

FAGENE I DET FRI - MOUNTAINBIKE



FREDENSBORG NATURSKOLE
NATUR, OPLEVELSER OG UNDERVISNING



Fag: Idræt
Periode: Hele året

Tid: ca. 3 timer
Sted: På planteavlen, eller efter aftale

Forløbsbeskrivelse

I dette MTB- forløb fokuseres på idrætsundervisningen natur- og udeliv. Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med at udvikle idrætsaktiviteter i de t fri, både i, ved og på vand og land. Eleverne opnår et bredt kendskab til de udfoldelsesmuligheder, der er i uderummet, og kan vurdere kvaliteten ved at dyrke idræt i det fri.

I forløbet vil vores MTB- instruktør arbejde med grundlæggende teknikker, inden man kommer på sporet. Hvordan skal man forholde sig til gear, bremses siddestilling ved forskellige forhindringer. Instruktøren udfordre på alle niveauer, og som udøver, vil man også blive udfordret til grænsen, og det er ok, at sige fra, hvis man bliver usikker.

Eleverne inddeles ofte i hold, efter hvilken erfaring, man har med at køre MTB.

En fed dag med høj puls og sved på panden.

Forventninger

Fredensborg Naturskole forventer at eleverne i klassen har fået besked om, hvad det overordnede mål er. Cykelhjelm er selvfølgelig obligatorisk, så husk den. Tal også med børnene/forældre om beklædning efter vejret, da dette er vigtigt for at få en god og lærerig dag på cyklen. Vi forventer også at læreren/lærerne indgår som en aktiv del af processen frem mod målet for turen. Vi ser frem til en god dag, og et godt samarbejde

FAGENE I DET FRI

FORBINDER • FORDYBER • FORANKRER

FAGENE I DET FRI - MOUNTAINBIKE



FREDENSBORG NATURSKOLE
NATUR, OPLEVELSER OG UNDERVISNING

Kompetencer og kompetencemål	Videns og færdighedsmål			Elevers læringsmål	Tegn på læring
Alsidig idrætsudøvelse Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter.	Natur- og udeliv	Eleven kan planlægge enkle friluftaktiviteter	Eleven har viden om regler og teknikker i friluftaktiviteter	Efter forløbet skal eleverne vide: -Vide hvordan man opfører sig på sporet i forhold til andre brugere -Vide hvordan kroppens spænding anvendes på cyklen -Vide at idræt og trivsel har betydning for almen sundhed	-Vise respekt for hinanden og andre brugere af skoven. -Opleve at kroppens bevægelse og balance på MTB er afgørende -have en god fornemmelse af en brugt krop efter en tur i sporet.
	kropsbasis	Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser.	Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form.		
Idrætskultur og relationer Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer.	Idrætten i samfundet	Eleven kan analysere aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelse.	Eleven har viden om aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelse.		
Krop, træning og trivsel Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv.	Sundhed og trivsel	Eleven kan vurdere idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel.	Eleven har viden om idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel.		
Sted: Forløbet er som udgangspunkt på planteavlen, men andet kan lade sig gøre efter aftale. Materialer: Fredensborg Naturskole har/ medbringer cykler Kontakt: Ulrik mail: naturskolen@fredensborg.dk tlf.: 92430031 Frederik mail: naturskolen@fredensborg.dk tlf.: 92430421					

FAGENE I DET FRI

FORBINDER • FORDYBER • FORANKRER