

Odense Friskole

Fagplan For idræt

Formål

Formålet med undervisningen i idræt er, at eleverne på hvert klassetrin gennem varierede og alsidige idrætslige oplevelser, erfaringer og refleksioner opnår færdigheder og tilegner sig kundskaber, der giver eleverne forudsætninger for at tilegne sig 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 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.

Slutmål:

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 kropslige færdigheder*
- udvikle og anvende idrætslige lege og spil*
- gennemføre og udvikle øvelser og serier med redskabsopstillinger*
- anvende teknik, taktik og regler fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter*
- udføre og udvikle rytmiske forløb og danse til musik*
- planlægge og udføre forskellige former for opvarmning og grundtræning*
- forstå sammenhængen mellem fysisk aktivitet og teori*
- planlægge og gennemføre aktiviteter i naturen*
- bevæge sig med fortrolighed og omtanke 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

- indgå i et forpligtende fællesskab i forbindelse med idrætsudøvelse
- erkende og forholde sig til samspillet mellem fysiske og psykiske forandringer
- forholde sig til fysiske og psykiske reaktioner, der opstår i med- og modspil samt i konkurrencer
- anvende viden om fysiske og biologiske faktorer i idrætten
- erkende betydningen af livslang fysisk aktivitet
- forholde sig til idrættens idealer, først og fremmest fairplay og tolerance.

Idrættens kultur

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

- forholde sig til udviklingen af normer og værdier i dansk idrætskultur og idrætstradition
- forholde sig til idrættens internationale dimension
- bidrage med ideer til fysisk aktivitet i forskellige arenaer
- orientere sig i og afprøve lokalområdets udbud af muligheder for fysisk udfoldelse
- vurdere kvaliteter ved forskellige idrætskulturer
- anvende idræt i tværgående projekter og problemstillinger.

Centrale kundskabs- og færdighedsområder

Idrætsundervisningen bygger på en mangfoldighed af bevægelsesaktiviteter, der skal ses under perspektiver som det legende, det konkurrenceprægede, det udtryksmæssige og det eksperimenterende.

I undervisningen indgår fysiske, psykiske, sociale og kulturelle aspekter.

Ved kobling mellem teori og praksis kan eleverne opnå forståelse for sammenhænge mellem oplevelses-, færdigheds- og kundskabsaspekter og bygge bro mellem det sansede og det erkendte.

Det er af særlig betydning, at eleverne møder både kvindelige og mandlige lærere, og at de deltager i såvel kønsintegreret som kønsadskilt undervisning.

Alsidige bevægelsesformer

Undervisningen skal omfatte alsidige bevægelsesformer og kundskaber om krop og idræt. Eleverne skal arbejde med grundlæggende kropslige færdigheder og lære forskellige handlemåder i udøvelsen af idræt. De skal fordybe sig, og have mulighed for at skabe, afprøve, øve, træne, samarbejde og konkurrere.

Personlige erfaringer

I undervisningen indgår elevernes egne reaktioner og måder at forholde sig til omverdenen på. De skal gøre erfaringer med, at kroppen reagerer forskelligt i forskellige situationer og arbejde med de reaktioner og følelser, der opstår i samspil og modspil med andre. Undervisningen omfatter såvel det kropslige ind- og udtryk som kommunikation om krop og kropsoplevelse.

Fysiske og biologiske forhold

I undervisningen skal eleverne gøre erfaringer med og lære om fysiske og biologiske forhold, herunder blandt andet træningsformer og hensigtsmæssige motionsvaner.

Etiske og æstetiske værdier

Etiske og æstetiske værdier indgår i undervisningen, ligesom der skal lægges vægt på musiske aspekter. Eleverne skal gøre erfaringer med sammenhænge mellem krop, natur og samfund som grundlag for erkendelse og lære om samspillet mellem sundhed, levevilkår og livsstil.

Kropskultur

Undervisningen tager udgangspunkt i dansk idrætstradition, og eleverne skal have mulighed for at tilegne sig erfaringer med kropskulturens mangfoldighed. Andre landes kropskultur kan inddrages.

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, er perspektiver, 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
- 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 eleverne udvælge det konkrete indhold.

De faglige indholdsområder er på hvert klassetrin

- idrætsaktiviteter, fx løb, spring og kast og boldbasis
 - udtryksmæssige aktiviteter, fx gymnastik, dans og rytme, drama og kamp
 - legeaktiviteter, fx fangelege, bold lege og fantasilege .
 - sport, fx atletik, basketball og redskabsgymnastik
 - natur og udeliv, fx løb i terrænet, cykling, kano- og kajaksejls
- samt, når det er muligt, svømning, fx vandaktiviteter, svømmeindlæring, sikkerhed i vand.
- Der bliver dybde og bredde i undervisningen, når stoffet bearbejdes, så der bliver sammenhæng mellem valg af handleformer, brug af faglige metoder, og når der vælges perspektiv.

