



---

# Fælles Mål 2009

# Idræt

---

*Faghæfte 6*

---

# Fælles Mål 2009

# Idræt

---

*Faghæfte 6*

# Indhold

<b>Formål for faget idræt</b>	<b>3</b>
<b>Slutmål for faget idræt efter 9. klassetrin</b>	<b>4</b>
<b>Trinmål for faget idræt efter 2. klassetrin</b>	<b>5</b>
<b>Trinmål for faget idræt efter 5. klassetrin</b>	<b>6</b>
<b>Trinmål for faget idræt efter 7. klassetrin</b>	<b>7</b>
<b>Trinmål for faget idræt efter 9. klassetrin</b>	<b>8</b>
<b>Slutmål for faget idræt efter 10. klassetrin</b>	<b>9</b>
<b>Slutmål og trinmål – synoptisk opstillet</b>	<b>10</b>
<b>Læseplan for faget idræt</b>	<b>14</b>
1. forløb – 1.-2. klassetrin	<b>14</b>
2. forløb – 3.-5. klassetrin	<b>15</b>
3. forløb – 6.-7. klassetrin	<b>16</b>
4. forløb – 8.-9. klassetrin	<b>16</b>
5. forløb – 10. klassetrin	<b>17</b>
<b>Undervisningsvejledning for faget idræt</b>	<b>18</b>

# Formål for faget idræt

Formålet med undervisningen i idræt er, at eleverne gennem alsidige idrætslige læringsforløb, oplevelser, erfaringer og refleksioner opnår færdigheder og tilegner sig kundskaber, der medfører kropslig og almen udvikling.

Stk. 2. 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 og den verden, de er en del af. Eleverne skal opnå indsigt i og få erfaringer med vilkår for sundhed og kropskultur.

Stk. 3. Undervisningen skal give eleverne forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.



# Slutmål for faget idræt efter 9. klassetrin

## Kroppen og dens muligheder

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- anvende kropslige færdigheder
- udvikle og anvende idrætslige lege og spil
- gennemføre og udvikle øvelser og serier med redskabsopstillinger
- anvende teknik, taktik og regler fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter
- udføre og udvikle rytmiske forløb og danse til musik
- planlægge og udføre forskellige former for opvarmning og grundtræning
- forstå sammenhængen mellem fysisk aktivitet og teori
- planlægge og gennemføre aktiviteter i naturen
- bevæge sig med fortrolighed og omtanke i og på vand.

## Idrættens værdier

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- indgå i et forpligtende fællesskab i forbindelse med idrætsudøvelse
- erkende og forholde sig til samspillet mellem fysiske og psykiske forandringer
- forholde sig til fysiske og psykiske reaktioner, der opstår i med- og modspil samt i konkurrencer
- anvende viden om fysiske og biologiske faktorer i idrætten
- erkende betydningen af livslang fysisk aktivitet
- forholde sig til idrættens idealer, først og fremmest fairplay og tolerance.

## Idrættens kultur

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- forholde sig til udviklingen af normer og værdier i dansk idrætskultur og idrætstradition
- forholde sig til idrættens internationale dimension
- bidrage med ideer til fysisk aktivitet i forskellige arenaer
- orientere sig i og afprøve lokalområdets udbud af muligheder for fysisk udfoldelse
- vurdere kvaliteter ved forskellige idrætskulturer
- anvende idræt i tværgående projekter og problemstillinger.

# Trinmål for faget idræt efter 2. klassetrin

## Kroppen og dens muligheder

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- udføre 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
- deltage i og forstå enkle idrætslige lege
- 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
- udføre enkle handlinger, først og fremmest kaste, gribe, sparke
- aflevere og modtage med forskellige boldtyper
- spille enkle boldspil med få regler
- anvende rytmiske bevægelser til forskellige musikformer
- udtrykke forskellige figurer kropsligt
- deltage i lege og leglignende opvarmningsformer
- udføre enkle grundtræningselementer
- kende til kroppens reaktion på fysisk aktivitet
- deltage i idrætsaktiviteter i uderummet.

## Idrættens værdier

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- samarbejde med en eller flere om at lege
- kende og anerkende fysiske forskelle mellem sig selv og andre
- kende egne reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet, som vrede, glæde, skuffelse og udmattelse
- overholde enkle spilleregler.

## Idrættens kultur

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- kende til og gennemføre nye og gamle lege.

