Undervisningsplan for idræt / Krop & bevægelse

Formålet med undervisningen

Formålet med idrætsundervisningen er, at eleverne bevarer og udvikler lyst og glæde ved bevægelse og fysisk udfoldelse og gennem skoleforløbet opnår stadig større kropslig sikkerhed, bevægelseskompetence og forståelse for kroppens muligheder.

Eleverne skal gennem alsidige bevægelsesoplevelser udvikle:

- motoriske færdigheder
- koordination og balance
- styrke og udholdenhed
- kropsbevidsthed
- bevægelsesglæde
- samarbejdsevne
- ansvar
- fairplay
- forståelse for træning, sundhed og trivsel.

Idrætsundervisningen skal give eleverne mulighed for både at opleve glæden ved den individuelle kropslige udfordring og ved at være en del af et bevægelsesfællesskab.

Eleverne skal gradvist lære at forholde sig til egne fysiske forudsætninger og udvikling og samtidig anerkende, at mennesker har forskellige kropslige erfaringer, færdigheder og muligheder.

Undervisningen skal desuden give eleverne forståelse for sammenhængen mellem bevægelse, træning, sundhed og trivsel og udvikle deres mulighed for at træffe valg, der understøtter et aktivt liv.

I de første skoleår indgår bevægelse som **legegymnastik** og som en integreret del af den daglige undervisning. Den formelle idrætsundervisning begynder fra 4. klasse og udvikler sig gradvist fra leg og grundbevægelser mod mere systematisk arbejde med idrætsdiscipliner, træning, teknik, taktik og refleksion.

Fagets kompetenceområder og slutmål efter 9. klasse

Kompetenceområde	Slutmål
Alsidig idrætsudøvelse (AI)	Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.
Idrætskultur og relationer (IR)	Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv.
Krop, træning og trivsel (KTT)	Eleven kan vurdere samspillet mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv.

Fagets placering i skolens undervisningsstruktur

Idræt indgår både i skolens område **Krop & bevægelse** og som en integreret bevægelsesdimension i den øvrige undervisning.

Undervisningsområde	Idræt / Krop & bevægelse indgår gennem
Krop & bevægelse	Lege, spil, boldaktiviteter, atletik, grundtræning, rytme, motorik, samarbejde, fairplay og fysisk aktivitet
Hovedfag	Rytmisk tælling, tabeller, krydsbevægelser, dramatisering, fælleslege og bevægelsespauser
Musik	Sanglege, ringlege, rytme, puls, dans, bevægelsessange og koordination
Kultur	Fællesskab, regler, samarbejde, ansvar, fairplay, leg, dans og sociale relationer
Science	Krop, muskler, puls, åndedræt, sundhed, træning, energi og kroppens reaktion på fysisk aktivitet
Biologi	Menneskekundskab, bevægeapparat, muskler, kredsløb, respiration, sundhed og kroppens fysiologi
Matematik	Tid, afstand, fart, point, resultater, statistik, puls og målinger
Informatik	Registrering og behandling af bevægelsesdata samt digital dokumentation, hvor det er relevant

Tværfaglig sammenhæng med kompetenceområderne

Når eleverne deltager i lege, løb, gymnastik, atletik, boldspil, dans og udeliv, udvikles især **Alsidig idrætsudøvelse**.

Når de samarbejder, følger regler, arbejder med fairplay, håndterer sejr og nederlag og tager ansvar for fælles aktiviteter, udvikles **Idrætskultur og relationer**.

Når eleverne arbejder med puls, opvarmning, udholdenhed, styrke, bevægelighed, restitution og egne kropslige reaktioner, udvikles **Krop, træning og trivsel**.

Fagets udvikling

0./1. klasse

I børnehaveklassen og 1. klasse er bevægelse en naturlig del af den daglige undervisning.

Der arbejdes gennem:

- fri bevægelse
- sanglege
- ringlege
- rytme
- grundbevægelser
- balance
- udeliv

- eventyrlege
- kropslige fællesaktiviteter.

I 1. klasse får bevægelsen karakter af legegymnastik.

Eleverne arbejder med blandt andet:

- gå
- løbe
- hoppe
- hinke
- kravle
- rulle
- vende og dreje
- kaste og gribe
- balance
- krydsbevægelser.

Bevægelse kan integreres i andre fag gennem fx rytmisk tælling, tabeller, fortællinger og dramatisering.

Der arbejdes samtidig med kropsgeografi og retninger som:

- højre og venstre
- op og ned
- frem og tilbage.

Fællesskabet står centralt. Eleverne øver sig i at lytte, vente på tur, følge fælles beskeder og deltage sammen med andre.

2./3./4. klasse

2./3. klasse – legegymnastik

I 2. og 3. klasse videreføres legegymnastikken med stigende krav til motorisk sikkerhed og selvstændig deltagelse.

