Undervisningsplan for idræt

Formålet med undervisningen

Det overordnede formål med idrætsundervisningen er at give eleverne erfaringer med og viden om fysisk aktivitet samt forståelse for sammenhængen mellem bevægelse, sundhed og trivsel. Idræt bidrager til elevernes fysiske, psykiske og sociale udvikling og understøtter deres muligheder for at deltage aktivt i skolens faglige og sociale fællesskaber.
Gennem træning inden for forskellige discipliner udvikler eleverne bevægelsesglæde, kropsbevidsthed, styrke, udholdenhed og koordination. Undervisningen understøtter samtidig udviklingen af personlige og sociale kompetencer som samarbejde, ansvarlighed, vedholdenhed og respekt for andre.

Fagets kompetenceområder og slutmål

Idrætsundervisningen tager afsæt i to overordnede kompetenceområder:

Krop, træning og trivsel samt alsidig idrætsudøvelse (KTTI)

Eleven kan vurdere samspillet mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv samt anvende komplekse bevægelsesmønstre i en alsidig idrætspraksis.

Idrætskultur og relationer (IR)

Eleven kan forholde sig til og vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv.

Demokratisk dannelse i idræt

Idræt bidrager til elevernes demokratiske dannelse ved at udvikle deres evne til at samarbejde, tage ansvar og deltage aktivt i fællesskaber. Gennem leg, træning og idrætsaktiviteter lærer eleverne at udvise respekt for andre, følge fælles regler og bidrage konstruktivt til fællesskabet.

Fokuspunkter

- Fællesskab og samarbejde
- Fairplay og respekt
- Medbestemmelse og ansvar
- Sundhed, trivsel og livsmestring

Indhold og fokus **Klassetrin 1. til 9. klasse**	**Delmål**
1.-2. klasse – Legegymnastik. Undervisningen tager udgangspunkt i leg, fantasi, efterligning og bevægelsesglæde, som er centrale elementer i den tidlige skolealder. Der arbejdes med grundmotoriske færdigheder gennem løb, spring, kast, grib, balanceøvelser, rytmiske aktiviteter og samarbejdslege. Eleverne udvikler forståelse for kroppens muligheder og lærer at deltage i fællesskaber med enkle regler og strukturer.	• Eleven kan udføre grundlæggende bevægelser som løb, hop, kaste og gribe. • Eleven udvikler balance, koordination og kropsbevidsthed. • Eleven kan deltage aktivt i lege og aktiviteter samt samarbejde med andre om fælles regler og opgaver.
3. klasse – Agerdyrkeren. Undervisningen bygger videre på bevægelsesglæden og retter fokus mod arbejdsomhed, udholdenhed og samarbejde. Gennem lege, boldaktiviteter, orientering, rytmiske øvelser og friluftsliv udvikler eleverne tillid til egne fysiske evner og forståelse for værdien af fælles indsats. .	• Eleven kan kombinere og variere grundlæggende bevægelser i forskellige aktiviteter. • Eleven kan samarbejde om opgaver og lege samt følge fælles regler. • Eleven udvikler udholdenhed, kropskontrol og ansvarlig deltagelse i fællesskabet.
4. klasse – Helten.	• Eleven kan anvende grundlæggende teknikker

Undervisningen understøtter elevens mod, handlekraft og vedholdenhed. Gennem atletik, gymnastik, boldspil og samarbejdsøvelser arbejder eleverne med at udfordre sig selv, udvikle tekniske færdigheder og håndtere både succes og modgang på en konstruktiv måde.	inden for atletik, boldspil og gymnastik. • Eleven kan deltage aktivt i regelbaserede aktiviteter og udvise fairplay. • Eleven viser mod, vedholdenhed og ansvar i arbejdet med fysiske udfordringer.
5. klasse – Grækeren. Undervisningen tager afsæt i idealet om harmoni mellem bevægelse, teknik og kropsbeherskelse. Gennem atletik, gymnastik, orientering, dans og boldspil styrkes elevernes præcision, rytmesans og forståelse for sammenhængen mellem træning, sundhed og fysisk udvikling.	• Eleven kan anvende grundlæggende tekniske færdigheder i forskellige idrætsaktiviteter. • Eleven kan gennemføre relevant opvarmning og forklare betydningen af fysisk aktivitet for sundhed og trivsel. • Eleven kan samarbejde om taktiske og tekniske opgaver i holdaktiviteter.
6. klasse – Romeren. Undervisningen fokuserer på struktur, disciplin, præcision og ansvar. Gennem boldspil, atletik, orientering og friluftsliv udvikler eleverne forståelse for sammenhængen mellem målrettet træning, vedholdenhed og fælles ansvar i idrætslige fællesskaber.	• Eleven kan anvende tekniske og taktiske færdigheder i forskellige idrætsaktiviteter. • Eleven kan planlægge og gennemføre opvarmning og mindre aktivitetsforløb. • Eleven kan tage ansvar for fællesskabet og bidrage konstruktivt til samarbejde og fairplay.
7. klasse Undervisningen styrker elevernes forståelse af sammenhængen mellem træning, sundhed og trivsel. Der arbejdes med individuelle discipliner, holdspil, friluftsliv og grundlæggende træningsprincipper med fokus på kroppens reaktioner på fysisk aktivitet.	• Eleven kan anvende relevante teknikker og taktikker i forskellige idrætsaktiviteter. • Eleven kan redegøre for grundlæggende træningsprincipper og sammenhængen mellem fysisk aktivitet, sundhed og trivsel. • Eleven kan reflektere over egen indsats og udvikling.

8. klasse Undervisningen har fokus på selvstændighed og ansvar i træning og samarbejde. Eleverne arbejder med planlægning, gennemførelse og evaluering af træningsforløb samt videreudvikling af tekniske og taktiske færdigheder.	• Eleven kan planlægge, gennemføre og evaluere et enkelt træningsforløb ud fra opstillede mål. • Eleven kan anvende tekniske og taktiske færdigheder i komplekse idrætsaktiviteter. • Eleven kan samarbejde og tage ansvar i praktiske og organisatoriske opgaver.
9. klasse Undervisningen samler og perspektiverer elevernes erfaringer fra skoleforløbet. Der arbejdes med træning, sundhed, livsstil, idrætskultur og fællesskab med fokus på refleksion, ansvarlighed og livslang fysisk aktivitet.	• Eleven kan vurdere samspillet mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv. • Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i forskellige idrætsaktiviteter. • Eleven kan forholde sig reflekteret til idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv.