

# UNDERVISNINGSPLAN

## DEL- OG SLUTMÅL

### IDRÆT 1. – 9. KLASSE



#### **Formål**

Eleverne skal i faget idræt udvikle kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer. Eleverne skal opnå kendskab til alsidig idrætskultur og udvikle lyst til bevægelse. Idrætsfaget skal give eleverne erfaring med og indsigt i idrættens betydning for sundhed og trivsel samt i samspillet mellem samfund og idrætskultur. Eleverne skal gennem alsidig idrætspraksis have mulighed for at opleve glæde ved og lyst til at udøve idræt og udvikle forudsætninger for at forstå betydningen af livslang fysisk udfoldelse i samspil med natur, kultur og det samfund og den verden, de er en del af. Eleverne skal opnå indsigt i og få erfaringer med vilkår for sundhed og kropskultur. I faget idræt skal eleverne udvikle forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.

#### **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 frikvarterne. Det er vigtigt at stimulere den frie leg, som er naturligt for disse 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 gode 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. Forøvelser til atletiske discipliner introduceres.

### **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.

I hovedfagsundervisningen 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. Gymnastiske øvelser såsom hovedstand, rul og vejrmøller, inddrages også for at udfordre elevernes muskelbevidsthed, koordineringsevne og styrke.

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. 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. I 7. klasse skal eleverne opleve elasticitet, bevægelighed, hurtighed og koordinering, som en bevidstgørelse af egen krop. Hurtighedstræning, balanceøvelser, alle former for hop, trampolin, længde- og højdespring og stafetløb er centrale.

Redskabsøvelser fortsættes i 8. klasse 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.

I forbindelse med muskellære i anatomifaget, er intervaltræning i form af cirkeltræning passende i 8. klasse.

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

Rytmask redskabsgymnastik med frit fald, kampøvelser (brydning) eller øvelser som kræver stor modstand indføres på måtten.

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 efterhånden mindre fremtrædende, mens den sjælelige og åndelige udvikling kommer mere i fokus. Alligevel mærkes det, at viljeskræfterne stadig behøver at blive kanaliseret og formet, da de endnu ikke er 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**

#### ***Alsided idrætsudøvelse***

Overordnet er det et mål, at eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.

Undervisningen skal lede frem mod at

- Eleven har viden om bevægelsesanalyse af gymnastiske øvelser og spring.
- Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil. Eleven har viden om samspil mellem teknik og taktik i boldspil.
- Eleven har viden om samspillet mellem bevægelse og musiks tempo, form og karakter.
- Eleven kan fastholde koncentration og fokus i idrætsudøvelse.
- Eleven har viden om koncentration i relation til kropskontrol.
- Eleven kan beherske atletikdiscipliner.
- Eleven har viden om atletikdiscipliners udøvelse og afvikling.
- Eleven har viden om kvaliteter og kendetegn ved friluftaktiviteter på land og i vand.
- Eleven kan udvikle boldspil. Eleven har viden om spilkonstruktion.

#### ***Idrætskultur og relationer***

Overordnet er det et mål at eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv.

Undervisningen skal lede frem mod at

- Eleven kan vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter.
- Eleven har viden om muligheder og forpligtelser i idrætsfællesskaber.
- Eleven har viden om -og kan vurdere udviklingen af normer, værdier og etik i idrætskultur.
- Eleven kan deltage i udvikling af idrætslige aktivitetstilbud.
- Eleven kan nuanceret sprogligt udtrykke sig om idrætspraksis.
- Eleven har viden om komplekse fagord og begreber.
- Eleven kan udvikle konstruktive samarbejdsrelationer i idrætslige aktiviteter.
- Eleven har viden om samarbejdsmetoder inden for alsidige idrætsaktiviteter.

- Eleven kan diskutere samspillet mellem samfund og idrætskultur.
- Eleven har viden om sammenhænge mellem samfundstendenser og idrætskultur.

### ***Krop, træning og trivsel***

Overordnet er det et mål at eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv.

Undervisningen skal lede frem mod at

- Eleven har viden om – og kan vurdere idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel.
- Eleven kan formidle opvarmningsprogram tilrettelagt i samarbejde med andre.
- Eleven har viden om opvarmningsprogrammets formål, struktur og variationsmuligheder.
- Eleven kan analysere fysiske og psykiske forandringer i forbindelse med kroppens udvikling.
- Eleven har viden om kroppens betydning for psyke og identitet.
- Eleven har viden om forskelle i levevilkår og deres betydning for idrætsudøvelse.
- Eleven kan udføre egne og andres træningsprogrammer.
- Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv.
- Eleven kan vurdere fysisk aktivitets effekt på krop og identitet.
- Eleven har viden om idrætsudøvelses betydning for krop og identitet.
- Eleven kan vurdere tilskadekomne i forbindelse med faget, hermed forstuvninger, knoglebrud, samt viden om kendetegn for almindelig vejrtrækning.