

4. - 9. klasse

Der undervises i idræt på alle klassetrin (1.-9- klasse)

Formål for faget

Eleverne skal i faget idræt udvikle kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer. Eleverne skal opnå kendskab til alsidig idrætskultur og udvikle lyst til bevægelse.

Idrætsfaget skal give eleverne erfaring med og indsigt i idrættens betydning for sundhed og trivsel samt i samspillet mellem samfund og idrætskultur.

Eleverne skal gennem alsidig idrætspraksis 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 og den verden, de er en del af.

Eleverne skal opnå indsigt i og få erfaringer med vilkår for sundhed og kropskultur. I faget idræt skal eleverne udvikle forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.

1. klasse

Der foregår meget bevægelse og leg i klasseværelset og i frikvartererne. Fantasi og leg er omdrejningspunktet for elevernes kropslige udfoldelse i skolen.

2. klasse

Det er fortsat vigtigt at stimulere den frie leg, som er naturligt på dette klassetrin. Der er fortsat fokus på den frie leg, men med tydelig rammedannelse som forudsætning.

3. klasse

Her præsenteres eleverne for forskellige boldlege, både enkeltvis og i grupper. Er der regler med, så gøres disse så enkelte som muligt. På dette klassetrin har eleverne stadig brug for harmoni og fantasi, de skal øve sig i at kaste og tage imod, sjippe og hoppe samt at kunne følge en rytme.

4. klasse

Der lægges mere vægt på den enkeltes øvelse. Der skal være en vekselvirkning mellem udfoldelse og ro, mellem indånding og udånding. Legene kan være formet ud fra en historie, så man både kan tage hensyn til den enkelte, men også gruppens sammenhæng. Der tilstræbes en sund fornemmelse af egen krop og dens muligheder, men øvelserne må ikke kunne fremkalde tabersituationer. Konkurrentætningen stemmer ikke overens med barnets egenart i denne alder.



5. klasse

Eleverne har på dette klassetrin for det meste erobret et mere sikkert forhold til omverdenen. En 11-årig vil være dygtig og sætte sine færdigheder på prøve. Kvaliteter som mod og ridderlighed bør stimuleres med gode lege.

Øvelserne bør fortsat have en udpræget legende form. Bevægelserne på dette alderstrin er naturlige, musikalske og harmoniske, de er præget af lethed. Mange af aktiviteterne fra 4. klasse videreføres, men nu med øgede udfordringer. Forøvelser til atletiske discipliner introduceres.

6. klasse

Eleverne har på dette klassetrin for det meste erobret et mere sikkert forhold til omverdenen. En 11-årig vil være dygtig og sætte sine færdigheder på prøve. Kvaliteter som mod og ridderlighed bør stimuleres med gode lege.

Øvelserne bør fortsat have en udpræget legende form. Bevægelserne på dette alderstrin er naturlige, musikalske og harmoniske, de er præget af lethed. Mange af aktiviteterne fra 4. klasse videreføres, men nu med øgede udfordringer.

Forøvelser til atletiske discipliner introduceres. På dette klassetrin er det specielt vigtigt, at læreren sørger for at spillereglerne bliver overholdt til punkt og prikke, og eleverne kræver også absolut retfærdighed fra de voksne. Boldspillet står centralt, så der indføres forøvelser til basketball og volleyball.

7. klasse

Eleverne mister noget af den harmoni, som før har præget deres skolegang. Kroppen bliver tungere og skelettet udvikles stærkere. På dette trin kan eleverne have behov for nøgternhed, fakta og spænding mellem kontrasterne.

På dette alderstrin spilles der rundbold og lignende spil, hvor bolden kan slås højt og langt, med lange løbestrækninger.

Der trænes også mere systematisk håndbold, basketball og volleyball. I 7. klasse skal eleverne opleve elasticitet, bevægelighed, hurtighed og koordinering, som en bevidstgørelse af egen krop. Hurtighedstræning, balanceøvelser, alle former for hop, længde- og højdespring og stafetløb er centrale.

Redskabsøvelser med fokus på bl.a. hurtighed og balance. Der arbejdes desuden med forskellige boldspil.



8. klasse

Redskabsøvelser fortsættes i 8. klasse med større koncentration, når det gælder udførelse og afslutning – øvelserne udføres som en helhed. I forbindelse med muskellære i anatomifaget, er intervaltræning i form af cirkeltræning passende i 8. klasse.

