# Opvarmningsprogrammer på GYM: VERSION 2.0

1bu 2023

**Målsætninger**

Faglige mål:

* at udarbejde og vise/gennemføre et opvarmningsprogram i gruppe med en god bevægelseskvalitet og hvor viden om opvarmning anvendes relevant
* at kunne bruge musikkens karakter og tempo hensigtsmæssigt
* at være kreativt i tilgangen til det konkrete indhold af et opvarmningsprogram og præsentere ”nye” varianter af indhold og opbygningen ledet af musikken
* at have udarbejdet en drejebog, hvori der redegøres hensigtsmæssigt for de enkelte delelementer og musikken
* At være bevidst om benyttelse af rum, planer og kroppen (LABANs bevægelsesteori), som også anvendes i drejebogen

Læringsmål:

* At planlægge, gennemføre og evaluere et opvarmningsprogram i en gruppe, **som *alle medlemmer i gruppen*** kan identificere sig med *og* er i stand til at gennemføre med en god bevægelseskvalitet.
* At arbejde selvstændigt - herunder at turde ”tage chancer”
* Afprøvning af en formidlingsrolle i idrætssammenhæng, give konstruktiv feedback, lytte til konstruktiv feedback fra elever og lærere
* At være kritisk overfor gruppens, holdets og egen indsats
* At være motiveret til at have et få lavet et godt opvarmningsprogram, som lever op til de krav, som nævnes ovenfor.

Hvordan gør vi det ?

1. **Introfasen:**
* teoriintroduktion om funktionelle sammenhænge mellem målsætningen af opvarmningen og den konkrete indhold
* inspiration til ”nye” tilgange, fokus på bevægelseskvaliteter (LABAN), samt musikfokus
1. **Udarbejdelsesfase 1 (i idrætstimerne):**

Gruppearbejde, hvor gruppen udarbejder en første version af sit opvarmningsprogram

1. **1. afprøvning:**

Grupperne gennemfører deres opvarmningsprogram med holdet for 1. gang og får elev- og lærer feedback, 1.version af drejebogen afleveres

1. **Udarbejdelsesfase 2 (selvstændigt, lektier)**

Hver gruppe evaluerer efter feedback og forbedrer sit opvarmningsprogram i forhold til feedbacken.

1. **Den endelige visning:**

I de følgende uger gennemføres et opvarmningsprogram per gang, som reel opvarmning. Drejebogens endelige version afleveres