# Trinmål for faget idræt efter 5. klassetrin

## Kroppen og dens muligheder

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- 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 balance og krydsfunktioner
- indgå i og skabe forskellige idrætslige lege sammen med andre
- anvende spænding og afspænding i forbindelse med gymnastiske færdigheder
- udarbejde og udføre serier og gymnastiske elementer i og på redskaber
- udføre handlinger med forskellige boldtyper med såvel hænder som fødder, som slagredskaber
- deltage i regelbaserede holdidrætter og små- og minispil
- anvende trin, hop, spring, balance, drejning, sving og bøjning
- anvende planer, rum, retning, tid, impuls og bevægelsesudslag med og uden musikledsagelse
- kende opvarmningsens formål og udførelse
- kende til grundtræningselementerne udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition
- kende til måling af hvile- og arbejdspuls
- kende til kroppens anatomi
- færdes i uderummet ved hjælp af kort i kendt terræn
- kende til bjærgning og livredning
- kende metoder til at sikre sig selv i vand.

## Idrættens værdier

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- udvise samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter
- forstå egen rolle og eget ansvar i regelbaserede idrætsaktiviteter
- kende fysiske ændringer i forbindelse med pubertet
- forholde sig til tabe-/vindereaktioner i konkurrence
- acceptere forskelligheder i egne og andres færdigheder
- kende den velkoordinerede bevægelse
- kende til elementære forhold om kroppens funktioner
- forstå betydningen af fairplay.

## Idrættens kultur

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- kende til og afprøve gamle pige- og drengelege
- deltage i udvalgte idrætsaktiviteter fra andre kulturer
- bidrage med ideer til idrætsaktiviteter, både ude og inde
- kende lokalområdets muligheder for idrætsudfoldelse
- arbejde med idræt i tværfaglige sammenhænge.

# Trinmål for faget idræt efter 7. klassetrin

## Kroppen og dens muligheder

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- anvende forskellige tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast
- mestre koordineringen af kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre
- vurdere kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre
- organisere og gennemføre forskellige idrætslige lege, spil og aktiviteter
- anvende hensigtsmæssig koordination og kropskontrol i redskabsgymnastik
- tage medansvar ved modtagning
- anvende tekniske færdigheder i forskellige spil
- forstå og anvende taktiske handlemåder og regler i forskellige idrætslige spil
- anvende forskellige stilarter og genrer inden for rytmisk bevægelse
- skabe og udføre egne og andres danse og koreografier
- anvende musik sammen med forskellige idrætsdiscipliner
- kende til principper for opvarmning, udstrækning og nedkøling
- udarbejde enkle opvarmningsforløb
- kende til digitale muligheder i forbindelse med pulsmåling, konditionstest og energiomsætning
- planlægge og gennemføre orienteringsaktiviteter i forskelligt terræn.

## Idrættens værdier

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- forstå og forholde sig til egen rolle og eget ansvar i regelbaserede idrætsaktiviteter
- forholde sig til fysiske og psykiske forandringer i puberteten
- forholde sig til og acceptere tabe-/vindereaktioner i konkurrence
- forklare psykiske reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet
- vurdere den velkoordinerede bevægelse
- kende til træningens betydning for sundhed og trivsel
- kende forskellige motionsformer
- handle i overensstemmelse med fairplaybegrebet

- anvende regler i forskellige idrætslige spil
- vurdere aktuelle problemstillinger, herunder krops-idealer.

## Idrættens kultur

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- kende til idrættens rolle i samfundet
- forstå betydningen af gamle lege
- forholde sig til idrættens betydning i andre lande
- kende til lokalområdets foreningstilbud og mindre udbredte idrætsgrene
- arbejde problemorienteret med idræstemaer.

# Trinmål for faget idræt efter 9. klassetrin

## Kroppen og dens muligheder

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- mestre tekniske færdigheder indenfor løb, spring og kast
- analysere kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre
- skabe egne boldspil og idrætslige lege med givne såvel som egne regelsæt
- sammensætte og udføre gymnastiske serier individuelt og i grupper
- udvise sikkerhed i gymnastiske færdigheder
- udøve sikker modtagning
- mestre teknik fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter
- planlægge taktiske oplæg i forskellige idrætslige spil og holdidrætter
- anvende samspillet mellem retninger og planer i egen bevægelse og gruppens bevægelser
- udarbejde og udføre fællesdansen/koreografier
- anvende musik i forbindelse med, opvarmning og grundtræning
- udarbejde og vurdere disciplinrelevante opvarmnings- og grundtræningsprogrammer
- anvende grundlæggende principper for træningslære og elementær skadesforebyggelse
- udarbejde og redegøre for målrettede træningsprogrammer og træningsformer, herunder aerob og anaerobt arbejde
- anvende digitale muligheder i forbindelse med fysisk aktivitet, fysiologi og anatomi
- gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort og kompas
- kende til og være fortrolig med sikkerhed i og på vand.

