

# Årsplan for Sportsefterskolen SINE årgang 2019/2020

| Uge                       | Fagligt indholdsområde                                                                               | Indhold                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 34 + 35 + 36 + 37         | Atletik – løb, spring og kast<br>Lege                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spot på teknikken</li> <li>• Olympiske lege</li> <li>• Dogmeatletik</li> </ul>                                                                                     |
| 38 + 39 + 40 + 41         | Fysisk træning og kropsbasis                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konditionstræning, stafetter, spil og lege</li> <li>• Bliv stærk og smidig med yoga</li> <li>• Jeres eget træningsprogram</li> <li>• Kropsbasis øvelser</li> </ul> |
| 43 + 45 + 47 + 48 (50+51) | Praktikanter<br>Boldspil og boldbasis<br>Afrunding på praktikanternes forløb<br>Juleafslutning/hygge | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaospil med basketballs</li> <li>• Net-/vægspil med minitennis</li> <li>• Konstruktion af boldspil</li> </ul>                                                      |
| 2 + 3 + 5 + 8             | Dans og udtryk                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dansehjul og danseanalyse</li> <li>• Musikforståelse</li> <li>• Fra trin til koreografi</li> </ul>                                                                 |
| 9 + 10 + 11 + 13 + 14     | Redskabsaktiviteter                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevægelsesanalyse</li> <li>• Modtagning</li> <li>• Bevægelsesserie til musik</li> <li>• Parkour</li> </ul>                                                         |
| 15 – 22                   | Opsummering/fordybelse (evt. prøveforberedelse)                                                      |                                                                                                                                                                                                             |