Der arbejdes med:

- løb
- hop og hink
- afsæt og landing
- vending og drejning
- rulning
- kast og grib
- balance
- krydsfunktioner
- rytmiske bevægelser
- sang- og ringlege
- fangelege
- årstidslege
- eventyrlege
- stafetter.

Der anvendes forskellige redskaber som:

- bolde
- risposer
- sjippetove
- balloner
- tørklæder og andre bevægelsesredskaber.

Fra omkring 3. klasse kan enkle boldspil introduceres, eksempelvis stikbold, rundbold og høvdingebold.

Eleverne arbejder samtidig med at:

- følge regler
- samarbejde
- tage hensyn
- acceptere forskelle i færdigheder
- håndtere glæde, skuffelse, træthed og andre reaktioner på fysisk aktivitet.

4. klasse – overgang til egentlig idrætsundervisning

Fra 4. klasse bliver undervisningen mere systematisk organiseret som idræt.

Eleverne arbejder fortsat med grundbevægelser og leg, men introduceres gradvist til mere strukturerede idrætsaktiviteter.

Der kan arbejdes med:

- løb
- spring
- kast
- stafetter
- boldspil
- gymnastik
- balance
- rytme
- bevægelse til musik
- udeliv.

Eleverne lærer i stigende grad at følge regler og forstå, hvordan egne handlinger påvirker de øvrige deltagere.

Der arbejdes med alle tre kompetenceområder **AI, IR og KTT**.

5./6. klasse

På mellemtrinnet udvides elevernes idrætslige repertoire.

Atletik

Eleverne introduceres til forskellige atletikdiscipliner inden for:

- løb
- spring
- kast og stød.

Hovedvægten ligger ikke alene på konkurrence eller resultat, men på glæden ved at udvikle egne færdigheder og opleve fremgang.

Der arbejdes blandt andet med at kombinere bevægelser som:

- løb og spring
- løb og kast
- afsæt og landing
- rulning og hop.

Boldspil

Holdidrætter introduceres gradvist.

Der kan blandt andet arbejdes med:

- basketball
- hockey
- fodbold
- rundbold
- andre små- og holdspil.

Eleverne arbejder med:

- boldbeherskelse
- aflevering og modtagning
- bevægelse uden bold
- sammenspil
- regler
- fairplay.

Der lægges vægt på, at eleverne lærer at spille **med** hinanden og ikke alene konkurrere mod hinanden.

Gymnastik, rytme og bevægelse

Eleverne kan arbejde med:

- balance
- gymnastiske øvelser
- spænding og afspænding
- trin og rytmer
- bevægelse til musik
- dans
- fælles koreografier.

Folkedans kan indgå med ringdanse, pardanse, skiftende dansepartnere og fælles koreografier. Den eksisterende plan fremhæver netop dansen som både et kropsligt, socialt og kunstnerisk fællesskab.

Krop og træning

Eleverne introduceres til:

- opvarmning
- udholdenhed
- bevægelighed
- styrke
- koordination
- kondition
- hvilepuls og arbejdspuls.

Eleverne lærer at mærke og beskrive kroppens reaktion på fysisk aktivitet.

Udeliv

Når rammerne giver mulighed for det, kan der arbejdes med:

- løb
- cykling
- orientering
- vandring
- naturaktiviteter
- andre udendørs bevægelsesformer.

7./8./9. klasse

I den samlæste udskoling arbejder eleverne med fælles idrætslige aktiviteter, men kravene differentieres efter klassetrin, erfaring og fysiske forudsætninger.

Progressionen organiseres således:

- **7. klasse:** grundlæggende teknik, regler, sikker deltagelse og udvikling af egne færdigheder
- **8. klasse:** større selvstændighed, teknik, taktik, samarbejde og refleksion
- **9. klasse:** større ansvar for planlægning og gennemførelse, analyse af egen indsats samt sammenhæng mellem træning, sundhed og trivsel.

Alsidig idrætsudøvelse i udskolingen

Eleverne arbejder med et bredt udvalg af idrætsformer.

Atletik og grundtræning

Der kan arbejdes med:

- distanceløb
- stafet
- længdespring
- højdespring
- kast
- kuglestød
- andre relevante atletikdiscipliner.

Eleverne udvikler teknik og udholdenhed og får mulighed for at registrere og sammenligne egne præstationer over tid.

Boldspil

Eleverne arbejder videre med blandt andet:

- basketball
- hockey
- fodbold
- volleyball
- badminton
- høvdingebold
- rundbold.

På dette trin bliver der større fokus på:

- teknik

- taktik
- positionering
- spilforståelse
- samarbejde
- regler
- fairplay.

Gymnastik og andre bevægelsesformer

Eleverne kan arbejde med:

- gymnastik
- bevægelsesserier
- balance
- koordination
- styrke
- smidighed
- dans
- parkour eller lignende bevægelsesformer
- aktiviteter i naturen.

Eleverne skal møde forskellige måder at bruge kroppen på og udvikle mod på både kendte og nye kropslige udfordringer.

