

# Idræt

## Formål og perspektiv

Det overordnede formål med idrætsundervisningen er at give eleverne erfaringer med og viden om fysisk udfoldelse og dennes sammenhæng med et sundt helbred - en forudsætning for at holde sig rask og være i stand til optimalt at klare de udfordringer som stilles i de øvrige skolefag. Gennem træning inden for forskellige discipliner - gerne under hensyntagen til ønsker fra eleverne - skabes rammer for bevægelsesglæde og udvikling af kropsbevidsthed, fysisk styrke og god kondition - kompetencer der er med til at udvikle og understøtte personlige kompetencer. Endelig giver en række holddiscipliner mulighed for at udvikle sociale kompetencer.

## Emneområder

Fysiske aktiviteter af alle slags kan inddrages i kortere eller længere forløb alt efter hvilke rammer og muligheder den enkelte skole har; overordnet kan aktiviteterne inddeles i:

### **grundlæggende discipliner**

opvarmning, udstrækning samt konditions- og styrketræning

### **individuelle discipliner**

atletik, bothmer-gymnastik og rytmisk gymnastik/dans

### **én mod én discipliner**

badminton, tennis og fægtning

### **boldspil**

basketball, hockey, fodbold og håndbold

Der lægges i alle discipliner vægt på at udvikle kropsbeherskelse, styrke og kondition, ligesom tekniske færdigheder øves og udvikles. I holddisciplinerne øves derudover taktiske færdigheder.

Undervisningen tilrettelægges således, at der er en passende afveksling som tager hensyn til en alsidig træning og forskelligt fysisk og fagligt niveau hos eleverne. Samtidig skal forløbenes længde give mulighed for fordybelse i den enkelte disciplins tekniske og taktiske udfordringer, ligesom en kontinuitet kan tilgodeses ved at forløb tages op flere gange i løbet af de 4 skoleår.

## Kompetencemål

### Grundlæggende discipliner

*Undervisningen giver mulighed for at kunne:*

- gennemføre et opvarmningsprogram, et konditions- og styrkeprogram, ligesom de skal kunne gennemføre et udstrækningsprogram

### Individuelle discipliner

*Undervisningen giver mulighed for at kunne:*

- demonstrere kropsbevidsthed, kondition og styrke i udfoldelsen af de discipliner der er gennemført som forløb.
- beherske tekniske og taktiske færdigheder i de gennemførte discipliner
- vise initiativ og udholdenhed i gennemførelsen i de valgte discipliner

### En mod en - discipliner

*Undervisningen giver mulighed for at kunne:*

- beherske samme færdigheder som nævnt ovenfor
- beherske en god og sund konkurrencementalitet
- kende og respektere det enkelte spils regler

### Holddiscipliner

*Undervisningen giver mulighed for at kunne:*

- beherske samme færdigheder som nævnt ovenfor
- derudover beherske gode sociale kompetencer så som samarbejdsevner
- kende og respektere det enkelte spils regler

## Evaluering

Elevens udbytte af undervisningen vurderes ud fra indsatsen i timerne og elevens udvikling i faget.

# Idræt

Der undervises i legegymnastik 2 lektioner om ugen i 1. og 2. klasse. 3. kl. undervises i idræt 1 lektion om ugen.

Fra 4. – 10. kl. 2 ugentlige lektioner i idræt.

De centrale kundskabs- og færdighedsområder er:

- Kroppen og dens muligheder
- Idrættens værdier

## Kompetencemål 9. klasse

### Kroppen og dens muligheder

*Undervisningen giver eleven mulighed for at kunne*

- anvende grundlæggende kropslige færdigheder bla. igennem atletikkens discipliner.
- kende og anvende idrætslige lege og spil
- kende de klassiske holdidrætsgrene og beherske udvalgte idrætsgrene.
- vise udholdenhed i løb og andre idrætsgrene.
- anvende teknik, taktik og regler fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter såsom boldspil.
- udføre forskellige former for opvarmning og grundtræning.
- forstå sammenhænge mellem praksis og teori i forskellige idrætsgrene.
- gennemføre aktiviteter i naturen.
- være fortrolig med at orientere sig i naturen efter kort.

