

# AALBORG STEINERSKOLE

## UNDERVISNINGSPLAN FOR FAGET IDRÆT

**KLASSETRIN MED UNDERVISNING** | 1. – 9. klasse

### FORMÅL MED UNDERVISNING I FAGET

De første år har eleverne ikke egentlige timer i Idræt på skemaet, da det på skolen her benævnes Legegymnastik. Bevægelse er en del af den daglige undervisning i 1.-3. klasse. Den overgang og opvågning, de 9-årige børn i 4. klasse oplever, indebærer også, at de er modne, både kropsligt og mentalt, for en egentlig gymnastikundervisning. Derfor begynder den formelle idrætsundervisning i 4. klasse.

Idrætsfagets (og legegymnastikkens) vigtigste formål er, at eleverne skal bevare deres lyst og glæde ved bevægelse og fysisk udfoldelse. Eleverne opøver en beherskelse af kroppens bevægelser, og der sigtes mod, at eleverne lærer at tage ansvar for dem selv og bliver bevidst om deres egen kropslige og sjælelige udvikling, således som fagets alsidige oplevelser, erfaringer og færdigheder giver mulighed for.

Bevægelsesfagene er centrale i skoledagen, idet de indvirker positivt på elevernes generelle velbefindende. Livsglæde, overskud, social trivsel, selvtillid og en forhøjet indlæringssevne er gevinster ved bevægelsesfagene i skolen. Viljesarbejdet i idrætsfaget viser også sin positive indvirkning på de øvrige fagområder i skolen, idet eleverne opnår en bedre koncentrations- og arbejdssevne.

# AALBORG STEINERSKOLE

FAGETS KOMPETENCEOMRÅDER OG SLUTMÅL	
Kompetenceområde	Slutmål efter 9. klasse
Alsidig idrætsudøvelse (AI)	Slutmålet er, at eleven kan <ul style="list-style-type: none"> <li>• anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.</li> </ul>
Idrætskultur og relationer (IR)	Slutmålet er, at eleven kan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv.</li> </ul>
Krop, træning og trivsel (KTT)	Slutmålet er, at eleven kan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• vurderes samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv.</li> </ul>

FAGETS UDVIKLING OG KOMPETENCEMÅL			
Klasse	Indhold og fokus	Kompetenceområde	Delmål
<b>1-3. klasse</b>			
	Eleverne leger forskellige lege sammen i legegymnastik, hvor de lærer at overholde enkle spilleregler. Først med udgangspunkt i kredsen, hvor gamle og nye sang- og ringlege leges. Her bliver de sociale kræfter styrket gennem, at alle ser hinanden, føler sig som en del af fællesskabet, venter på sin tur, overholder legens regler osv. (IR).	Alsidig idrætsudøvelse (AI)	Eleven kan... <ul style="list-style-type: none"> <li>• vise fortrolighed med bløde, hårde, faste og løse redskaber og aflevere og modtage med forskellige typer af bolde.</li> <li>• kontrollere grundlæggende bevægelser som at løbe, hoppe, hinke, vende og dreje,</li> </ul>