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
- følg mig, hvor eleverne fx lærer en rytme ved at bevæge sig i takt med læreren, uden at aktiviteten afbrydes eller forklares undervejs
- eksperimenteren, 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 informationsteknologi i særlige tilfælde, 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 landskab, 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:

- psykomotoriske 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.

Herudover skal der tages hensyn til forskelle på piger og drenge.

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

Delmål for faget idræt efter 2. 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

- 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

- udtrykke forskellige figurer kropsligt
- deltage i lege og leglignende opvarmningsformer
- udføre enkle grundtræningsselementer
- 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
- 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 gennemføre nye og gamle lege.

Delmål for faget idræt 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 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 små- og minispil
- anvende trin, hop, spring, balance, drejning, sving og bøjning
- anvende planer, rum, retning, tid, impuls og bevægelsesudslag med og uden musikledsagelse
- kende opvarmningsens formål og udførelse

- kende til grundtræningselementerne udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition
- kende til måling af hvile- og arbejds puls
- kende til kroppens anatomi
- færdes i uderummet 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 idrætsaktiviteter
- kende fysiske ændringer i forbindelse med pubertet
- forholde sig til tabe-/vindereaktioner i konkurrence
- acceptere forskelligheder i egne og andres færdigheder
- kende den velkoordinerede bevægelse
- kende til elementære forhold om kroppens funktioner
- 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
- deltage i udvalgte idrætsaktiviteter fra andre kulturer
- bidrage med ideer til idrætsaktiviteter, både ude og inde
- kende lokalområdets muligheder for idrætsudfoldelse
- arbejde med idræt i tværfaglige sammenhænge

Delmål for faget idræt efter 7. 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
- mestre koordineringen af kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre
- vurdere kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre
- organisere og gennemføre forskellige idrætslige lege, spil og aktiviteter
- anvende hensigtsmæssig koordination og kropskontrol i redskabsgymnastik
- tage medansvar ved modtagning
- anvende tekniske færdigheder i forskellige spil
- forstå og anvende taktiske handlemåder og regler i forskellige idrætslige spil

- anvende forskellige stilarter og genrer inden for rytmisk bevægelse
- skabe og udføre egne og andres danse og koreografier
- anvende musik sammen med forskellige idrætsdiscipliner
- kende til principper for opvarmning, udstrækning og nedkøling
- udarbejde enkle opvarmningsforløb
- kende til grundtræningselementerne: udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition
- kende til digitale muligheder i forbindelse med pulsmåling, konditionstest og energiomsætning
- planlægge og gennemføre orienteringsaktiviteter i forskelligt terræn.

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 fysiske og psykiske forandringer i puberteten
- forholde sig til og acceptere tabe-/vindereaktioner i konkurrence
- forklare psykiske reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet
- vurdere den velkoordinerede bevægelse
- kende til træningens betydning for sundhed og trivsel
- kende forskellige motionsformer
- handle i overensstemmelse med fairplaybegrebet
- anvende regler i forskellige idrætsspil
- vurdere aktuelle problemstillinger, herunder kropsidealer.

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

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

- mestre tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast
- analysere kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre

- skabe egne boldspil og idrætslige lege med givne såvel som egne regelsæt
- sammensætte og udføre gymnastiske serier individuelt og i grupper
- udvise sikkerhed i gymnastiske færdigheder
- udøve sikker modtagning
- mestre teknik fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter
- planlægge taktiske oplæg i forskellige idrætslige spil og holdidrætter
- anvende samspillet mellem retninger og planer i egen bevægelse og gruppens bevægelser
- udarbejde og udføre fællesdansen/koreografier
- anvende musik i forbindelse med, opvarmning og grundtræning
- udarbejde og vurdere disciplinrelevante opvarmnings- og grundtræningsprogrammer
- anvende grundlæggende principper for træningslære og elementær skadesforebyggelse
- udarbejde og redegøre for målrettede træningsprogrammer og træningsformer, herunder aerob og anaerobt arbejde
- anvende digitale muligheder i forbindelse med fysisk aktivitet, fysiologi og anatomi
- gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort og kompas
- 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

- forstå betydningen af egen indsats i forhold til det fælles resultat
- erkende og beherske egne reaktioner, både fysiske og psykiske
- kende til idrættens betydning for livskvalitet, sundhed, livsstil og levevilkår
- vurdere forskellige motionsformer
- reflektere over etik og moral i idrætsaktiviteter
- mestre regler fra såvel individuelle som holdidrætter
- forholde sig til aktuelle idrætslige problemstillinger, herunder doping.