## Idrættens værdier

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- forstå betydningen af egen indsats i forhold til det fælles resultat
- erkende og beherske egne reaktioner, både fysiske og psykiske
- kende til idrættens betydning for livskvalitet, sundhed, livsstil og levevilkår
- vurdere forskellige motionsformer

- reflektere over etik og moral i idrætsaktiviteter
- mestre regler fra såvel individuelle som holdidrætter
- forholde sig til aktuelle idrætslige problemstillinger, herunder doping.

## Idrættens kultur

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- kende til idrættens funktion og betydning gennem tiderne
- diskutere indhold og kvaliteter i nye og gamle former for fysisk aktivitet
- vurdere idrættens betydning i internationale sammenhænge, herunder store idrætsbegivenheder
- forholde sig til tillempede former for ekstrem idræt
- undersøge muligheder for at etablere idrætslige aktivitetstilbud i lokalområdet
- afprøve enkelte af lokalområdets idrætstilbud – inden for og uden for foreningerne
- gennemføre idrætsprojekter i tværgående emner og problemstillinger.

# Slutmål for faget idræt efter 10. klassetrin

## Kroppen og dens muligheder

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har til-egnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- beherske udvalgte idrætter
- analysere og vurdere forskellige former for opvarmning og grundtræning
- anvende og vurdere teknik og regler inden for forskellige idrætter
- vælge og anvende relevante træningsprogrammer og træningsformer
- anvende musik som udgangspunkt for fysisk aktivitet
- anvende uderummet til fysisk aktivitet.

## Idrættens værdier

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har til-egnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- udvælge og redegøre for kvaliteter ved forskellige idrætter
- erkende og vurdere sammenhæng mellem kost og motion
- forstå betydningen af sammenhængen mellem levevilkår og livsstil
- reflektere over samspillet mellem etik og moral i idrætten
- forstå betydningen af fællesskabet i idræt.

## Idrættens kultur

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har til-egnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- forstå samspillet mellem samfund og idræt, nationalt og internationalt
- vurdere indhold og kvalitet i nye former for fysisk aktivitet
- reflektere over muligheder for fysisk udfoldelse i forskellige arenaer.



# Slutmål og trinmål – idræt – synoptisk opstillet

## Kroppen og dens muligheder

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

Slutmål 9. klassestrin	Trinmål efter 2. klassestrin	Trinmål efter 5. klassestrin	Trinmål efter 7. klassestrin	Trinmål efter 9. klassestrin	Slutmål 10. klassestrin
anvende kropslige færdigheder	kontrollere grundlæggende bevægelser, først og fremmest gå, løbe, hoppe, hinke, vende og dreje bruge spænding og afspænding udføre simple balancer og krydsfunktioner udføre enkle former for løb, spring og kast	sammensætte grundlæggende bevægelser som løb – spring, lød – kast, afsæt – landing, rulle – hop og hop – fald udvise sikkerhed i balance og krydsfunktioner beherske flere former for løb, spring og kast	mestre koordineringen af kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre vurdere kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre anvende forskellige tekniske færdigheder indenfor løb, spring og kast	analysere kropslige bevægelser og bevægelses-mønstre mestre tekniske færdigheder indenfor løb, spring og kast	
udvikle og anvende idrætslige lege og spil	deltage i og forstå enkle idrætslige lege	indgå i og skabe forskellige idrætslige lege sammen med andre	organisere og gennemføre forskellige idrætslige lege, spil og aktiviteter	skabe egne boldspil og idrætslige lege med givne såvel som egne regelsæt	
gennemføre og udvikle øvelser og serier med redskabsopstillinger	vide 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	anvende spænding og afspænding i forbindelse med gymnastiske færdigheder udarbejde og udføre serier og gymnastiske elementer i og på redskaber	anvende hensigtsmæssig kordination og kropskontrol i redskabsgymnastik tage medansvar ved modtagning	sammensætte og udføre gymnastiske serier individuelt og i grupper udvise sikkerhed i gymnastiske færdigheder udøve sikker modtagning	
anvende teknik, taktik og regler fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter	udføre enkle handlinger, først og fremmest kaste, gribe, sparke aflevere og modtage med forskellige boldtyper spille enkle boldspil med få regler	udføre handlinger med forskellige boldtyper med såvel hænder som fødder, som slagredskaber deltage i regelbaserede holdidrætter og små- og minispil	anvende tekniske færdigheder i forskellige spil forstå og anvende taktiske handlemåder og regler i forskellige idrætslige spil	mestre teknik fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter planlægge taktiske oplæg i forskellige idrætslige spil og holdidrætter	anvende og vurdere teknik og regler inden for forskellige idrætter Beherske udvalgte idrætter
udføre og udvikle rytmiske forløb og danse til musik	anvende rytmiske bevægelser til forskellige musikformer udtrykke forskellige figurer kropsligt	anvende trin, hop, spring, balance, drejning, sving og bøining anvende planer, rum, retning, tid, impuls og bevægelsesudslag med og uden musikledsagelse	skabe og udføre egne og andres danse og koreografier anvende forskellige stilarter og gener inden for rytmisk bevægelse anvende musik sammen med forskellige idrætsdiscipliner	anvende samspillet mellem retninger og planer i egen bevægelse og gruppens bevægelser udarbejde og udføre fællesdanse/koreografier anvende musik i forbindelse med opvarmning og grundtræning	anvende musik som udgangspunkt for fysisk aktivitet

