

Fagplan idræt

Formål

Formålet med undervisningen i idræt er, at eleverne på hvert klassetrin gennem varierede og alsidige idrætslige oplevelser, erfaringer og refleksioner skal udvikle kropslige, sociale og personlige kompetencer.

Eleverne skal 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, de er en del af.

Eleverne skal opnå indsigt i og få erfaringer med vilkår for sundhed, trivsel og kropskultur samt tilegne sig forudsætninger for at handle i overensstemmelse med disse. Undervisningen skal give eleverne forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.

Fagets kerneområder

Undervisningen i faget tager udgangspunkt i elevernes fysiske aktivitet og omhandler oplevelser, færdigheder og kundskaber. Men også nysgerrighed og forundring samt evnen til at indse betydningen af sin egen rolle i forhold til fællesskabet, er perspektiver, der hører idrætsundervisningen til.

Idrættens kultur

Idræt er kendetegnet ved lyst, glæde, fascination, spænding, udfordring og muligheden for at overskride og flytte egne grænser.

Det faglige indhold i idræt består af en mangfoldighed af bevægelsesaktiviteter, og der føjes hele tiden nye til fra andre kulturer og subkulturer.

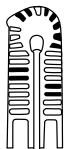
I idræt beskæftiger eleverne sig med at forstå sig selv som del af et forpligtigende fællesskab i eksempelvis holdspil, samarbejdskrævende aktiviteter og identitetsskabende fysiske aktiviteter. For at kunne indgå i disse fællesskaber får eleverne gennem idræt mulighed for at arbejde med og udvikle deres egne evner samt forstå deres egne grænser og individuelle forudsætninger for at indgå i idrættens mange forskelligartede fællesskaber. Selvom idræt i samfundet og skolen også rummer individuelle dimensioner, er det bærende grundlag i idræt både i skolen og ude i samfundet bygget op omkring aktive forpligtigende fællesskaber. Idrætsfællesskaber giver kropslige, idrætslige og personlige oplevelser til gavn for både den enkelte elev og eleverne i fællesskab. Idrætsfællesskaber udfoldes gennem medier, i mødet mellem amatører og professionelle og på tværs af generationer og er med til at danne os som mennesker.

Idrætsfaget som udtryksform

Eleverne får mulighed for at føle pulsen, opleve kampen, fornemme rytmen og reflektere over, hvad der sker, når de bruger sig selv.

Undervisningens indhold omfatter alsidige bevægelsesformer, grundlæggende kropslige færdigheder og idrætslige handleformer.

Idrætsundervisningen indeholder læreprocesser, der knytter sig til en helhedsorienteret undervisning baseret på tre forskellige dimensioner: læring i bevægelse, læring om bevægelse og læring gennem bevægelse. Alle tre dimensioner er vigtige inden for hvert enkelt kompetenceområde og på tværs af kompetenceområderne. Eleverne lærer både, når de er fysisk aktive og i bevægelse, og når idrætsundervisningen skaber rum til refleksion og samtale om idræt og fysisk aktivitet.



Undervisningen i idræt, bevægelse og fysisk aktivitet giver kropslig læring. I faget idræt kan eleverne lære at indgå i og forstå alsidige, idrætslige sammenhænge, hvor de opnår kropslige og idrætslige færdigheder, idrætsfaglig viden og evnen til at deltage i reflekterende samtaler.

Idrætsfaget defineres derfor som et fag, der kombinerer såvel en praksisorienteret som en vidensorienteret tilgang til undervisningen. Kompetence i idrætsfaget angiver evnen til at anvende viden og færdigheder i en given idrætssammenhæng og på en selvstændig og ansvarlig måde at anvende relevante færdigheder og viden både i faget og udenom faget ift. en livslang læring.

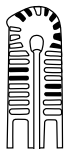
Med afsæt i ovenstående forståelse fremgår det dermed, at idrætsfaget i skolen bygger på en logik om, at idrætsfaget og dermed idrætsundervisningen har en egenverdi. Det er derfor væsentligt, at der i det enkelte undervisningsforløb arbejdes med flere færdigheds- og vidensområder på tværs af kompetenceområderne, så eleven oplever en sammenhæng i fagets mange dimensioner og perspektiver.

Idrætsfagets færdigheder

Idrætsfaget kan være med til at sikre dannelse gennem handling for alle elever. Idrætsundervisningen arbejder med inkluderende og udviklende læringsmiljøer, som kan være med til at sikre, at alle elever får mulighed for at erfare, lære og opleve fagets tre kompetenceområder gennem aktiv deltagelse.