# AALBORG STEINERSKOLE

<p>Bevægelse indgår i de fleste hovedfag fra 1. til 3. klasse. Her bruges hoppe, løbe, gå og hinke såvel som at kaste og gribe i tællelege, og der øves sikkerhed i kropsgeografi, højre-venstre-side, op-ned, frem-bag og at koordinere på kryds og tværs (AI).</p>		<p>springe, tage afsæt, svæve, lande, rulle, kaste og gribe samt udføre simple balance- og krydsfunktioner.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• udtrykke forskellige figurer kropsligt.</li> <li>• anvende rytmiske bevægelser.</li> <li>• være fortrolig med fysisk udfoldelse og fysiske udfordringer.</li> </ul>
<p>Fangelege med fortryllelse- og befrielselege, årstidslege, eventyrlege og sanglege er eksempler på lege, der bruges i legegymnastikken (AI, IR).</p> <p>Der anvendes risposer, store og små bolde, sjippetove, balloner, silketørklæder mv. (AI).</p>	<p>Idrætskultur og relationer (IR)</p>	<p>Eleven kan...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• deltage i, forstå og overholde enkle spilleregler.</li> <li>• arbejde sammen i større og mindre grupper.</li> <li>• deltage i og vise forståelse for opvarmningsøvelser og lege.</li> </ul>
<p>Eleverne lærer at kende og anerkende fysiske forskelle mellem sig selv og andre og oplever deres reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet, som fx vrede, glæde, skuffelse og udmattelse (KTT). De lærer at lytte og hjælpe hinanden og løse opgaver i fællesskab (IR).</p>	<p>Krop, træning og trivsel (KTT)</p>	<p>Eleven kan...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• samarbejde, lytte og fortælle om sine følelser.</li> <li>• mærke kroppens reaktion på fysiske aktiviteter.</li> <li>• kende den primære kropsgeografi.</li> </ul>
<p><b>4.-6. klasse</b></p>		
<p>Atletikken med dens mange discipliner inden for løb, spring og kast/stød introduceres (AI). I første omgang er det ikke konkurrencen, der sigtes efter, snarere glæden, nysgerrigheden og motivationen for elevernes egen gennemførelse af de udfordrende discipliner (KTT).</p> <p>Holdidrætterne introduceres, fx basketball, hockey, fodbold mm. (AI). Reglerne er ikke det vigtigste, men snarere at opnå</p>	<p>Alsidig idrætsudøvelse (AI)</p>	<p>Eleven kan...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• afprøve flere former for løb, spring og kast bl.a. igennem atletikkens discipliner.</li> <li>• sammensætte grundlæggende bevægelser som løb-spring, løb-kast, afsæt-landing, rulle-hop og hop-fald.</li> <li>• udvise sikkerhed i balance- og krydsfunktioner.</li> </ul>

# AALBORG STEINERSKOLE

<p>forfølelse for mulighederne i spillene, såsom fx boldbeherkelse, sammenspil og fairplay (AI, IR).</p> <p>Eleverne samarbejder under de idrætslige aktiviteter med opmærksomhed på de sociale situationer, bl.a. med øje for deres rolle i opbakningen af hinanden. De skal tage ansvar og indgå i de regelbaserede idrætsaktiviteter.</p> <p>Det sociale rum i disciplinerne tilgodeses, og eleverne opmuntres til acceptere forskelligheder i egne og andres færdigheder. Der fokuseres på at kunne deltage med hensigtsmæssige reaktioner, når man taber eller vinder (IR).</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• anvende spænding og afspænding i forbindelse med gymnastiske færdigheder.</li> <li>• udføre handlinger med forskellige boldtyper med både hænder fødder, og slagredskaber.</li> <li>• deltage i regelbaserede holdidrætter.</li> <li>• anvende trin, hop, spring, balance, drejning, sving og bøjning.</li> <li>• anvende rum, retning, tid, og bevægelsesudslag med musikledsagelse.</li> <li>• udføre fælles dansekoreografier til musik.</li> <li>• kende til grundtræningselementerne udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition.</li> </ul>
	<p>Idrætskultur og relationer (IR)</p>	<p>Eleven kan...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• indgå i forskellige idrætslige lege sammen med andre.</li> <li>• udvise samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter.</li> <li>• forstå egen rolle og eget ansvar i regelbaserede idrætsaktiviteter.</li> <li>• forholde sig til tabe-/vindereaktioner i konkurrence.</li> <li>• acceptere forskelligheder i egne og andres færdigheder.</li> <li>• forstå betydningen af fairplay.</li> </ul>
	<p>Krop, træning og trivsel (KTT)</p>	<p>Eleven kan...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• samarbejde i større og mindre grupper.</li> <li>• kende opvarmningens formål og udførelse.</li> <li>• kende til måling af hvile- og arbejds puls.</li> </ul>

