

Mål og undervisningsplan for idræt

Slutmål

Slutmål for idræt opdeles i to hovedmål som beskrevet nedenfor. Andre fag og undervisning supplerer idrætsundervisningen. Disse er kort beskrevet i det følgende. Der henvises til slutmål og undervisningsplaner for denne undervisning for en nærmere beskrivelse.

Krop, træning og trivsel samt alsidig idrætsudøvelse: Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv. Endvidere at eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.

Idrætskultur og relationer: Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv.

Eurytmi:

Dette er et særligt bevægelsesfag, som der kun undervises i på steinerskoler. I eurytmiundervisningen arbejder man kunstnerisk- bevægelsesmæssigt med at udtrykke åndlige og sjælelige lovmæssigheder, som de findes i musik og digtning. Disse kommer til udtryk i henholdsvis tone og lydeurytmien. Via det kontinuerlige arbejde med elevens kendskab til og erfaring med eurytmiens grundelementer, søges en udvikling af elevens skabende evner til at udtrykke sig gennem bevægelse. Ligeledes danner eurytmiske sociale øvelser grundlaget for at udvikle den nødvendige evne til i samarbejdende fællesskaber at skabe kunstneriske udtryk.

Sociale øvelser og bevægelser i større koreografiske fællesformer sigter desuden på at styrke egenoplevelse, ledelsesevne og fornemmelsen for rummets dimensioner.

Lejrture og friluftsliv:

Der er en lang tradition for lejrture og udflugter af kortere eller længere varighed på skolen. De fleste af turene korresponderer med flere fag og virker på den måde ind som tværfaglige elementer i undervisningen. Eksempler på tværfaglige fag og emner kan være: historie, dansk, geografi, geologi, matematik, idræt, håndarbejde, sløjd, miljø og forurening. I underskolen er disse ture ikke skemalagte, og klasserne foretager forskellige ture og udflugter. Det kan fx være bondegårdstur i 3. klasse, tur til vikingelandsby i 4. klasse med overnatning, eller udflugter i skoven i 5. klasse. Først i mellemskolen bliver der tale om skemalagte ture med en bevidst progression i forhold til alders- og klassetrin. I 6. klasse planlægges en uges klassetur til Bornholm eller til Højlandet i midtjylland. I 7. klasse er der også en uges lejrskole, hvor eleverne træner i brug af trangiasæt og overnatning i telt eller shelter. Dette er træning som forberedelse til klasserejsen i 8. klasse. Dette er som regel en 10-dages vandretur i Lapland, hvor eleverne selv bærer tælte og trangia, samt den mad de indtager på turen. Som målsætning for fagområdet kan nævnes at udvikle undren, fantasi og handlekraft, vurderingsevne og livsforståelse i mødet med fri natur og kultur med tilknytning til natur. Som basis i undervisningen står naturoplevelserne og det at mestre faglige og sociale opgaver og situationer. Tilsammen kan mødet med naturen i forskellige miljøer give et væld af positive oplevelser og indtryk, der er med til at skabe glæde, overskud, livsvilje, inspiration og indre ro. For de ældre elever drejer det sig om en mere bevidst tilknytning og forståelse af naturen, af menneskets plads i en større sammenhæng, foruden en videreudvikling af det sociale aspekt gennem aktiv deltagelse i planlægning, gennemførelse og evaluering af projektet. Gennem udfordringerne opstår oplevelser, erfaringer og færdigheder, som er med til at øge både indsigt og aktionsradius. Ideelt set vil disse erfaringer bidrage til, at eleven udvikler sin ansvarsfølelse og handlingskompetence.

Færdigheds- og vidensmål 9. klasse

Krop, træning og trivsel samt alsidig idrætsudøvelse:

Færdighedsmål:

Undervisningen giver eleven mulighed for at kunne:

- anvende grundlæggende kropslige færdigheder bla. igennem atletikkens discipliner.
- vise udholdenhed i løb og andre idrætsgrene.
- anvende teknik, taktik og regler fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter såsom boldspil.
- forstå sammenhænge mellem praksis og teori i forskellige idrætsgrene.
- gennemføre aktiviteter i naturen.
- være fortrolig med at orientere sig i naturen efter kort.
- bevæge sig med fortrolighed og omtanke i vand.
- overskue kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre.
- 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.

Vidensmål:

Undervisningen giver eleven mulighed for at kunne:

- kende idrætslige lege og spil
- kende de klassiske holdidrætsgrene og beherske udvalgte idrætsgrene.
- mestre tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast bla. igennem atletikkens discipliner.
- mestre teknik fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter.
- kende vigtige udstrækningsøvelser og kunne udføre dem korrekt.
- kende til træningsprogrammer og træningsformer.