Idrætsfaget bygger på et mangesidet og aktivt handlende dannelsespotentiale, hvor læreprocesser om idrættens betydning for menneskets eksistens og udvikling såvel som samspillet med omverdenen er nødvendige. Gennem idrætsfaget lærer eleverne at tage ansvar for sig selv og andre, hvilket både gælder for den fysiske og psykiske sundhed, egen og andres kropsforståelse og i forpligtende fællesskaber, som både kan anvendes i skolen, i fritiden og i et livslangt perspektiv. En fælles afklaring og forståelse af fagets dannelsesmæssige dimensioner kan være afgørende for, hvilket idrætsfag og idrætsperspektiv eleverne oplever gennem deres skoletid. Denne fælles afklaring og forståelse skal ske mellem skole, pædagogisk personale, elever og forældre.

Idrætsfaget og idrætsundervisningen kan tage afsæt i allerede eksisterende idrætskulturer i både organiserede, uorganiserede og selvorganiserede idrætter. Samtidig kan undervisningen lede eleverne frem mod dét at skabe og udvikle idrætskulturer, som ikke allerede eksisterer. Idrætsfaget giver også mulighed for at inddrage tidstypiske tendenser, herunder aktuelle temaer, der fx trækker på idrætsfaglige, almenpædagogiske og psykologiske perspektiver.



Fagets læseplan

Undervisningen i faget tager udgangspunkt i elevernes fysiske aktivitet og omhandler oplevelser, færdigheder og kundskaber. Eleverne får mulighed for at føle pulsen, opleve kampen, fornemme rytmen og reflektere over, hvad der sker, når de bruger sig selv. Idræt er kendetegnet ved lyst, glæde, fascination, spænding, udfordring og muligheden for at overskride og flytte egne grænser. Men også nysgerrighed og forundring samt evnen til at indse betydningen af sin egen rolle i forhold til fællesskabet. Disse er refleksioner, der hører idrætsundervisningen til.

Indhold i undervisningen

Undervisningens indhold omfatter alsidige bevægelsesformer, grundlæggende kropslige færdigheder og idrætslige handleformer.

Eleverne skal:

- arbejde med sammenhænge mellem væsentlige sider af faget: alsidige bevægelsesformer, fysiske og biologiske forhold, etiske og æstetiske værdier, kropskultur og personlige samt sociale erfaringer
- arbejde alsidigt med henblik på kropslig og almen udvikling og dannelse
- arbejde med stof fra alle de faglige indholdsområder - fordybe sig i idrætslige og kropslige handlinger
- arbejde med relevant teori om fysiske og anatomiske forhold og træningslære. Det faglige indhold i idræt består af en mangfoldighed af bevægelsesaktiviteter, og der føjes hele tiden nye til fra andre kulturer og subkulturer. Blandt disse muligheder skal læreren sammen med elevernes medindflydelse udvælge det konkrete indhold – bl.a. med blik på en eventuel afgangsprøve, hvor eleverne skal skabe deres egne praktiske programmer.

De faglige indholdsområder på hvert klassetrin

- idrætsaktiviteter, fx løb, spring og kast og boldbasis
- udtryksmæssige aktiviteter, fx gymnastik, dans og rytme, drama og kamp
- legeaktiviteter, fx fangelege, boldlege og fantasilege
- boldspilsaktiviteter, fx boldbasis, basketball, fodbold, slagspil
- vandaktiviteter, fx, svømmeindlæring, sikkerhed i vand (5. klasse)

Handleformer og faglige metoder

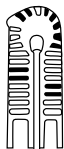
Eleverne skal:

- *afprøve* sig selv ved at eksperimentere med fx balancer eller redskabskombinationer
- *øve*, fx øve sig i at kaste eller følge en rytme
- *træne*, fx træne mod et målrettet spydkast eller en færdig dans
- *skabe*, fx boldspil med forskellige aspekter (her kan ”spilhjulet” eller andre spiludviklingsmodeller inddrages til inspiration for eleverne) eller en dans
- *samarbejde*, fx ved at påtage sig et ansvar ved modtagning i redskabsgymnastik eller ved i fællesskab at udvikle en leg- konkurrere, fx i boldspil med ligeværdige modstandere eller med sig selv for at øge den personlige hastighed i 100 m løb.