# AALBORG STEINERSKOLE

7.-9. klasse		
<p>Opvarmingsøvelserne bliver grundigere, længere, mere varierede og med dybere forklaring til muskelgrupperne (KTT). Nu har eleverne lært de grundlæggende regler for holdidrætsgrene, og der kan lægges mere vægt på teknik og sammenspil (AI). Eleverne øver forskellige idrætsgrene med boldbeherskelse, samspil og bevægelsesmønstre samt spiller kampe i hold (AI). Undervisningen leder nu frem til, at eleverne kan indgå i og beherske reglerne i boldspillene og spil, fx basketball, hockey, fodbold, høvdingebold, rundbold, volleyball og badminton (AI). Der lægges vægt på fairplay og tolerance i spillene (IR).</p> <p>Ekstremidrætter introduceres lempeligt, fx parcour, og eleverne tager desuden ud at stå på skøjter i løbet af undervisningstiden (AI). I atletikkens discipliner, herunder boldkast, diskoskast, spydkast, kuglestød, længde og højdespring, stafet og distanceløb opøves de individuelle færdigheder (AI). Her forholder eleverne sig til deres egne fysiske præstationer og kan måle sine fremskridt konkret. Desuden opøves bevidsthed og udregninger om hvile-, arbejds- og maxpuls (KTT).</p> <p>Der lægges fortsat vægt på den grundlæggende opvarmning og afsluttende udstrækning/nedkøling. Nu skal eleverne genkende og udføre grundlæggende opvarmning- og udstrækningssøvelser korrekt (KTT). Eleverne skiftes til selv at varetage og koordinere opvarmningen og udstrækningen/nedkølingen i samarbejde med læreren (KTT, IR). Ligeledes skal de kunne kende og planlægge taktiske oplæg i forskellige</p>	<p>Alsiddig idrætsudøvelse (AI)</p>	<p>Eleven kan...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beherske flere former for løb, spring og kast, bl.a. gennem atletikkens discipliner.</li> <li>• anvende grundlæggende kropslige færdigheder, bla. gennem atletikkens discipliner.</li> <li>• kende de klassiske holdidrætsgrene og beherske udvalgte idrætsgrene.</li> <li>• vise udholdenhed i løb og andre idrætsgrene.</li> <li>• udføre forskellige former for opvarmning og grundtræning.</li> <li>• gennemføre aktiviteter i naturen.</li> </ul>
	<p>Idrætskultur og relationer (IR)</p>	<p>Eleven kan...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kende og anvende idrætslige lege og spil.</li> <li>• udvikle idrætslige lege, spil og træningsprogrammer.</li> <li>• forstå sammenhænge mellem praksis og teori i forskellige idrætsgrene.</li> <li>• anvende teknik, taktik og regler fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter.</li> <li>• forholde sig til idrættens idealer, først og fremmest fairplay og tolerance.</li> </ul>
	<p>Krop, træning og trivsel (KTT)</p>	<p>Eleven kan...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• indgå i et forpligtende fællesskab i forbindelse med idrætsudøvelse.</li> <li>• kende til måling og udregning af hvile-, arbejds- og maxpuls</li> </ul>

# AALBORG STEINERSKOLE

holdidrætter og kende til den hensigtsmæssige placering i forhold til disse oplæg. Der lægges op til, at de forstår betydningen af egen indsats i forhold til det fælles resultat; at de kan beherske egne reaktioner, både fysiske og psykiske (IR, KTT).

Der sigtes efter, at eleverne løbende orienteres om fagets betydning for livskvalitet, sundhed, livsstil og levevilkår (KTT). Eleverne arbejder med at mestre regler fra såvel individuelle- som holdidrætter (AI). Eleverne arbejder i faget Biologi under menneskekundskab med fysiske og biologiske faktorer, som kan have betydning for idrætten (KTT).

- forholde sig til samspillet mellem fysiske og psykiske forandringer og reaktioner.
- forholde sig til fysiske og psykiske reaktioner, der opstår i med- og modspil samt i konkurrencer.
- have viden om fysiske og biologiske faktorer i idrætten.
- kende til betydningen af livslang fysisk aktivitet.