



IDRÆT



GIDEONSKOLEN

Oversigt over undervisning og forhold til trinmål og slutmål



Oversigt over idrætsundervisningen på Gideonskolen

Klassetrin	Materiale	Anden undervisning	Ministeriets del-mål og slut-mål
0. – 10.		<p>På Gideonskolen undervises i idræt i bh. til 10. klasse.</p> <p>Der er en del tværfagligt materiale, som også vedrører fagene dansk, musik, biologi og sundheds- og seksualundervisning, og som på forskellig vis dækkes ind i disse fag.</p> <p>På Gideonskolen har vi en årlig fodbold dag, hvor vi kæmper mod elever fra andre skoler.</p> <p>På Gideonskolen deltager hele skolen hvert år i september i kampagnen ABC – Alle Børn Cykler.</p> <p>Hele skolen deltager i Skolernes Motionsdag sidste dag før efterårsferien</p> <p>På Gideonskolen er alle elever udendørs i alle frikvarterer, hvor de beskæftiger sig med forskellige</p>	<p>Signalement af faget: Der undervises i samfundsfag på 1. – 10. klassetrin.</p> <p>De centrale kundskabs- og færdighedsområder er:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kroppen og dens muligheder • Idrættens værdier • Idrætstraditioner og – kulturer. <p>I idræt skal de grundlæggende kundskaber og færdigheder i hvert af de tre områder udvikles som en helhed gennem hele skoleforløbet både i faget idræt, og når idræt indgår i tværgående emner og problemstillinger.</p> <p>De centrale kundskabs- og færdighedsområder er grundlaget for tilrettelæggelsen, gennemførelsen og evalueringen af undervisningen, således at eleverne får mulighed for at</p> <ul style="list-style-type: none"> • få indsigt i og beherske forskellige kropslige udtryksformer og anvende kropslige kompetencer • opleve, at mestringen, kampen, legen og dansen i idrætten har betydning for den personlige, sociale og kulturelle identitet • kende til idrættens betydning, socialt, kulturelt og samfundsmæssigt • opnå indsigt i sammenhængen mellem livskvalitet, sundhed, fysisk bevægelse og

		<p>fysiske aktiviteter.</p> <p>Alle elever får tilbud om at deltage i træningen til skolens større arrangementer, hvor dansk, drama og anden kropslig udfoldelse indgår som en væsentlig del.</p> <p>På skolens årlige lejr tur er der ekstra mulighed for at udfolde sig gennem motion ved foldboldkampe, rundboldturneringer, volleyball, basketball, terrænløb osv.</p>	<p>kroppens kommunikationsmuligheder.</p> <p>Formål for faget: Formålet med undervisningen i idræt er, at eleverne gennem alsidige idrætslige oplevelser, erfaringen og refleksioner opnår færdigheder og tilegner sig kundskaber, der giver mulighed for kropslig og almen udvikling.</p> <p><i>Stk. 2.</i> 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.</p> <p><i>Stk. 3.</i> Undervisningen skal give eleverne forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.</p>
--	--	--	--

Klassetrin	Materiale	Anden undervisning	Ministeriets del-mål og slut-mål
Bh - 2.		<p>Eleverne har træning 1 gang om ugen, hvor styrketræning, balance, rytmik, bevægelse o.lign. indgår i undervisningen.</p> <p>I 1. og 2. klasse har eleverne svømning 1 gang om ugen.</p>	<p>Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at:</p> <p style="text-align: center;">Efter 2. klassetrin:</p> <p>Kroppen og dens muligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • udføre forskellige enkle former for løb, spring og kast • kontrollere grundlæggende bevægelser, først og fremmest gå, løbe, hoppe, hinke, vende og dreje • bruge spænding og afspænding • udføre simple balancer og krydsfunktioner • udføre enkle handlinger, først og fremmest kaste, gribe, sparke, aflevere og modtage med forskellige boldtyper • spille enkle boldspil med få regler • deltage i og forstå enkle idrætslige lege • deltage i lege og leglignende opvarmningsformer • udføre enkle grundtræningselementer • vise fortrolighed med bløde, hårde, faste og løse redskaber • udføre grundlæggende gymnastiske færdigheder i afsæt, svæv, landing, rulning, spring, vægtoverføring og forflytning samt vægt på armene • deltage aktivt i sanglege • anvende rytmiske bevægelser til forskellige musikformer • udtrykke forskellige figurer kropsligt

			<ul style="list-style-type: none">• dramatisere enkle historier• følge enkle regler for adfærd i naturen <p>Idrættens værdier:</p> <ul style="list-style-type: none">• samarbejde med en eller flere om at lege• kende og anerkende fysiske forskelle mellem sig selv og andre• fortælle om oplevelser eller situationer, hvori der indgår bevægelse• overholde enkle spilleregler <p>Idrætstraditioner og -kulturer:</p> <ul style="list-style-type: none">• kende til og gennemføre nye og gamle lege• kende til lokalområdets muligheder for fysisk bevægelse, leg og aktivitet• kende til og deltage aktivt i forskellige kulturers lege og sanglege
--	--	--	--

