

Idræt: Puls & powerplay

Til dig der er underviser i **9. Klasse** idræt skoleåret 2025-26

Formål

Målet med dagen er at introducere idrætsmotiverede elever til teori-praksiskobling gennem en introduktion til floorball samt den tilhørende fysiologiske teori. Workshopen giver eleverne en aktiv og lærerig formiddag, hvor de får både sved på panden, en taktisk og teknisk forståelse af floorball samt en basisviden om energisystemer og muskelfibertyper.

For at sikre det bedste udbytte af workshopen bedes eleverne:

- Møde op i idrætstøj, klar til fysisk aktivitet
- Medbringe en opladet mobil, som de kan have på sig under den praktiske session – enten i en mobilholder eller i en lomme med lynlås



Hvor

Herning Gymnasium

Undervisere

Undervisning varetages af én af gymnasiets idrætslærer

Hvornår

Aftales mellem grundskolen/efterskolen og Herning Gymnasium.

Hvad

Dagen kommer til at indeholde 3 blokke med en introduktion, en fysisk blok med øvelser og spil samt en afrundende en blok med analyse af egne data

Varighed

8.15-11

Andet

Herning Gymnasium sørger for en forfriskning i løbet af formiddagen

Antal

Denne workshop kan afvikles med op til 30 elever

Spørgsmål

Yderligere spørgsmål kan rettes til Klaus Christensen, KC@herning-gym.dk, tlf. 23838398

Intro til dine elever

Du skal besøge Herning gymnasium, hvor du både skal være fysisk aktiv og får viden om kroppens fysiologi. Workshoppens omdrejningspunkt er floorball – et indendørs holdboldspil, hvor puls og højt tempo er centrale omdrejningspunkter.

Det er et krav for deltagelse, at du har idrætstøj med. Du skal derudover medbringe en opladet mobil og mulighed for at have denne på dig i løbet af den praktiske session – enten via mobilholder eller via en lomme med lynlås.

Tidsplan

Tid	Sted	Fokus
8.15-8.45	Klasseværelse + omklædning	Omklædning & introduktion
8.45-10.15	Hallen	Tekniske & taktiske øvelser
10.15-10.45	Klasseværelse	Dataanalyse & fysiologi
10.45-11	Omklædning	Bad og tak for i dag

Se tilbuddet på vores hjemmeside