## Slutmål og trinmål – idræt – synoptisk opstillet – Kroppen og dens muligheder

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

Slutmål 9. klasses trin	Trinmål efter 2. klasses trin	Trinmål efter 5. klasses trin	Trinmål efter 7. klasses trin	Trinmål efter 9. klasses trin	Slutmål 10. klasses trin
planlægge og udføre forskellige former for opvarmning og grundtræning	deltage i lege og leg-lignende opvarmningsformer	kende opvarmningsformål og udførelse	kende til principper for opvarmning, udstrækning og nedkøling	udarbejde og vurdere disciplin-relevante opvarmnings- og grundtræningsprogrammer	analysere og vurdere forskellige former for opvarmning og grundtræning
forstå sammen-hængen mellem fysisk aktivitet og teori	udføre enkle grundtrænings-elementer kende til kroppens reaktion på fysisk aktivitet	kende til grundtrænings-elementerne: udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition kende til kroppens anatomi	udarbejde enkle opvarmnings-forløb	anvende grundlæggende principper for træningslære og elementær skadesforebyggelse	vælge og anvende relevante trænings-programmer og træningsformer
		kende til måling af hvile- og arbejds-puls	kende til digitale muligheder i forbindelse med pulsmåling, konditionstest og energiomsætning	udarbejde og redegøre for mål-rettede træningsprogrammer og træningsformer, herunder aerob og anaerobt arbejde	
planlægge og gennemføre aktiviteter i naturen	deltage i idrætsaktiviteter i uderummet	færdes i uderummet ved hjælp af kort i kendt terræn	planlægge og gennemføre orienteringsaktiviteter i forskelligt terræn	anvende digitale muligheder i forbindelse med fysisk aktivitet, fysiologi og anatomi	anvende uderummet til fysisk aktivitet
bevæge sig med fortrolighed og omtanke i og på vand		kende til bjærgning og livredning kende metoder til at sikre sig selv i vand		gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort og kompas kende til og være fortrolig med sikkerhed på vand	

# Idrættens værdier

3

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

Slutmål 9. klassestrin	Trinmål efter 2. klassestrin	Trinmål efter 5. klassestrin	Trinmål efter 7. klassestrin	Trinmål efter 9. klassestrin	Slutmål 10. klassestrin
indgå i et forpligtende fællesskab i forbindelse med idrættens udøvelse	samarbejde med en eller flere om at lege	udvise samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til idrættens aktiviteter	forstå egen rolle og eget ansvar i regelbaserede idrætsaktiviteter	forstå og forholde sig til egen rolle og eget ansvar i regelbaserede aktiviteter	forstå betydningen af fællesskabet i idræt
erkende og forholde sig til samspillet mellem fysiske og psykiske forandringer	kende og anerkende fysiske forskelle mellem sig selv og andre	kende fysiske ændringer i forbindelse med pubertet	forholde sig til fysiske og psykiske forandringer i puberteten	forholde sig til fysiske og psykiske forandringer i puberteten	
forholde sig til fysiske og psykiske reaktioner, der opstår i med- og modspil samt i konkurrencer	kende egne reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet, som vrede, glæde, skuffelse og udmattelse	forholde sig til tabe-/vindereaktioner i konkurrence	forholde sig til og acceptere tabe-/vindereaktioner i konkurrence	forholde sig til og acceptere tabe-/vindereaktioner i konkurrence	erkende og beherske egne reaktioner, både fysiske og psykiske
		kende den velkoordinerede bevægelse	kende den velkoordinerede bevægelse	vurdere den velkoordinerede bevægelse	
anvende viden om fysiske og biologiske faktorer i idrætten		kende til elementære forhold om kroppens funktioner	kende til træningens betydning for sundhed og trivsel	kende til idrættens betydning for livskvalitet, sundhed, livsstil og levevilkår	erkende og vurdere sammenhængen mellem kost og motion
erkende betydningen af livslang fysisk aktivitet			kende forskellige motionsformer	vurdere forskellige motionsformer	forstå betydningen af sammenhængen mellem levevilkår og livsstil
forholde sig til idrættens idealer, først og fremmest fairplay og tolerance	overholde enkle spilleregler	forstå betydningen af fairplay	handle i overensstemmelse med fairplaybegrebet	reflektere over etik og moral i idrætsaktiviteter	reflektere over samspillet mellem etik og moral i idrætten
			anvende regler i forskellige idrætslige spil	mestre regler fra såvel individuelle som holdidrætter	udvælge og redegøre for kvaliteter ved forskellige idrætter
			vurdere aktuelle problemstillinger, herunder kropsidealer	forholde sig til aktuelle idrætslige problemstillinger, herunder doping	