Klassetrin	Materiale	Anden undervisning	Ministeriets del-mål og slut-mål
3, - 5.		<p>Eleverne har træning 1 gang om ugen, hvor styrketræning, balance, rytmik, bevægelse o.lign. indgår i undervisningen.</p> <p>I 1. og 2. klasse har eleverne svømning 1 gang om ugen.</p> <p>Eleverne har mulighed for at tage svømmeprøver.</p>	<p>Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at:</p> <p style="text-align: center;">Efter 5. klassetrin:</p> <p>Kroppen og dens muligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • beherske flere former for løb, spring og kast • sammensætte grundlæggende bevægelser som løb-spring, løb-kast, afsæt-landing, rulle-hop og hop-fald • udvise sikkerhed i balancer og kryds-funktioner • udføre handlinger med forskellige boldtyper med såvel hænder som fødder • deltage i regelbaserede holdidrætter og små- og minispil • beherske enkle tekniske færdigheder i slagboldspil • indgå i og skabe forskellige idrætslige lege sammen med andre • turde deltage i legens udfordringer • kende opvarmningens formål og udførelse • kende til grundtræningselementerne • udarbejde og udføre små serier med behændighedsøvelser og gymnastiske elementer • anvende spænding og afspænding i forbindelse med gymnastiske færdigheder • anvende planer, rum, retning, tid, impuls og bevægelsesudslag med og uden musikledsagelse • mime og fortælle historier ved hjælp af kroppen

			<p>og rummet</p> <ul style="list-style-type: none"> • udtrykke stemninger med kroppen • deltage i friluftaktiviteter • færdes i naturen ved hjælp af kort i kendt terræn • kende til bjærgning og livredning • kende metoder til at sikre sig selv i vand <p>Idrættens værdier:</p> <ul style="list-style-type: none"> • udvise samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter • forstå egen rolle og eget ansvar i regelbaserede aktiviteter • kende fysiske ændringer i forbindelse med pubertet • acceptere forskelligheder i egne og andres færdigheder • erkende egne reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet, som vrede, glæde, skuffelse og udmattelse • reflektere over og fortælle om oplevelser og situationer, hvor bevægelse indgår • kende til kostens indflydelse på kroppens udvikling og præstationer • kende til elementære forhold om kroppens funktioner • forstå betydningen af fairplay <p>Idrætstraditioner og -kulturer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kende til og afprøve gamle pige- og drengelege • kende lokalområdets muligheder for idrætsudfoldelse • deltage i udvalgte bevægelsestraditioner fra andre kulturer
--	--	--	--

Klassetrin	Materiale	Anden undervisning	Ministeriets del-mål og slut-mål
6.-7.		Eleverne har idræt på skemaet 1 gang om ugen.	<p>Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at:</p> <p style="text-align: center;">Efter 7. klassetrin:</p> <p>Kroppen og dens muligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • anvende forskellige tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast • sammensætte, mestre og analysere grundlæggende bevægelser og bevægelsesmønstre • anvende tekniske færdigheder i forskellige spil • forstå taktiske handlemåder i forskellige idrætslige spil • anvende regler i forskellige idrætslige spil • organisere og gennemføre forskellige idrætslige lege, spil og aktiviteter • kende til principper for opvarmning, udstrækning og nedkøling • udarbejde enkle opvarmningsforløb • kende til elementær skadesforebyggelse • kende grundlæggende principper for træningslære • anvende hensigtsmæssig koordination og kropskontrol ved spring og springserier • tage medansvar ved modtagning • anvende forskellige stilarter og genrer inden for rytmisk bevægelse • anvende musik sammen med forskellige

			<p>idrætsdiscipliner</p> <ul style="list-style-type: none"> • sammensætte rytmiske bevægelsesforløb til musik • udføre forskellige danse og koreografier • skabe og udføre egne danse og koreografier • fortælle abstrakte historier med kroppen • afprøve forskellige aktiviteter i samspil med og i respekt for naturen • planlægge og gennemføre orienteringsaktiviteter i forskelligt terræn <p>Idrættens værdier:</p> <ul style="list-style-type: none"> • udvise samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter • forstå egen rolle og eget ansvar i regelbaserede aktiviteter • forholde sig til fysiske og psykiske forandringer i puberteten • forholde sig til tabe-/vindereaktioner i konkurrence • forklare psykiske reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet • organisere oplevelser og situationer, hvor bevægelse indgår • kende til kroppens kost- og væskebehov i forbindelse med fysisk aktivitet • kende til træningens betydning for sundhed og trivsel • kende forskellige motionsformer • handle i overensstemmelse med fairplaybegrebet • vurdere aktuelle problemstillinger, herunder kropsidealer
--	--	--	---

