætskultur og relationer - Normer og værdier

1



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



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

Idrætskultur og relationer - Idrætten i samfundet

1



Eleven kan deltage i udvikling af idrætslige aktivitetstilbud



Eleven har viden om organiseringsmuligheder for idrætsudøvelse

Alsidiđ idrætsudøvelse - Kropsbasis



Eleven kan fastholde koncentration og fokus i idrætsudøvelse



Eleven har viden om koncentration i relation til kropskontrol

1

KOPI

Alsidiđ idrætsudøvelse - Natur- og udeliv



Eleven kan vurdere kvaliteter ved friluftaktiviteter på land og i vand



Eleven har viden om kvaliteter og kendetegn ved friluftaktiviteter på land og i vand

1