I idræt mærkes arbejdet på egen krop. Det skaber ændringer i personen og kan give en forståelse af, hvad der sker, når man fx træner og konkurrerer. Eleverne skal have lejlighed til at udforske og eksperimentere, ikke blot med det faglige indhold, men også med de anvendte handleformer.

De faglige metoder kan være:

- *instruktion eller forevisning*, hvor en elev indlærer en færdighed, fx højdespring
- *efterligning*, hvor en elev tilegner sig en færdighed ved at lade sig inspirere af en kammerat eller



andre idrætsudøvere

- *mesterlære*, hvor eleverne fx lærer en rytme ved at bevæge sig i takt med læreren, uden at aktiviteten afbrydes eller forklares undervejs

- *eksperimentere*, i forbindelse med problemløsning, hvor eleverne kommer med forslag, som de afprøver og udvikler med henblik på en løsning, der tilgodeser bestemte kvalitetskrav

- *brug af it-værktøjer / informationsteknologi*, hvor det kan tilføre undervisningen nye dimensioner ved fx analyse, udvikling og ændring af aktiviteter, planlægning og udveksling af idrætsfaglige synspunkter.

Det er væsentligt at variere metoderne fra de lukkede, hvor læreren bestemmer både indhold og form, til mere åbne metoder, hvor eleverne finder løsninger inden for givne rammer.

Perspektiver

Alle fagets indholdsområder kan ses i forskellige perspektiver, som skal indgå, hvor der er en naturlig sammenhæng med indholdet i undervisningen. Alle perspektiverne skal tilgodeses i det samlede undervisningsforløb. Idræt kan ses i følgende perspektiver:

- Det legende
- Det konkurrenceprægede
- Det eksperimenterende
- Det udtryksmæssige
- Det sundhedsmæssige
- Det miljømæssige

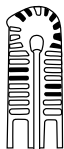
Det perspektiv, der vælges, får indflydelse på indhold og form. Fx vil redskabsgymnastik set i henholdsvis et legende og et eksperimenterende perspektiv blive to meget forskellige forløb. I et legende perspektiv kan det være fornemmelsen af at bevæge sig rundt i et spændende og udfordrende rum, der er det centrale, mens eleverne i et eksperimenterende perspektiv fx beskæftiger sig med de muligheder, der ligger i samarbejdet om et redskab.

Arbejder eleverne med boldspil i et konkurrencepræget perspektiv, beskæftiger de sig fx med, hvordan deres fysiske og psykiske formåen sættes på prøve i en kamp mellem to jævnbyrdige hold, mens de i et udtryksmæssigt perspektiv kan fordybe sig i spillets æstetiske kvaliteter. Inden for det enkelte perspektiv fokuseres der på nogle særlige forhold; fx positive og negative sider ved konkurrence. Perspektiv og fokus tydeliggør for eleverne, hvad der er det centrale i situationen, og hvor de skal rette opmærksomheden hen. Det kan give en fælles forståelse af det, der foregår i idrætsundervisningen.

Kriterier for valg af indhold

Læreren skal tage hensyn til fysiske, psykiske, sociale og kulturelle aspekter i undervisningen, herunder elevens:

- Psykologisk og motorisk udvikling og modning
 - erfaringsmæssige baggrund fra leg og fritid samt idrætsundervisning i skole og idrætsforeninger, mv.
- Evne til og erfaringer med at løse opgaver, der stiller krav til kropsbevidsthed og kropsbeherskelse
- Evne til og erfaringer med at indgå i et samarbejde om fx regler, konkurrence, modtagning og udvikling af spil og lege

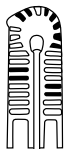


- Evne til selv-og medbestemmelse i relation til egen kropslig og idrætsfaglig udvikling
- motivation og mod til at indgå i en undervisning, hvor konsekvenserne af arbejdet mærkes på egen krop
- Forudsætninger og motivation for at forvalte egen sundhed
- Kulturelle baggrund

Læreren skal inddrage elevernes idrætserfaringer og potentialer. I processen indgår indtryk (sansning), udtryk (handling) og kommunikation om fx elevernes oplevelser og erfaringer.

Bunden struktur i udskolingen

Det samlede idrætsfagudvalg har forpligtet sig på, at de seks indholdsområder, som afgangsprøven indeholder, er fordelt på henholdsvis 8. og 9. årgang. 8. årgang forpligter sig på at gennemføre undervisning i følgende tre indholdsområder: Løb, spring og kast, Boldspil og boldbasis samt Fysisk træning. 9. årgang forpligter sig på at gennemføre undervisning i følgende tre indholdsområder: Dans og udtryk, Redskabsgymnastik samt Kropsbasis.



