

Formål for faget idræt

Formålet med undervisningen i idræt er, at eleverne gennem alsidige idrætslige oplevelser, erfaringer og refleksioner opnår færdigheder og tilegner sig kundskaber, der giver mulighed for kropslig og almen udvikling.

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 og kropskultur.

Undervisningen skal give eleverne forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.

Efter 3.klassetrin

Kroppen og den muligheder

Kunne anvende musik til forskellige idrætslige udfoldelser:

- Opvarmning med musik, herunder gang, løb, hop og sving.
- Kunne bruge musikkens puls
- Sætte lette bevægelser sammen

Boldspil:

- Kaste/gribe teknikker
- Præcision
- Lære at flytte sig med og uden bold
- Forskellige elevopfundne spil
- Boldbasis med henblik på senere holdspil med regler der undervejs kan udbygges og tillempes.

Atletik:

- Forskellen på at sprinte og løbe langt
- Kaste med forskellige redskaber
- Hoppe langt
- Hoppe højt
- Hoppe over på forskellige måder

Redskabsgymnastik

- Arbejde med forskellige små håndredskaber:
 - Bold
 - Sjippetov
 - Buetov
 - Vimpler
 - Ærteposer

- Eksperimentere med over/under
- Afsæt/landing
- Vægten på armene
- Balance/ligevægt

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 tilegnede regelbaserede aktiviteter
- acceptere forskelligheder i egne og andres færdigheder
- erkende egne reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet, som vrede, glæde, skuffelse og udmattelse
- reflektere over og fortælle om oplevelser og situationer, hvor bevægelse indgår
- få lenskab til kostens indflydelse på kroppen og dens præstationer
- kende til elementære forhold om kroppens funktioner

Efter 5. 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

- 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 balancer og krydsfunktioner
- udføre handlinger med forskellige boldtyper med såvel hænder som fødder
- deltage i regelbaserede holdidrætter og små- og minispil
- beherske enkle tekniske færdigheder i slagboldspil
- indgå i og skabe forskellige idrætslige lege sammen med andre

turde deltage i legens udfordringer
kende opvarmningens formål og udførelse
kende til grundtræningselementerne
udarbejde og udføre små serier med behændighedsøvelser og gymnastiske elementer
anvende spænding og afspænding i forbindelse med gymnastiske færdigheder
anvende planer, rum, retning, tid, impuls og bevægelsesudslag med og uden musikledsagelse
mime og fortælle historier ved hjælp af kroppen og rummet
udtrykke stemninger med kroppen
deltage i friluft aktiviteter
færdes i naturen ved hjælp af kort i kendt terræn
kende til bjærgning og livredning
kende metoder til at sikre sig selv i 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 aktiviteter
kende fysiske ændringer i forbindelse med pubertet
acceptere forskelligheder i egne og andres færdigheder
erkende egne reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet, som vrede, glæde, skuffelse og udmattelse
reflektere over og fortælle om oplevelser og situationer, hvor bevægelse indgår
kende til kostens indflydelse på kroppens udvikling og præstationer
kende til elementære forhold om kroppens funktioner
forstå betydningen af fairplay.

Idrætstraditioner og -kulturer

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 drengeløbe
kende lokalområdets muligheder for idrætsudfoldelse
deltage i udvalgte bevægelsestraditioner fra andre kulturer.

Efter 8. 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 forskellige tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast
sammensætte, mestre og analysere grundlæggende bevægelser og bevægelsesmønstre
anvende tekniske færdigheder i forskellige spil
forstå taktiske handlemåder i forskellige idrætslige spil
anvende regler i forskellige idrætslige spil
organisere og gennemføre forskellige idrætslige lege, spil og aktiviteter
kende til principper for opvarmning, udstrækning og nedkøling
udarbejde enkle opvarmningsforløb
kende til elementær skadesforebyggelse
kende grundlæggende principper for træningslære
anvende hensigtsmæssig koordination og kropskontrol ved spring og springserier
tage medansvar ved modtagning samt lære hensigtsmæssige og forsvarlig modtagning
anvende forskellige stilarter og genrer inden for rytmisk bevægelse
anvende musik sammen med forskellige idrætsdiscipliner
sammensætte rytmiske bevægelsesforløb til musik
udføre forskellige danse og koreografier
skabe og udføre egne danse og koreografier
fortælle abstrakte historier med kroppen
afprøve forskellige aktiviteter i samspil med og i respekt for naturen
planlægge og gennemføre orienteringsaktiviteter i forskelligt terræn.
Lære at undervise alderssvarende elever
Lytte - være aktiv og positiv deltagende

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 aktiviteter
- forholde sig til fysiske og psykiske forandringer i puberteten
- forholde sig til tabe-/vindereaktioner i konkurrence
- forklare psykiske reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet
- organisere oplevelser og situationer, hvor bevægelse indgår
- kende til kroppens kost- og væskebehov i forbindelse med fysisk aktivitet
- kende til træningens betydning for sundhed og trivsel
- kende forskellige motionsformer
- handle i overensstemmelse med fairplaybegrebet
- vurdere aktuelle problemstillinger, herunder kropsidealer.

Idrætstraditioner og -kulturer

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
- redegøre for betydningen og igangsættelse af gamle lege
- kende til lokalområdets foreningstilbud
- kende til handicapidrætter
- kende tillempe og nyudviklede idrætter samt mindre udbredte idrætsgrene.