

# MOTION



I faget tilbydes eleven forskellige former for motion. Motion er delt op i høj intensitet og lav intensitet.

De forskellige motionsformer gør, at eleven har mulighed for at dyrke motion på daglig basis. Der lægges stor vægt på, at motion giver gode oplevelser på det fysiske og psykiske niveau og forhåbentligt også giver lyst til aktiv fritid.

Der arbejdes efter at øge elevens kropsbevidsthed og kropsbeherskelse.

De fysiske rammer spænder over motion i egne lokaler, udendørs og indendørs i nærområdet.

## Faglige kompetencer

- Træningsteknikker.
- Træningsprogrammer.
- Følge regler.
- Udholdenhed og muskelstyrke.
- Konditionstræning.
- Sundhedslære.
- Sikkerhedslære.

## Personlige kompetencer

- Sansemotorisk udvikling.
- Samarbejde.
- Fællesskabsfølelse.
- Give og modtage konstruktiv kritik.
- Ansvarlighed.
- Social træning.
- Taktil kommunikation og kropsbevidsthed.
- Håndtering af sejre og nederlag.
- Psykisk og fysisk velvære.
- Bevidsthed om sund levevis.
- Tolerance.