Der lægges vægt på udholdenhed i alle discipliner. Eleverne må stræbe efter at generobre lethed og sin egen ligevægt, idet selve kropstygden kan virke som en stor belastning. Rytmsk redskabs-gymnastik med frit fald, kampøvelser (brydning) eller øvelser som kræver stor modstand indføres på måtten.

Forøvelser til idrætsundervisningen i 9. klasse introduceres her ligesom begyndende idrætsteori.

9. klasse

På dette klassetrin arbejdes der både teoretisk og praktisk med idræt og teorien bag. Ser vi på eleverne i det videre forløb i klasserne, så bliver de fysiske forandringer som indtrådte i puberteten efterhånden mindre fremtrædende, mens den sjælelige og åndelige udvikling kommer mere i fokus.

Alligevel mærkes det, at viljeskræfterne stadig behøver at blive kanaliseret og formet, da de endnu ikke er blevet helt behersket og inderliggjort. Krævende og udfordrende konditionsøvelser hører hjemme på dette klassetrin, ligesådan med løbe- og styrkeøvelser. Desuden fortsætter udviklingen af boldspil i alle variationer.

Undervisningen tager udgangspunkt i kompetencemål og færdigheds- og vidensområder. Der arbejdes bl.a. med opvarmning, styrketræning, afspænding, den gode kamp, grænser/ kropsbasis: fysiske og mentale grænser, biologisk, psykologisk, kulturelt, respekt, kropsbevidsthed.

Herudover arbejdes der med dans og udtryk: forskellige typer dans, dans som opvarmning og gæstelærere. Boldbasis og boldspil, herunder langbold, volley, fodbold, badminton, basketball.

Slutmål efter 9. klasse

Alsidig idrætsudøvelse

Overordnet er det et mål, at eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis. Undervisningen skal lede frem mod at:

- Eleven har viden om bevægelsesanalyse af gymnastiske øvelser og spring
- Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil. Eleven har viden om samspil mellem teknik og taktik i boldspil
- Eleven har viden om samspillet mellem bevægelse og musiks tempo, form og karakter
- Eleven kan fastholde koncentration og fokus i idrætsudøvelse
- Eleven har viden om koncentration i relation til kropskontrol
- Eleven kan beherske atletikdiscipliner
- Eleven har viden om atletikdiscipliners udøvelse og afvikling
- Eleven har viden om kvaliteter og kendetegn ved friluftaktiviteter på land og i vand
- Eleven kan udvikle boldspil
- Eleven har viden om spilkonstruktion.



Idrætskultur og relationer

Overordnet er det et mål, at eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv. Undervisningen skal lede frem mod at:

- Eleven kan vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter
- Eleven har viden om muligheder og forpligtelser i idrætsfællesskaber
- Eleven har viden om -og kan vurdere udviklingen af normer, værdier og etik i idrætskultur
- Eleven kan deltage i udvikling af idrætslige aktivitetstilbud
- Eleven kan nuanceret sprogligt udtrykke sig om idrætspraksis
- Eleven har viden om komplekse fagord og begreber
- Eleven kan udvikle konstruktive samarbejdsrelationer i idrætslige aktiviteter
- Eleven har viden om samarbejdsmetoder inden for alsidige idrætsaktiviteter
- Eleven kan diskutere samspillet mellem samfund og idrætskultur
- Eleven har viden om sammenhænge mellem samfundstendenser og idrætskultur

Krop, træning og trivsel

Overordnet er det et mål, at eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv. Undervisningen skal lede frem mod at:

- Eleven har viden om – og kan vurdere idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel
- Eleven kan formidle opvarmningsprogram tilrettelagt i samarbejde med andre
- Eleven har viden om opvarmningsprogrammets formål, struktur og variationsmuligheder
- Eleven kan analysere fysiske og psykiske forandringer i forbindelse med kroppens udvikling
- Eleven har viden om kroppens betydning for psyke og identitet
- Eleven har viden om forskelle i levevilkår og deres betydning for idrætsudøvelse
- Eleven kan udføre egne og andres træningsprogrammer
- Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv
- Eleven kan vurdere fysisk aktivitets effekt på krop og identitet
- Eleven har viden om idrætsudøvelses betydning for krop og identitet
- Eleven kan vurdere tilskadekomne i forbindelse med faget, hermed forstuvninger, knoglebrud, samt viden om kendetegn for almindelig vejrtrækning