			<p>Idrætstraditioner og -kulturer:</p> <ul style="list-style-type: none">• kende til idrættens rolle i samfundet• redegøre for betydningen og igangsættelse af gamle lege• kende til lokalområdets foreningstilbud• kende til handicapidrætter• kende til tillempede og nyudviklede idrætter samt mindre udbredte idrætsgrene
--	--	--	--

Klassetrin	Materiale	Anden undervisning	Ministeriets del-mål og slut-mål
8 - 9.		Eleverne har idræt på skemaet 1 gang om ugen.	<p>Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at:</p> <p style="text-align: center;">Efter 9. klassetrin:</p> <p>Kroppen og dens muligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mestre teknik fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter • planlægge taktiske oplæg i forskellige idrætslige spil og holdidrætter, herunder slagboldspil • mestre regler fra såvel individuelle som holdidrætter • skabe egne boldspil og idrætslige lege med givne såvel som egne regelsæt • udarbejde disciplinrelevante opvarmningsprogrammer • udarbejde og redegøre for målrettede træningsprogrammer og træningsformer • anvende relevant udstrækning og relevant skadesforebyggelse • inddrage computer, bl.a. i forbindelse med pulsmåling / konditionstest • sammensætte og udføre serier af forskellig sværhedsgrad, individuelt og i grupper • udøve sikker modtagning • udvise sikkerhed i gymnastiske færdigheder • udføre og begrunde bevægelsesforløb til musik under hensyntagen til udtryk, form og rytme • være medskabende i egne og fælles bevægelsesforløb

			<ul style="list-style-type: none"> • erkende samspillet mellem egenbevægelse og andres bevægelse • anvende musik i forbindelse med grundtræning, opvarmning eller boldbasis • udarbejde og udføre fællesdansen / -koreografier, eksempelvis i grupper • kende til tidens dansemæssige udtryksformer • kende til forskellige aktiviteter i samspil med og i respekt for naturen • planlægge og gennemføre friluftsture • gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort og kompas • kende til og være fortrolig med sikkerhed på vand <p>Idrættens værdier:</p> <ul style="list-style-type: none"> • forstå betydningen af egen indsats i forhold til det fælles resultat • forholde sig til fysiske og psykiske forandringer i forbindelse med unges udvikling • forholde sig til og acceptere tabe- / vindereaktioner i konkurrencer • kende til samspillet mellem retninger og planer i egen bevægelse og gruppens bevægelser • redegøre for sammenhængen mellem kost og fysisk aktivitet • kende til idrættens betydning for livskvalitet, sundhed og livsstil • vurdere forskellige motionsformer og idrætter • reflektere over etik og moral i idrætsaktiviteter • kende til aktuelle idrætslige problemsstillinger, herunder doping
--	--	--	---

			Idrætstraditioner og -kulturer: <ul style="list-style-type: none">• kende til idrættens funktion igennem tiderne• undersøge muligheder for at etablere idrætslige aktivitetstilbud i lokalområdet• kende til andre kulturers idrætstraditioner• kende til og afprøve tillempede former for ekstrem-idrætter
--	--	--	---

Klassetrin	Materiale	Anden undervisning	Ministeriets del-mål og slut-mål
10.		Eleverne har idræt på skemaet 1 gang om ugen.	<p>Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at:</p> <p style="text-align: center;">Efter 10. klassetrin:</p> <p>Kroppen og dens muligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • udvælge og redegøre for kvaliteter ved forskellige idrætter • fordybe sig inden for udvalgte idrætter • analysere og vurdere forskellige former for opvarmning og grundtræning • vælge og anvende relevante træningsprogrammer og træningsformer • vurdere musikkens betydning og indflydelse i forbindelse med fysisk aktivitet • anvende musik som udgangspunkt for fysisk aktivitet • vurdere, hvordan den enkelte alene eller i fællesskab med andre kan anvende naturen til fysisk aktivitet • planlægge og afprøve aktiviteter i naturen i større eller mindre grupper <p>Idrættens værdier:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vurdere sammenhæng mellem kost og motion • diskutere forskellige idrætstyper og deres kvaliteter • give eksempler på, hvordan idrætslige problemstillinger påvirker eget og andres liv

			<p>Idrætstraditioner og -kulturer:</p> <ul style="list-style-type: none">• diskutere indhold og kvaliteter i nye former for fysisk aktivitet• afprøve enkelte af lokalområdets idrætstilbud – inden for og uden for foreningerne
--	--	--	--