# Idrættens kultur

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

Slutmål 9. klassetrin	Trinmål efter 2. klassetrin	Trinmål efter 5. klassetrin	Trinmål efter 7. klassetrin	Trinmål efter 9. klassetrin	Slutmål 10. klassetrin
forholde sig til udviklingen af normer og værdier i dansk idrætskultur og idrætsstradition	kende til og gennemføre nye og gamle lege	kende til og afprøve gamle pige- og drenglege	forstå betydningen af gamle lege	kende til idrættens rolle i samfundet	forstå samspejlet mellem samfund og idræt, nationalt og internationalt
vurdere kvaliteter ved forskellige idrætskulturer	kende til og gennemføre nye og gamle lege	kende til og afprøve gamle pige- og drenglege	forstå betydningen af gamle lege	diskutere indhold og kvaliteter i nye og gamle former for fysisk aktivitet	
forholde sig til idrættens internationale dimension	kende til og gennemføre nye og gamle lege	deltage i udvalgte idrætsaktiviteter fra andre kulturer	forholde sig til idrættens betydning i andre lande	vurdere idrættens betydning i internationale sammenhænge, herunder store idrætsbegivenheder	
bidrage med ideer til fysisk aktivitet i forskellige arenaer	kende til og gennemføre nye og gamle lege	bidrage med ideer til idrætsaktiviteter, både ude og inde		forholde sig til tilfældige former for ekstrem idræt	vurdere indhold og kvalitet i nye former for fysisk aktivitet
orientere sig i og afprøve lokalområdets udbud af muligheder for fysiske udfoldelse	kende til og gennemføre nye og gamle lege	kende lokalområdets muligheder for idrætsudfoldelse	kende til lokalområdets foreningstilbud og mindre udbredte idrætsgrene	undersøge muligheder for at etablere idrætslige aktivitetstilbud i lokalområdet	reflektere over muligheder for fysisk udfoldelse i forskellige arenaer
anvende idræt i tværgående projekter og problemsstillinger		arbejde med idræt i tværfaglige sammenhænge	arbejde problemorienteret med idrætslige temaer	gennemføre idrætsprojekter i tværgående emner og problemstillinger	

# Læseplan for faget idræt

Læseplanen danner grundlag for en helhedspræget undervisning, hvor mange forskellige faglige aktiviteter og et varieret fagligt stof indgår i vekslende kombinationer.

De centrale kundskabs- og færdighedsområder er:

- Kroppen og dens muligheder
- Idrættens værdier
- Idrættens kultur.

Det centrale i faget er arbejdet med kroppen og dens muligheder i mange forskellige sammenhænge. Arbejdet med kundskaber og færdigheder foregår både alene og sammen med andre. Ud over arbejdet med de kropslige færdigheder er fagets kulturelle og dannelsesmæssige kvaliteter bærende for undervisningen.

Grundlaget for faget idræt er dels de faglige dimensioners indbyrdes sammenhæng og deres betydning for elevernes personlige, kropslige, idrætslige, sociale og kulturelle kompetencer, og dels elevernes egne og fælles erfaringer, oplevelser, fantasier og følelser.

Indholdsområderne i "Kroppen og dens muligheder" er: motorik, løb, spring, kast/atletik, lege, gymnastiske færdigheder, boldbasis/boldspil, rytmiske bevægelser og dans, opvarmning, træning, krop og teknologi, udeaktiviteter, vandaktiviteter.

Dertil kommer "Idrættens værdier": samarbejde, fysisk udvikling, konkurrence, bevægelses kvalitet, krop og motion, etik og regler.

Endelig er der "Idrættens kultur": samfund, idrætshistorie, international dimension, alternativ idræt, idræt i lokalområdet og projekter.

Hensigtsmæssig påklædning og bad hører til dansk idrætstradition og er dermed en naturlig og integreret del af skolens idrætsundervisning.

For at tage hensyn til pigernes og drengenes forskellige forudsætninger, men også for at de kan påvirke hinanden positivt, bør undervisningen være såvel kønsintegreret som kønsadskilt.

## 1. forløb – 1.-2. klassetrin

I begyndelsen af forløbet bygger undervisningen på elevernes forskellige forudsætninger, der vil være præget af biologisk udvikling, omfang af den tidlige motoriske stimulering, arbejdet med bevægelsesmæssige færdigheder i evt. daginstitution og børnehaveklasse samt evt. deltagelse i foreningsidræt.