Delmål for faget idræt efter 3. klassesettrin

Kroppen og dens muligheder

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- 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 balancer 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
- deltage i lege og leglignende opvarmningsformer
- kende til kroppens reaktion på fysisk aktivitet
- deltage i idrætsaktiviteter i uderummet

Idrættens værdier

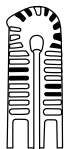
Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at samarbejde med en eller flere om at lege – herunder at

- 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

Idrættens kultur

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- kende til og afprøve gamle lege
- kende lokalområdets muligheder for idrætsudfoldelse



Delmål for faget idræt efter 6. klassesettrin

Kroppen og dens muligheder

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- beherske flere former for løb, spring og kast
- sammensætte grundlæggende bevægelser som løb-spring, løb-kast, afsæt-landing, rulle-hop og hop-fald
- udvise sikkerhed i balance og krydsfunktioner
- indgå i og skabe forskellige idrætslige lege sammen med andre
- anvende spænding og afspænding i forbindelse med gymnastiske færdigheder
- udarbejde og udføre serier og gymnastiske elementer i og på redskaber
- udføre handlinger med forskellige boldtyper med såvel hænder som fødder som slagredskaber
- deltage i regelbaserede holdidrætter og småspil
- anvende trin, hop, spring, balance, drejning, sving og bøjning
- anvende planer, rum, retning, tid, impuls og bevægelsesudslag med og uden musikledsagelse
- kende opvarmningens formål og udførelse
- kende til grundtræningselementerne udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition
- kende til hvile- og arbejds puls
- kende til bjærgning og livredning
- kende metoder til at sikre sig selv i vand
- kende til og være fortrolig med sikkerhed i og på vand

Idrættens værdier

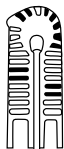
Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

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

Idrættens kultur

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- kende til og afprøve gamle pige- og drengelege
- bidrage med ideer til idrætsaktiviteter, både ude og inde
- kende lokalområdets muligheder for idrætsudfoldelse
- forstå betydningen af gamle lege



Delmål for faget idræt efter 9. klassetrin

Kroppen og dens muligheder

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at:

- anvende og mestre forskellige tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast
- mestre og vurdere koordineringen af kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre
- organisere og gennemføre forskellige idrætslige lege, spil og aktiviteter samt selv skabe egne spil og regelsæt
- anvende og udvise sikker koordination og kropskontrol i redskabsgymnastik både individuelt og i grupper
- udøve sikker modtagning
- anvende og forstå tekniske og taktiske færdigheder i forskellige spil
- anvende forskellige stilarter og genrer inden for rytmisk bevægelse
- skabe og udføre egne og andres danse og koreografier med fokus på at anvende musik og udføre taktælling
- kende til principper for opvarmning, udstrækning og nedkøling samt udarbejde disciplinrelevante opvarmningsforløb
- kende til grundtræningselementerne: udholdenhed, bevægelighed, styrke, elementær skadesforebyggelse, koordination og kondition herunder aerobt og anaerobt arbejde.
- kunne transportere sig på cykel fra skolen til byens idrætsfaciliteter herunder begå sig i trafikken, tage hensyn til andre trafikanter samt ankomme tidsmæssigt og omklædt på adressen.

Idrættens værdier

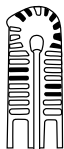
Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at:

- forstå og forholde sig til egen rolle og eget ansvar i regelbaserede idrætsaktiviteter
- forholde sig til, erkende og beherske tabe-/vindereaktioner i konkurrence
- forklare psykiske reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet
- vurdere den velkoordinerede bevægelse
- kende til træningens betydning for sundhed, livskvalitet, livsstil, levevilkår og trivsel
- kende forskellige motionsformer
- handle i overensstemmelse med fairplaybegrebet
- anvende regler i forskellige idrætslige spil
- vurdere aktuelle problemstillinger, herunder kropsidealer.
- reflektere over etik og moral i idrætsaktiviteter

Idrættens kultur

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at:

- kende til idrættens rolle i samfundet



ODENSE FRISKOLE

- en grundtvig-koldsk skole midt i byen

- forholde sig til idrættens betydning i andre lande
- kende til lokalområdets foreningstilbud og mindre udbredte idrætsgrene
- arbejde problemorienteret med idrætstemaer