Idrætskultur og relationer i udskolingen

I 7.–9. klasse stilles større krav til elevernes sociale ansvar.

De arbejder med at:

- indgå konstruktivt i hold og grupper
- følge og forstå regler
- udvise fairplay
- acceptere forskellige færdighedsniveauer
- håndtere sejr og nederlag
- give plads til andre
- støtte medspillere
- tage ansvar for fælles aktiviteter
- forstå egen rolle i et hold.

Eleverne skal gradvist kunne reflektere over, hvordan konkurrence, samarbejde, præstation og fællesskab påvirker deltagelsen i idræt.

I de ældste klasser kan eleverne desuden få ansvar for at:

- organisere mindre aktiviteter
- forklare regler
- lede opvarmning
- samarbejde om træningsforløb
- udvikle eller tilpasse spil og aktiviteter.

Krop, træning og trivsel i udskolingen

Opvarmningen bliver gradvist mere systematisk og forbindes med viden om kroppens funktion.

Der arbejdes blandt andet med:

- muskelgrupper
- opvarmning
- nedkøling
- udstrækning
- styrke
- kondition
- bevægelighed
- udholdenhed
- hvilepuls
- arbejdspuls
- maksimal puls
- restitution
- kroppens reaktion på fysisk belastning.

Eleverne skal kunne forbinde praktiske erfaringer med viden om kroppen.

Biologiens arbejde med menneskekundskab kan her supplere idrætten gennem viden om blandt andet muskler, kredsløb, respiration og kroppens bevægeapparat.

Eleverne reflekterer samtidig over sammenhænge mellem:

- bevægelse
- sundhed
- trivsel
- livsstil
- livskvalitet.

Særligt fokus i 9. klasse

Alsidig idrætsudøvelse

Eleven skal have mulighed for at:

- anvende grundlæggende og mere komplekse bevægelsesmønstre
- beherske udvalgte individuelle idrætsgrene
- deltage kvalificeret i udvalgte holdidrætter
- anvende teknik og taktik
- vise udholdenhed
- gennemføre varierede trænings- og bevægelsesaktiviteter
- anvende opvarmning og grundtræning
- deltage i aktiviteter i naturen
- vurdere og udvikle egne kropslige færdigheder.

Idrætskultur og relationer

Eleven skal have mulighed for at:

- forstå og anvende regler
- udvise fairplay og tolerance
- indgå konstruktivt i forskellige hold og grupper

- tage ansvar for fælles aktiviteter
- reflektere over egen rolle i et idrætsfællesskab
- håndtere konkurrence hensigtsmæssigt
- tilpasse aktiviteter, så forskellige deltagere kan være med
- planlægge eller lede mindre idrætslige aktiviteter
- reflektere over normer og værdier i idræt.

Krop, træning og trivsel

Eleven skal have mulighed for at:

- forklare formålet med opvarmning og restitution
- anvende grundlæggende principper for træning
- arbejde med styrke, kondition, bevægelighed og udholdenhed
- måle og forstå hvile- og arbejdspuls
- analysere egen fysiske indsats
- forstå kroppens reaktion på fysisk aktivitet
- forbinde praktisk træning med viden om kroppen
- reflektere over sammenhængen mellem fysisk aktivitet, sundhed og trivsel
- overveje hvordan bevægelse kan indgå i et fremtidigt sundt og aktivt liv.

Dermed arbejdes der direkte hen imod slutmålet om, at eleven kan vurdere samspillet mellem **krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv**.

Arbejdsformer

Idrætsundervisningen kan blandt andet omfatte:

- lege
- sang- og ringlege
- rytmiske aktiviteter
- gymnastik
- atletik
- boldspil
- dans
- styrke- og konditionsøvelser
- stafetter
- orientering
- udeliv
- individuelle øvelser
- makkerøvelser
- holdaktiviteter
- elevledede aktiviteter
- træningsforløb
- kropslige undersøgelser
- måling af puls og præstationer
- mundtlig refleksion.

Aktiviteterne tilpasses elevernes alder, erfaring, fysiske forudsætninger og eventuelle støttebehov, så alle elever får mulighed for reel og meningsfuld deltagelse.

Samlet progression

Idrætsundervisningen bevæger sig gennem skoleforløbet:

fra leg til bevidst idrætsudøvelse

fra grundbevægelse til komplekse bevægelsesmønstre

fra sang- og ringlege til atletik, gymnastik, boldspil og træning

fra at følge enkle regler til selv at tage ansvar for aktiviteter og fællesskab

fra umiddelbar bevægelsesglæde til forståelse af krop, træning og sundhed

fra individuel udfoldelse til ansvarlig deltagelse i idrætsfællesskaber

fra lærerledte aktiviteter til stigende selvstændighed, refleksion og medansvar.

Årsplanerne konkretiserer de idrætsgrene, aktiviteter og træningsformer, der anvendes det enkelte skoleår, mens denne undervisningsplan beskriver fagets samlede progression og slutmål.