

Karate-undervisning for folkeskoler



Beskrivelse

Vi tilbyder karateundervisning for 5. klasse og op.

Oplev nye sider af dine elever, og lad dem udforske nye sider af sig selv og hinanden - fysisk og mentalt.

I hyggelig stemning med fokus på personlig og gruppestyret udvikling med et smil på læben, og sved på panden.

Vi kan enten komme ud til jeres skole eller afholde det i vores egne lokaler på Brovej 17 i Viborg - det kommer helt an på hvad der passer jer bedst.

Aktiviteter

Vi stiller med 1-2 dygtige instruktører, som har års erfaring med at give karate-novicer en sjov og udfordrende oplevelse med vores sport.

Elementer vi vil komme igennem:

- Basale spark, stød og parader ud i luften, på pude og i samarbejde med makker.
- Kast/nedtagninger med makker.
- Et element af det fysiske i karate. Karate kan være teknisk, og det kan være højintensiv træning.

Vi kan ikke lave super-ninjaer ud af eleverne på en gæsteundervisning, men vi kan flytte deres grænser, mens de griner og får sved på panden.

Forberedelse

For at skabe bedst mulig sammenhæng mellem dette forløb og elevernes læring i klasselokalet, er det en god idé at koble forløbet til et emne, I arbejder med før og efter.

Find inspiration under 'undervisningsmateriale', hvor der er linket til flere relevante forløb.

Efterbehandling

Efterbehandling kunne bestå i:

- at arbejde videre med selvforsvar i idrætstimerne (evt. med billeder/video fra forløbet for at huske teknikker)
- at arbejde videre med et af Alineas idrætsforløb indenfor kropsbasis

Formål

Formålet med forløbet er, at eleverne:

- bliver udfordret kropsligt og mentalt
- stifter bekendskab med nogle af grundelementerne i karate
- får styrket klassens sammenhold gennem anderledes udfordringer

Eksempler fra Fælles Mål:

Idræt, efter 5. klasse - Der arbejdes indenfor kompetenceområdet 'alsidig idrætsudøvelse', hvor eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis.

Idræt, efter 7. klasse - Der arbejdes indenfor kompetenceområdet 'alsidig idrætsudøvelse', hvor eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter.

Idræt, efter 9. klasse - Der arbejdes indenfor kompetenceområdet 'alsidig idrætsudøvelse', hvor eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.

Sted

Viborg Kampsport
Brovej 17
8800 Viborg

Vi kan enten komme ud til jeres skole eller afholde det i vores egne lokaler på Brovej 17 i Viborg - det kommer helt an på hvad der passer jer bedst.

Undervisningsmateriale

SEKUNDÆRT materiale

Forløb på Alineas idrætsportal for mellemtrinnet: Kamp og stagefigth

SEKUNDÆRT materiale

Forløb på Alineas idrætsportal for udskolingen: Kropsbasis

SEKUNDÆRT materiale

Forløb på Alineas idrætsportal for udskolingen: Temabaseret idrætsforløb

Beskrivelse af tilmeldingsprocedure

Kontakt Mikkel Nørgaard, så skræddersyer vi en undervisning til jer.

mikkel@viborgkampsport.dk

Praktisk information

Udbyder

Viborg Kampsport

Antal

80

Forløbet kan bookes til en enkelt klasse, men med et passende antal instruktører og deltagende lærere, kan forløbet rumme en hel årgang.

Periode

Hele året

Varighed

1 time pr. klasse/årgang

Dette forløb er gratis

Emneområde

Idræt og bevægelse

Fag

Idræt

Faciliteter

- Mulighed for at spise medbragt mad
- Mulighed for toiletbesøg
- Handicapvenlige forhold

Yderligere oplysninger til faciliteter

Vi kan enten komme ud til jeres skole eller afholde det i vores egne lokaler på Brovej 17 i Viborg - det kommer helt an på hvad der passer jer bedst.

Transporttilskud

Det er muligt at søge transporttilskud til dette forløb.

Kontakt udbyder

Viborg Kampsport

Brovej 17

8800 Viborg

Tlf. 28252669