

1. FORMÅL

Formålet med faget er, at deltageren muskulært og kredsløbsmæssigt opbygger en sådan træningstilstand at deltageren bliver i stand til at løse pålagte opgaver. Desuden motiveres deltageren til deltagelse i idrætslige aktiviteter og informeres om legemets opbygning, funktioner og påvirkning, herunder præstationsfremmende træningsprincipper.

2. MÅL

2.1. Ved fagets afslutning skal deltageren som minimum kunne opfylde de fysiske basiskrav gældende fra 1. marts 2001, se efterfølgende skema.

Såfremt deltageren tidligt i forløbet består de fysiske basiskrav, vedligeholdes og udbygges træningstilstanden således at den ligger over basiskravet.

Mænd

TEST	ALDER	-29	30 - 34	35 - 39	40 - 44	45 - 49	50 - 54	55 - 60 *
Løb 3000 m		16 min.	17 min.	18 min.	19 min.	20 min.	21 min.	22 min.
Cykling 20 km		50 min.	51 min.	52 min.	54 min.	57 min.	60 min.	63 min.
Gang 8 km		60 min.	62 min.	65 min.	68 min.	71 min.	75 min.	78 min.
Ergometertest, 2 pkt.: kondital	40 - 43	37 - 39,9		34 - 36,9		32 - 33,9		
Terrænsports- mærke (O-løb) <i>Bronze</i> 6 km		90 min.		95 min.		100 min.	105 min.	110 min.

Muskelprøve: For-/rygside **		25/25		20/20		16/16		
------------------------------------	--	-------	--	-------	--	-------	--	--

Kvinder

TEST	ALDER	-29	30 - 34	35 - 39	40 - 44	45 - 49	50 - 54	55 - 60 *
Løb 3000 m		18½ min.	19½ min.	20½ min.	22 min.	23 min.	24 min.	25½ min.
Cykling 20 km		58 min.	59 min.	60 min.	62 min.	66 min.	69 min.	72 min.
Gang 8 km		69 min.	71 min.	75 min.	78 min.	82 min.	86 min.	90 min.
Ergometertest, 2 pkt.: kondital	38 - 41	35 - 37,9		32 - 34,9		30 - 31,9		
Terrænsports- mærke (O-løb) <i>Bronze</i> 5 km		90 min.		95 min.		100 min.	105 min.	110 min.

Muskelprøve: For-/rygside **	20/20	16/16	13/13
------------------------------------	-------	-------	-------

*) gennemførelse er frivillig

***) skal gennemføres uanset valg af prøve.

2.1.1. Til sin rådighed har deltageren idrætshal, styrke- og kredsløbstræningslokaler, tartan løbebane, græsareal til fodbold og atletik, opmålte løberuter, idrætsinstruktører til planlægning af personligt træningsprogram samt tilbud om adgang til svømmehal og andre eksterne idrætsfaciliteter.

2.1.2. Resultatet er tilfredsstillende, såfremt deltageren kan opfylde de fysiske basiskrav, har udviklet sin træningstilstand og vedblivende er motiveret for egen fysisk udvikling og vedligehold.

3. INDHOLD

3.1. Deltageren gennemgår:

3.1.1. Primærtræning for beståelse af de fysiske basiskrav.

- Opvarmning.
- Muskeltræning.
- Kredsløbstræning, herunder 3000 m. løbetest, 5 km. løb, intervaltræning, cykling, gang, orienteringsløb m.m..

3.1.2 Motivationsdiscipliner til underbygning af pkt. 3.1.1.

- Diverse boldspil f.eks. floorball, fodbold, badminton, squash, håndbold, volleyball og basketball.
- Svømning.
- Forhindringsbane.
- Atletik.
- Håndgemæng.

3.1.3. Mulige discipliner for de veltrænede.

- Golf.
- Klatrevæg.
- Rapelling.
- Bowling.
- Andre relevante idrætsgrene.

3.1.4. Teoriemner.

- Legemets opbygning og funktioner.
- Påvirkning af legemet ved aktivitet og inaktivitet samt betydning af indtagelse af føde og væske i forbindelse med fysisk udfoldelse.

Der skal primært lægges vægt på, at hver enkelt deltager når de fysiske basiskrav, derfor skal der ske en differentieret planlægning og gennemførelse, hvilket medfører at ikke alle gennemgår det ovenstående indhold.

4. TID

133 lektioner af 45 minutter.

5. KONTROL

5.1. Del- og slutkontrol.

5.1.1. Delkontrol gennemføres ved at deltageren som minimum udfører en fysisk test hver 3. måned.

5.1.2. Slutkontrol gennemføres ved udførelse af de fysiske basiskrav. Opfyldes basiskravet ved minimumsværdien medfører det karakteren 6.

6. BEMÆRKNINGER

Deltagerne forsøges inddraget i planlægning af idrætsforløbet, så specifikke behov og eventuelle elevressourcer udnyttes.