Undervisningen giver eleverne forudsætninger for at opleve og opdage kroppens muligheder gennem en bred vifte af meningsfulde lege og spil.

Eleverne skal udvikle deres motoriske færdigheder. Undervisningen tilrettelægges, så de afprøver, udfordrer, udvikler, opøver og eksperimenterer i alsidige idrætslige aktiviteter. Aktiviteterne skal tilrettelægges i en progression, som undervejs i forløbet ligger tæt på elevernes nærmeste udviklingszone.

Det er vigtigt, at eleverne uanset deres forudsætninger sættes i stand til at udvise accept og tolerance. Undervisning tilrettelægges således, at den fremmer elevernes tilid og samarbejde. Gennem lege og spil præsenteres eleverne for forskellige regler, således at de opnår forståelse for reglernes hensigtsmæssighed i forhold til den enkelte aktivitet.

Træning af bevægelsesrytme prioriteres højt i begyndelsen af forløbet for at styrke evnen til at kunne koordinere. De fysiske rammer kan understøtte elevernes tilegnelse af alsidige kropslige færdigheder.

Undervisningen inddrager elevernes egne erfaringer og oplevelser.

Gennem forløbet kan undervisningen i en vis udstrækning inddrage lokalområdets faciliteter.

### Kroppen og dens muligheder

Hovedvægten lægges på at opøve de grundlæggende kropslige færdigheder. Der tages udgangspunkt i lysten til at udvikle og kontrollere kropslige færdigheder.

## **Idrættens værdier**

Hovedvægten lægges på udviklingen af evnen til samarbejde med fokus på socialisering og accept.

## **Idrættens kultur**

Hovedvægten lægges på at bevæge sig alsidigt og indgå i forskellige idrætsaktiviteter.

Undervisningen omfatter især

- grundlæggende motorisk træning
- idrætslege - inde og ude
- grundlæggende gymnastiske færdigheder
- boldbasis og boldspil
- rytmiske bevægelser og dans
- enkle grundtræningsselementer.

Eleverne arbejder med

- tilegnelse af kropslige færdigheder
- tilegnelse af evne til samarbejde med fokus på socialisering og accept
- opnåelse af forståelse for idrættens mangfoldighed.

## **2. forløb - 3.-5. klassetrin**

Undervisningen skal tilrettelægges således, at den fremmer udviklingen af elevernes kropslige koordination gennem idrætslige handleformer.

I begyndelsen af forløbet skal der fortsat være stor opmærksomhed på at opnå sikkerhed i de motoriske færdigheder, fx træning af balance, kast og modtagning med forskellige boldtyper og rytmiske bevægelser i overensstemmelse med musikken. Undervejs i forløbet skal disse automatiserede færdigheder indgå som naturlige elementer i fysisk bevægelse.

Undervisningen fokuserer på at udvikle elevernes lyst til idræt samt stimulere deres åbenhed i forhold til andre idrætslige udfordringer.

Der skal bruges tid på systematisk at øve færdigheder i idrætsspecifikke aktiviteter, fx længdespring og holdspil.

Der bør være særligt fokus på elevernes tilegnelse af viden og indsigt i idrætslige aktiviteter, fx leg, dans og opvarmning.

Gennem forløbet indgår den opnåede sikkerhed i eksperimenterende og udfordrende opgaveløsninger, fx små gymnastiske serier med ruller, spring og balancer. På længere sigt skal eleverne selv tilrettelægge og gennemføre udvalgte idrætslige aktiviteter.

Forståelsen for fællesskabets udfordringer og kvaliteter prioriteres højt.

For at tilgodese elevernes forskellige fysiske udviklingstrin skiftes der mellem de forskellige handleformer og perspektiver, ligesom der arbejdes i varierende gruppestørrelser.

Undervisningen skal tilrettelægges på en sådan måde, at eleverne i stigende grad udvikler indsigt i og ansvar for egen rolle i forhold til fællesskabet.

Gennem undervisningen udfordres eleverne til refleksioner over, hvad der sker, når de bruger og udfordrer sig selv fysisk.

Undervisningen skal medvirke til at udvikle elevernes forståelse for idrætskulturens mangfoldighed.

Undervisningen skal tilrettelægges således, at elevernes lyst til fysisk aktivitet uden for skoletiden understøttes.

Der kan gives mulighed for at afprøve lokalområdets idrætsgrene, som ikke umiddelbart indgår i idrætsundervisningen.

## **Kroppen og dens muligheder**

Hovedvægten lægges på udvikling af bevidstheden om kroppens mangfoldige muligheder og udvikling af de grundlæggende tekniske færdigheder. De enkelte indholdsområder bliver mere omfattende og nuancerede, og flere perspektiveringer anlægges i undervisningen.

