



UNDERSVINGSPLAN DEL- OG SLUTMÅL GYMNASTIK-IDRÆT 1. – 9. KLASSE

1. – 2. klasse

I de første år har børnene ikke egentlige timer i gymnastik på skemaet. Der foregår megen bevægelse og leg i klasseværelset og i 2. klasse er der en skemalagt time med legegymnastik i salen. Det er vigtigt at stimulere den frie leg, som er naturligt for dette klassetrin.

3. – 4. klasse

Den overgang og opvågning de 9 år gamle børn oplever indebærer også, at de er modne, både kropsligt og mentalt, for en egentlig gymnastikundervisning. Først nu kan de tage gymnastiksalen i brug for alvor. Rummet skal udforskes og opleves, og børnene skal tage sit legeme i brug, blive fortroligt med det på en ny måde gennem gymnastikundervisningens udfordringer.

Der lægges stor vægt på, at både de enkelte øvelser og opbygningen af timerne skal stemme overens med elevernes behov for rytme. Der skal veksles mellem udfoldelse og ro, mellem indånding og udånding. Forskellige former for leg kan bygge på en historie, således at både udfordringen til den enkelte og hensynet til gruppen varetages. Der tilstræbes en sund fornemmelse af egen krop og dens muligheder, men øvelserne må ikke kunne fremkalde tabersituationer. Konkurrencetænkningen stemmer ikke overens med barnets egenart i denne alder, og hvis der ytres ønske om sådanne aktiviteter, er det ud fra et forbillede fra "de store". At børnene gør deres bedste og vil vise, hvad de kan, er noget helt andet. Der udvises forsigtighed med mere akrobatiske øvelser, det kan godt vente til et senere klassetrin.

Forskellige former for boldlege, både enkeltvis og i grupper, har en harmonisk rytmisk indvirkning på børnene. Reglerne skal være enkle og præget af orden, harmoni og fantasi. Det er vigtigt, at de både lærer at kaste og at tage i mod. At hoppe og sjippe og lignende, er former for leg, som børnene for det meste kender, og som godt kan holdes ved lige, da de har betydning for rytmefølelse og opmærksomhed.

5. klasse

Eleverne har på dette klassetrin for det meste erobret et mere sikkert forhold til omverdenen. En 11-årig vil være dygtig og sætte sine færdigheder på prøve. Kvaliteter som mod og ridderlighed bør stimuleres med god lege. Øvelserne bør fortsat have en udpræget legende form. Bevægelserne på dette alderstrin er naturlige, musikalske og harmoniske, de er præget af lethed. Mange af aktiviteterne fra 4. klasse videreføres, men nu med øgede udfordringer.

6. klasse

I 6. klasse har eleverne en mere bevidst kropsbeherskelse end tidligere. De præges fremdeles af lethed og smidighed, men muskelfunktionen er central. På dette alderstrin er det geometriske element særlig vigtigt. Øvelser der tager sigte på, med kroppen som instrument, at opleve linjen, parallelitet, trekanten og deres forvandling o.l.

Ved 12-års alderen gør barnet et vigtigt fremskridt i sin kropslige udvikling, som bliver særlig synligt ved at proportionerne er kommet i en vis harmoni, og børnene bevæger sig på en naturlig måde. Det som tidligere var leg, kan nu blive mere systematiske øvelser, man kan kræve mere nøjagtighed i alle bevægelsesforløb.

Både i hovedfagsundervisningen og i eurytmien fremtræder det geometriske element som vigtigt for en sjetteklassers elev. Det kan også iagttages i deres oprejste holdning. Dette kan forbindes med den gamle græske løbeøvelse.

På dette klassetrin er det specielt vigtigt, at læreren sørger for at spillereglerne bliver overholdt til punkt og prikke, og eleverne kræver også absolut retfærdighed fra de voksne.

Boldspillet står centralt, så der indføres forøvelser til basketball og volleyball.

7. – 8. Klasse

Eleverne mister noget af den harmoni som prægede de to forrige skoleår. Kroppen bliver tungere og skelettet udvikles stærkere, særligt hos drengene. På dette trin kan eleverne have behov for nøgternhed, fakta og spænding mellem kontrasterne.

På dette alderstrin spilles der rundbold og lignende spil, hvor bolden kan slås højt og langt, med lange løbestrækninger. Der trænes også mere systematisk håndbold, basketball og volleyball, evt. med separate drenge og pigehold.

Redskabsøvelser fortsættes med større koncentration når det gælder udførelse og afslutning – øvelserne udføres som en helhed. Håndstand, øvelser på gulv og øvelser på bommen passer godt. Balanceøvelser er populære.

Intervaltræning i form af cirkeltræning er passende for alderstrinnet. Eleverne skal opleve elasticitet, bevægelighed, hurtighed og koordinering, som en bevidstgørelse af egen krop.

Hurtighedstræning, balanceøvelser, alle former for hop, trampolin, længde- og højdespring og stafetløb.

Der lægges vægt på udholdenhed i alle discipliner. Eleverne må stræbe efter at generobre letheden og sin egen ligevægt, idet selve kropstyngheden kan virke som en stor belastning.

Rytmask redskabsgymnastik med frit fald, kampøvelser (brydning) eller øvelser som kræver stor modstand indføres på måtten. For pigernes vedkommende står det rytmiske og æstetiske mere i forgrunden, for drengene handler det mere om udholdenhed og styrke.

Orienteringsløb, konditionsløb og terrænløb er gode ude aktiviteter.

9. klasse

Ser vi på eleverne i det videre forløb i klasserne, så bliver de fysiske forandringer som indtrådte i puberteten efter hånden mindre fremtrædende, mens den sjælelige og åndelige udvikling kommer mere i fokus. Alligevel mærkes det, at viljeskræfterne stadig behøver at blive kanaliseret og formes, de er endnu ikke blevet helt behersket og inderliggjort. Krævende og udfordrende konditionsøvelser hører hjemme på dette klassetrin, ligesådan med løbe- og styrkeøvelser. Desuden fortsætter udviklingen af boldspil i alle variationer.

Slutmål efter 9. klasse

Efter 9. klasse skal eleverne:

- Kunne anvende grundlæggende bevægelsesfærdigheder
- Kunne anvende teknik, taktik og regler fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter
- Have kendskab til idrætslige lege og spil
- Kunne udføre enkle former for opvarmning og grundtræning
- Kunne skabe og gennemføre øvelser og serier med redskabsopstilling, herunder sikker modtagning
- Udføre rytmiske forløb til musik
- Kunne anvende dans og drama (- se folkedans og skuespil (mangler generel text om skuespil))
- Have erfaret, planlagt og gennemført forskellige aktiviteter i naturen
- have udviklet sine færdigheder i svømning