### Idrættens værdier

*Undervisningen giver eleven mulighed for at kunne*

- indgå i et forpligtende fællesskab i forbindelse med idrætsudøvelse.
- forholde sig til samspillet mellem fysiske og psykiske forandringer og reaktioner.
- forholde sig til fysiske og psykiske reaktioner, der opstår i med- og modspil, samt i konkurrencer.
- have viden om fysiske og biologiske faktorer i idrætten.
- kende til betydningen af livslang fysisk aktivitet.
- forholde sig til idrættens idealer, først og fremmest fairplay og tolerance.

# Videns og færdighedsmål efter 3. klasse

## **Kroppen og dens muligheder**

*Undervisningen giver eleven mulighed for at kunne*

- udføre enkle former for løb, spring og kast
- kontrollere grundlæggende bevægelser, først og fremmest gå, løbe, hoppe, hinke, vende og dreje
- bruge spænding og afspænding
- udføre simple balance og krydsfunktioner
- deltage i og forstå enkle idrætslige lege
- vise fortrolighed med bløde, hårde, faste og løse redskaber
- udføre grundlæggende gymnastiske færdigheder i afsæt, svæv, landing, rulning, spring, vægtoverføring og forflytning samt vægt på armene
- udføre enkle handlinger, først og fremmest kaste, gribe, sparke
- aflevere og modtage med forskellige boldtyper
- spille enkle boldspil med få regler
- anvende rytmiske bevægelser
- udtrykke forskellige figurer kropsligt
- deltage i lege og leglignende opvarmningsformer
- kende til kroppens reaktion på fysisk aktivitet
- deltage i idræts aktiviteter i uderummet
- kende den grundlæggende kropsgeografi
- være fortrolig med fysisk udfoldelse, udfordringer og lege i naturen

## **Idrættens værdier**

*Undervisningen giver eleven mulighed for at kunne*

- samarbejde med én eller flere om at lege
- kende og anerkende fysiske forskelle mellem sig selv og andre
- kende egne reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet, som vrede, glæde, skuffelse og udmattelse
- overholde enkle spilleregler

## Videns og færdighedsmål efter 6. klasse:

### **Kroppen og dens muligheder:**

*Undervisningen giver eleven mulighed for at kunne*

- beherske flere former for løb, spring og kast bla. igennem atletikkens discipliner
- sammensætte grundlæggende bevægelser som løb-spring, løb-kast, afsæt-landing, rulle-hop og hop-fald
- udvise sikkerhed i balance og krydsfunktioner
- indgå i forskellige idrætslige lege sammen med andre
- anvende spænding og afspænding i forbindelse med gymnastiske færdigheder
- udføre handlinger med forskellige boldtyper med såvel hænder som fødder, som slagredskaber
- deltage i regelbaserede holdidrætter såsom små- og minispil og boldspil
- anvende trin, hop, spring, balance, drejning, sving og bøjning
- anvende rum, retning, tid, og bevægelsesudslag med musikledsagelse
- kunne udføre fælles dansekoreografier til musik.
- kende opvarmningens formål og udførelse
- kende til grundtræningselementerne: udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition
- kende til måling af hvile- og arbejds puls
- færdes i uderummet ved hjælp af kort i kendt terræn

### **Idrættens værdier**

*Undervisningen giver eleven mulighed for at kunne*

- udvise samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter
- forstå egen rolle og eget ansvar i regelbaserede idræts-aktiviteter
- forholde sig til tabe-/vindereaktioner i konkurrence
- acceptere forskelligheder i egne og andres færdigheder
- forstå betydningen af fairplay