## **Idrættens værdier**

Hovedvægten lægges på selvforståelse og roller i det sociale samspil. Endvidere fokuseres på accept af forskelligheder mellem mennesker. Der arbejdes med udvikling af bevidstheden om idrættens sundhedsmæssige værdi.

## **Idrættens kultur**

Hovedvægten lægges på at dyrke idræt på forskellige måder i forskellige sammenhænge.

Undervisningen omfatter især

- sammensatte motoriske færdigheder
- sammensatte gymnastiske færdigheder
- boldbasis og boldspil
- rytmiske bevægelser og dans
- grundtræningsselementer, herunder anvendelse af teknologi
- ude- og vandaktiviteter.

Eleverne arbejder med

- tilegnelse af grundlæggende tekniske færdigheder
- tilegnelse af forståelse for og accept af forskelligheder mellem mennesker

- tilegnelse af viden om idræt på forskellige måder i forskellige sammenhænge.

### 3. forløb – 6.-7. klassetrin

Undervisningen tager i særlig grad hensyn til elevernes fysiske udvikling.

Undervisningen tilrettelægges således, at eleverne gennem forløbet opnår viden om, indsigt i samt forståelse for egne og andres kropslige muligheder. Gennem refleksion over egen indsats skal eleverne i stigende grad blive bevidste om idrættens betydning for den personlige udvikling.

Elevernes beherskelse af tekniske og taktiske færdigheder skal videreudvikles gennem den varierede undervisning. Undervisningen skal give mulighed for, at eleverne kan diskutere og formulere handle- og reaktionsmønstre med henblik på at skabe acceptable relationer. Der bygges videre på fællesskabets udfordringer og kvaliteter. Eleverne skal gennem aktiv handling i større og større udstrækning vise ansvar for egen rolle i undervisningen.

Der fokuseres på elevernes forståelse og ansvar for egen sundhed, sikkerhed og trivsel samt sammenhængen mellem kost og fysisk aktivitet.

I slutningen af forløbet diskuterer eleverne deres forskellige opfattelser af begreberne kropskultur og kropsidealer i forhold til og i gensidig respekt for deres selvforståelse.

Undervisningen åbner sig i større grad mod det omgivende samfund med oplysning om og kendskab til det lokale foreningsliv. Samarbejdet mellem skolen og idrætsforeningerne skal foregå således, at undervisningsansvaret stadig påhviler skolen og lærerne.

Legen fastholdes og videreudvikles som en skabende, social og kulturel kvalitet.

Undervisningen skal omfatte elementer af projektarbejdsformen i arbejdet med problemorienteret idrætslige temaer.

#### Kroppen og dens muligheder

Hovedvægten lægges på videreudvikling af de tekniske færdigheder og viden om kroppens fysiske formåen. Der arbejdes med forskellige handlemåder inden for de enkelte idrætslige aktiviteter, discipliner og temaer.

#### Idrættens værdier

Hovedvægten lægges på større ansvarlighed og selvstændighed. Der fokuseres på og arbejdes med de fysiske og

psykiske problemstillinger, som opstår i forbindelse med puberteten.

#### Idrættens kultur

Hovedvægten lægges på præsentation af idræt i mange forskellige sammenhænge. Opmærksomheden rettes mod idrættens betydning i samfundet.

Undervisningen omfatter især

- tekniske færdigheder i løb, spring og kast
- gymnastikkens tekniske elementer
- tekniske og taktiske handlemåder i boldbasis og boldspil
- forskellige tekniske elementer inden for rytmiske bevægelser og dans
- træningslære, herunder anvendelse af teknologi
- udeaktiviteter.

Eleverne arbejder med

- videreudvikling af tekniske færdigheder
- tilegnelse af viden om fysiske, psykiske og sociale handleformer
- tilegnelse af viden om idræt i forskellige samfundsmæssige sammenhænge.

### 4. forløb – 8.-9. klassetrin

Undervisningen skal fokusere på videreudvikling af elevernes bevægelsesmæssige færdigheder gennem træning, afprøvning, konkurrence og samarbejde. Der stilles stadig større korrekthedskrav til de tekniske færdigheder og bedre forståelse for taktiske oplæg.

Undervisningen skal give mulighed for, at eleverne anvender deres viden og indsigt inden for følgende områder: analyse af kropslige bevægelser, sammensætte gymnastiske serier, udarbejde koreografier, opvarmnings- og træningsforløb. Digitale muligheder skal anvendes som et redskab til analyse og måling af fysisk aktivitet.

