

# Vester Skerninge Friskole

Nyvej 7, 5762 Vester Skerninge - Tlf. 62241600 - www.vskfri.dk - skoleleder@vskfri.dk

## 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 mulighed for 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: undervisningen skal give eleverne forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.

### 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.

### 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.

# Vester Skerninge Friskole

Nyvej 7, 5762 Vester Skerninge - Tlf. 62241600 - www.vskfri.dk - skoleleder@vskfri.dk

## Fysiske og biologiske forhold

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

## 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 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

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.

# Vester Skerninge Friskole

Nyvej 7, 5762 Vester Skerninge - Tlf. 62241600 - www.vskfri.dk - skoleleder@vskfri.dk

## 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, samt, når det er muligt, svømning, fx vandaktiviteter.

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 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, hvor eleverne fx arbejder med balancer-problemløsning, hvor eleverne kommer med forslag, som de afprøver og udvikler med henblik på en løsning, så bestemte kvalitetskrav er opfyldt.
- 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 åbne metoder, hvor eleverne finder løsninger inden for givne rammer.

# Vester Skerninge Friskole

Nyvej 7, 5762 Vester Skerninge - Tlf. 62241600 - www.vskfri.dk - skoleleder@vskfri.dk

## 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 glid.

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 idrætstimerne.

## 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 kropslige og idrætsfaglige udvikling
- motivation og mod til at indgå i en undervisning, hvor konsekvenserne af arbejdet mærkes på egen krop
- 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.