

## Spring- og redskabsaktivitetsforløb 24/25



### Beskrivelse

Timerne i springsalen er en mulighed for, at jeres klasse kan stifte bekendtskab med og muligvis fremme interessen for en anden idrætsgren, end de er vant til.

Der vil være fokus på at have det sjovt og samtidig få rykket nogle grænser.

Vi tilrettelægger lektionerne efter niveau, så der vil være udfordringer på alle niveauer, uanset om vi snakker hovedstand eller håndstand, rulle eller salto.

Vi stiller kompetente og erfarne instruktører til rådighed, så jeres klasse får muligheden for at boltre sig i fede faciliteter under kyndig vejledning.

### Aktiviteter

Vi vil arbejde med grundlæggende færdigheder inden for spring- og redskabsaktiviteter, og med progression fra eksempelvis rulle til salto.

Vi vil inden hvert forløb have en grundig opvarmning, hvor eleverne får en forståelse af kroppen som maskine. Det vil være en blanding af leg og rytmisk opvarmning til musik, hvor eleverne får mulighed for at bevæge sig til forskellige variationer af musikformer og -tempi.

### Forberedelse

Elever og undervisere skal medbringe idrætstøj og bevægelsesglæde. Det vil også være en god idé at medbringe en drikkedunk.

### Efterbehandling

Tag en snak på klassen om forløbet. Flyttede det nogle grænser? Oplevede de, at de kunne mere, end de troede, og har de fået øget indblik i, hvad kroppen kan?

For at skabe sammenhæng mellem dette forløb og elevernes læring i klasselokalet, er det en god idé at koble forløbet til et emne, I skal i gang med, er midt i eller lige har afsluttet. Find inspiration under 'undervisningsmateriale', hvor der er linket til relevant forløb på Gyldendals idrætsportal.

## Formål

Forløbet skal give eleverne en god oplevelse og muligheden for at få rykket nogle grænser. De vil få mulighed for et indblik i brugen af redskaber til leg og træning, samtidig med at de får indlært specifikke færdigheder.

I løbet af forløbet vil der blive arbejdet med en forståelse af egne og andres fysiske og psykiske grænser. Vi vil arbejde på at rykke grænserne, og forhåbentlig vil eleverne opleve en følelse af at lykkes - uanset niveau.

## Eksempler fra Fælles Mål:

*Idræt, efter 7. klasse* - Der arbejdes indenfor kompetenceområdet 'alsidig idrætsudøvelse', hvor eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter. Med særligt fokus på 'redskabsaktiviteter' og 'løb, spring og kast'.

*Idræt, efter 9. klasse* - Der arbejdes indenfor kompetenceområdet 'alsidig idrætsudøvelse', hvor eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis. Med særligt fokus på 'redskabsaktiviteter' og 'løb, spring og kast'.

## Færdighedsmål

- Eleven kan beherske behændighedsøvelser og spring.
- Eleven kan analysere egne og andres bevægelser inden for gymnastik og parkour.
- Eleven kan beherske sammensatte bevægelsesserier med og uden musik.

## Vidensmål

- Eleven har viden om redskabs- og springteknik inden for redskabsgymnastik og parkour.
- Eleven har viden om bevægelsesanalyse af gymnastiske øvelser og spring.
- Eleven har viden om teknikker til at sammensætte bevægelser inden for redskabsgymnastik og parkour.

### Sted

VGF  
Sankt Laurentii Vej 22A  
8800 Viborg

### Undervisningsmateriale

Sekundært materiale

Forløb på Gyldendals idrætsportal: Spring og bevægelsesanalyse

### Tilmelding

## Beskrivelse af tilmeldingsprocedure

Via mail til fritid [dot] ungdomsskolen [at] viborg [dot] dk

Efter 10. juni 24 vil der være løbende tilmelding. I er altid velkomne til at forhøre jer om ledige tider hos projektleder Anders Mølbak på tlf. 20874168

[fritid.ungdomsskolen@viborg.dk](mailto:fritid.ungdomsskolen@viborg.dk)

Tlf.nr. 20874168

### Tilmeldingsfrist

10.06.2024

## Praktisk information

### Udbyder

Viborg Ungdomsskole

---

### Antal

28

En klasse pr. forløb.

### Periode

Hele året

### Yderligere oplysninger til periode

**Bemærk:** Forløbene kan bookes til ugerne 46-50 og 1-9

### Varighed

2 timer

### Dette forløb er gratis

---

### Emneområde

Idræt og bevægelse  
Trivsel og fællesskaber

---

### Fag

Idræt  
Obligatoriske emner

---

### Faciliteter

- Mulighed for at spise medbragt mad
- Mulighed for toiletbesøg

## **Transporttilskud**

Det er muligt at søge transporttilskud til dette forløb.

## **Kontakt udbyder**

### **Viborg Ungdomsskole**

Reberbanen 11 + 13

8800 Viborg

Tlf. 87871900