# Videns og færdighedsmål efter 9. Klasse

## **Kroppen og dens muligheder**

*Undervisningen giver eleven mulighed for at kunne*

- mestre tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast bla. igennem atletikkens discipliner.
- overskue kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre.
- mestre teknik fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter.
- planlægge taktiske oplæg i forskellige idrætslige spil og holdidrætter såsom boldspil.
- anvende samspillet mellem retninger og planer i egen bevægelse og gruppens bevægelser.
- orientere sig efter og interagere hensigtsmæssigt med andre spillere på en bane.
- vide hvad en hensigtsmæssig opvarmning og udstrækning indebærer og selv kunne tilrettelægge og udføre den.
- kende vigtige udstrækningsøvelser og kunne udføre dem korrekt.
- udvise udholdenhed i løb og andre idrætsgrene.
- kende til træningsprogrammer og træningsformer.
- gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort.

## **Idrættens værdier**

*Undervisningen giver eleven mulighed for at kunne*

- forstå betydningen af egen indsats i forhold til det fælles resultat
- kende og beherske egne reaktioner, både fysiske og psykiske
- kende til idrættens betydning for livskvalitet, sundhed, livsstil og levevilkår
- mestre regler fra såvel individuelle som holdidrætter

# Fagplan

## Formål

Idrætsfagets vigtigste formål er, at eleven skal bevare sin lyst og glæde ved bevægelse og fysisk udfoldelse. Eleven opøver en beherskelse af kroppens bevægelser, og der sigtes mod at eleven lærer at tage ansvar for sig selv og bliver bevidst om sin egen kropslige og sjælelige udvikling, således som fagets alsidige oplevelser, erfaringer og færdigheder giver mulighed for.

Bevægelsesfagene er centrale i skoledagen, idet de indvirker positivt på elevens generelle velbefindende. Livsglæde, overskud, social trivsel, selvtillid og en forhøjet indlæringssevne er gevinster ved bevægelsesfagene i skolen. Viljesarbejdet i idrætsfaget viser også sin positive indvirkning på de øvrige fagområder i skolen, idet eleven opnår en bedre koncentrations- og arbejdsevne.

## **Legegymnastik i børnehaveklassen til 3. klasses trin.**

Hele klassen leger forskellige lege sammen hvor de lærer at overholde enkle spilleregler. Først med udgangspunkt i kredsen, hvor gamle og nye sang- og ringlege leges. Her bliver de sociale kræfter styrket gennem at alle ser hinanden, føler sig som en del af fællesskabet, venter på sin tur, overholder legens regler osv.

Her indgår også lege af rytmisk art eller lege til musik, såsom fløjte-, tromme-, lyre- og klangspil m.fl.

I fortællinger og beskrevne billeder der knytter an til hovedfagsstoffet gøres der f.eks. tælle- og regnelege, eller i eventyr og fabler øves naturligt bevægelser, såsom forskellige måder at hoppe, hinke, løbe, springe, gå og stå på. At åle, rulle, kravle, slå koldbøtter og lave krydskoordineringer, er også bevægelser, som kan indgå i fortællingen, såsom at kaste og gribe, vende og dreje sig.

Der øves sikkerhed i kropsgeografi, højre-venstre side, rumretningerne op-ned, frem-bag og at koordinere på kryds og tværs.

Der arbejdes for at fremme bevægelsesglæden, inspirere fantasien og skaberlysten, nære barnets følelsesliv i samvirken med de andre børn i klassen.

Der øves grundlæggende motorisk kompetence, balance, smidighed, kraft, hurtighed, udholdenhed, koordination og koncentration.

Fangelege med fortryllelse-befrielse, dialog- og rytmelege, årstids-lege, eventyrlege og katten efter musen er eksempler på lege, der gøres i legegymnastikken.

Der anvendes træringe, risposer, store og små bolde, sjippetove, balloner, silketørklæder, osv. Naturområdet omkring skolen bliver også brugt i legegymnastikken efter årstidens muligheder, hvor motorikken styrkes og udfordres, og hvor omgang og respekt for naturen plejes.