Idrætskultur og relationer

Færdighedsmål:

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.
- forholde sig til idrættens idealer, først og fremmest fairplay og tolerance.
- forstå betydningen af egen indsats i forhold til det fælles resultat
- mestre regler fra såvel individuelle som holdidrætter

Vidensmål:

Undervisningen giver eleven mulighed for at kunne:

- have viden om fysiske og biologiske faktorer i idrætten.
- kende til betydningen af livslang fysisk aktivitet.
- kende og beherske egne reaktioner, både fysiske og psykiske
- kende til idrættens betydning for livskvalitet, sundhed, livsstil og levevilkår

Færdigheds- og vidensmål efter 3. klasse

Krop, træning og trivsel samt alsidig idrætsudøvelse

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 til forskellige musikformer
- udtrykke forskellige figurer kropsligt
- deltage i lege og leglignende opvarmningsformer
- kende til kroppens reaktion på fysisk aktivitet
- deltage i idrætsaktiviteter i uderummet.
- kende den grundlæggende kropsgeografi.
- være fortrolig med fysisk udfoldelse, udfordringer og lege i naturen.

Idrætskultur og relationer

Undervisningen giver eleven mulighed for at kunne

- samarbejde med en 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.

Færdigheds- og vidensmål efter 6. klasse:

Krop, træning og trivsel samt alsidig idrætsudøvelse

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 arbejdspuls
- færdes i uderummet ved hjælp af kort i kendt terræn
- kende til bjærgning og livredning
- kende metoder til at sikre sig selv i vand.
- udføre svømmearterne brystsvømning, rygsvømning og crawl.

Idrætskultur og relationer

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 idrætsaktiviteter
- forholde sig til tabe-/vindereaktioner i konkurrence
- acceptere forskelligheder i egne og andres færdigheder
- forstå betydningen af fairplay.

Folkedans i 7. klasse

- Kunne deltage i fællesdansen
- Have viden om rytme, form og dansetrin
- Kunne skabe bevægelsesmønstre med sikker puls og periodefornemmelse
- Have viden om musikalske udtryk i bevægelse
- Kende dansetraditioner fra flere forskellige lande

Undervisningsplan

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 positive indvirkning på de øvrige fagområder i skolen, idet eleven opnår en bedre koncentrations- og arbejdssevne.

Legegymnastik i børnehaveklassen til 3. klassetrin.

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, årstidslege, 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 idrætsaktiviteter. 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.

Folkedans i 7. klasse

At danse i ring er noget alle børn kender fra de er helt små og noget som gentager sig på forskellig måde i hele skoletiden. I 5. Klasse bliver det til et fag hvor der skal øves bestemte trin, hvor man skal forholde sig til forskellige dansepartnere og hvor man skal fører eller bliver ført. En vigtig del af undervisningen er at glæden ved at danse sammen og evnen til i fællesskab at skabe et kunstnerisk udtryk, styrkes.

Der begyndes med enkle ringdansen, hvor alle gør de samme trin. Eleverne vænner sig til at holde hinanden i hånden og at "lytte" til de andres bevægelsesmåde. Så udvikler dansene sig til pardansen med mere udviklede trinmønstre og med partnerskift undervejs. Tilsidst indøves polkadansen som kræver tæt samarbejde mellem "herre" og "dame" om hvem der fører og hvem der bliver ført. Der indøves promenaden, hvor eleverne parvis skal at kunne gå skiftevis til højre og venstre og hvor alle skal holde takten. Eleverne prøver danse fra flere forskellige lande og oplever der igennem forskellige dansetraditioner. Der arbejdes med hvordan man forholder sig i dansesalen; at man er belevet overfor hinanden, at damen skal lægge sin hånd i herrens og at man møder hinanden med velvilje for at dansen kan blive udtryksfuld.

Det hele munder ud i en opvisning iført folkedanse kostumer, for hele skolen til sommerfesten, hvor mellemskoleorkesteret spiller til.

Idræt på 7.-8. klassetrin

Opvarmningsøvelserne bliver grundigere, længere og mere varierede. Der kan bruges musik i opvarmningen. 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 boldbeherelse, 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. Eleven har mulighed for at tage et atletikmærke. 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 på 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.

Som et supplement i forståelsen af udstræknings og opvarmningsøvelser introduceres yoga. 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. Ekstremme idrætter introduceres lempeligt, fx parcour. Eleverne deltager i en fodboldturnering med andre skoler.