

Indholdsplan for valgfaget "MFT" 2018/19

Formål

Formålet med undervisningen i "MFT" er at give eleverne en livslang lyst til at være mere fysisk aktive. Eleverne stifter kendskab til forskellige træningstekniker, til at arbejde effektiv og koncentreret med udøvelse af træningsaktiviteter. Til slut i forløbet, skal eleven selv være i stand til at planlægge et effektivt træningsprogram.

Forudsætninger

Det kræver ingen særlige forudsætninger. Man skal have lyst til at udfordre sig selv, både i sne og slud. Vi træner altid udenfor, og bruger naturen til styrke os. Det kan være en fordel, hvis man før har været aktiv, men alle kan være med.

Indhold

Forsvarets basistest, cirkeltræning, bakketræning, løb, statiske øvelser, coretræning og teori om kost.

Materialer/udstyr

Løbesko og sportstøj til alt slags vejr. Gerne noget tøj som kan tåle at blive beskidt.

Mål:

Målet er, at eleverne får livslang lyst til at være mere aktive. Eleverne skal være i stand til at træne effektiv og selv lave et træningsprogram.

Underviser

Rasmus Svendsen