Eleverne lærer at kende og anerkende fysiske forskelle mellem sig selv og andre og oplever deres reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet, som vrede, glæde, skuffelse og udmattelse.

## **Idræt 5.-6. klassetrin**

Atletikken med dens mange discipliner indenfor løb, spring og kast/stød introduceres. I første omgang er det ikke konkurrencen der sigtes efter, snarere glæden, nysgerrigheden og motivationen for elevens egen gennemførelse af de udfordrende discipliner.

Holdidrætterne introduceres. Basketball, hockey, fodbold mm. Reglerne er ikke det vigtigste, men snarere at opnå fornemmelse for mulighederne i spillene såsom boldbeherskelse, sammenspil og fairplay. Eleverne samarbejder under de idrætslige aktiviteter med opmærksomhed på de sociale situationer, bla. med øje for deres rolle i opbakningen af hinanden. De skal tage ansvar og indgå i de regelbaserede idræts aktiviteter. Det sociale rum i disciplinerne tilgodeses og eleverne opmuntres til acceptere forskelligheder i egne og andres færdigheder. Der fokuseres på at kunne deltage med hensigtsmæssige reaktioner når man taber eller vinder.

## **Idræt på 7.-8. klassetrin**

Opvarmningsøvelserne bliver grundigere, længere og mere varierede. Nu har eleverne lært de grundlæggende regler for holdidrætsgrene, og der kan lægges mere vægt på teknik og sammenspil. I perioder på 3-6 uger øves en idrætsgren, hvor eleverne skiftevis øver boldbeherskelse, samspil og bevægelsesmønstre og spiller kampe i hold. Undervisningen leder nu frem til at eleven kan indgå i og beherske reglerne i boldspillene, fx håndbold, basketball, floorball, fodbold og høvdingebold.

Der lægges vægt på fairplay og tolerance i spillene.

I atletikkens discipliner, herunder boldkast, diskoskast, spydkast, kuglestød, længde og højdespring, stafet og distanceløb opøves de individuelle færdigheder. Her forholder eleven sig til sine egne fysiske præstationer og kan måle sine fremskridt konkret. Desuden opøves bevidsthed om hvilepuls/aktivitetspuls.

## **Idræt på 9. klassetrin**

Der lægges stadig vægt på den grundlæggende opvarmning. Nu skal eleverne genkende og udføre grundlæggende udstræknings og opvarmningsøvelser korrekt. Eleverne skiftes til selv at varetage og koordinere opvarmningen, i samarbejde med læreren. Ligeledes skal de kunne kende og planlægge taktiske oplæg i forskellige holdidrætter, kende til den hensigtsmæssige placering i forhold til disse oplæg. Der lægges op til at de forstår betydningen af egen indsats i forhold til det fælles resultat. At de kan beherske egne reaktioner, både fysiske og psykiske. Vi sigter på at eleverne løbende orienteres om fagets betydning for livskvalitet, sundhed, livsstil og levevilkår. Eleverne arbejder med at mestre regler fra såvel individuelle- som holdidrætter.

Nye holdidrætsgrene der introduceres er rugby, softball og volleyball.

Dans som bevægelsesform inddrages så vidt det er muligt.

Eleverne arbejder i faget biologi under menneskekundskab med fysiske og biologiske faktorer som kan have betydning for idrætten.

Eleverne deltager i idrætstilbud fra lokalområdet, fx klatring, orienteringsløb, skøjteløb eller fitnesskultur.

Ekstrem idrætter introduceres lempeligt, fx parcour. Eleverne deltager i en fodboldturnering.

## **10. klassetrin**

Arbejdet med idrætten fra 9. klassetrin fortsættes i overskolen, hvor eleverne desuden introduceres til teori i hjerte-lunge kredsløbet og musklernes funktioner og opbygning, samt kroppens omsætning af energi.