Gennem forløbet skal eleverne udfordres til at inddrage flere forskellige idrætslige handleformer i forbindelse med selvstændige opgaveløsninger. Eleverne undersøger og bearbejder i stigende grad værdien af egen indsats i relation til det fælles resultat. Undervisningen skal give eleverne mulighed for at forholde sig til og reflektere over etiske og moralske problemstillinger. Forskellige idræts- og motionsformer inddrages for at udvikle elevernes indsigt i effekten heraf.

Undervisningen skal sætte fokus på sammenhæng mellem livskvalitet, sundhed, livsstil og levevilkår, for at eleverne kan erkende betydningen af egne valg og handlinger.

For at belyse idrættens funktion i et historisk perspektiv inddrages forskellige idrætters udvikling, herunder den danske foreningstradition. Gennem forskellige aktiviteter og undersøgelser opbygges et bredt kendskab til nye og gamle former for fysisk aktivitet. Lokalområdet danner udgangspunkt for elevernes selvstændige undersøgelse af mulighederne for at kunne være fysisk aktiv.

Det teoretiske arbejde med fysiologiske og biologiske emner inddrages i en praksissammenhæng med andre fag samt i tværgående emner og problemstillinger.

Undervisningen skal indeholde idrætslige temaer, der inddrager den internationale dimension. Idrættens samfundsmæssige betydning vurderes med perspektiv til store idrætsbegivenheder.

Undervisningen skal give mulighed for at arbejde med projektarbejdsformen.

### **Kroppen og dens muligheder**

Hovedvægten lægges på koblingen mellem den teoretiske viden og indsigt samt den fysiske kunnen. Der arbejdes hen imod analytisk, teknisk og taktisk forståelse i de idrætslige aktiviteter, discipliner og temaer.

### **Idrættens værdier**

Hovedvægten lægges på elevernes evne og vilje til at acceptere og erkende styrker og kvaliteter hos sig selv og andre i forhold til præstationerne. Ethiske og moralske spørgsmål er vigtige at få klarlagt og drøftet.

### **Idrættens kultur**

Hovedvægten lægges på at opnå indsigt i og viden om idrættens betydning i en samfundsmæssigt, historisk og international sammenhæng.

Undervisningen omfatter især

- specifikke tekniske færdigheder i atletikkens discipliner
- sammensætning og udførelse af gymnastiske elementer
- specifikke tekniske og taktiske handlemåder i boldspil og boldspil
- sammensætning og udførelse af tekniske elementer inden for rytmiske bevægelser og dans
- kobling mellem teori og praksis inden for træningslære, herunder anvendelse af teknologi
- udeaktiviteter.

Eleverne arbejder med

- mestring af tekniske færdigheder
- anvendelse af viden om fysiske, psykiske og sociale handleformer

- tilegnelse af viden om idræt i forskellige samfundsmæssige og internationale sammenhænge.

## **5. forløb – 10. klassetrin**

Faget optræder som et fag i rækken af valgfag på 10. klassetrin og bygger videre på idrætsundervisningen i skolens overbygningsklasser. Slutmålene for faget idræt på 10. klassetrin tager afsæt i den tænkning, at eleverne i højere grad selv definerer og beskriver hvilke faglige indholdsområder, de ønsker at beskæftige sig med. Det medfører, at undervisningen tager udgangspunkt i elevernes egne ønsker, behov og selvstændige arbejdsform.

### **Kroppen og dens muligheder**

Hovedvægten lægges på de selvvalgte indholdsområder, som eleverne har fordybet sig i. Her fokuseres på tilegnelse af kropslig og fysisk kunnen, samt evne til anvendelse og vurdere tekniske og taktiske elementer. Desuden indtager træningslære en central plads i undervisningen.

### **Idrættens værdier**

Hovedvægten lægges på sund levevis. Det positive brede sundhedsbegreb skal understøtte elevernes forståelse af et sundt liv med livslang idræt.

### **Idrættens kultur**

Hovedvægten lægges på idrættens rolle og betydning for samfundet – lokalt, nationalt og internationalt.

Undervisningen omfatter især

- udvalgte idrætsgrene
- relevante trænings- og opvarmningsprogrammer og træningsformer
- idrætsfaglige forløb om sundhed; fysisk, psykisk og socialt
- idrætsaktiviteter i forskellige arenaer.

Eleverne arbejder med

- tilegnelse af tekniske og taktiske færdigheder i udvalgte idrætter
- principper for grundtræning, opvarmning og træningslære
- musikkens kvaliteter i forhold til fysisk aktivitet
- uderummet som ramme for fysisk udfoldelse
- sammenhængen mellem kost – motion og levevilkår – livsstil
- etiske og moralske dilemmaer i idræt
- idrættens rolle og betydning, nationalt og internationalt.

# Undervisningsvejledning for faget idræt

# Indhold

<b>Indledning</b>	<b>21</b>
<b>Idrættens egenverdi</b>	<b>21</b>
<b>Det nationale Kompetenceråds områder i en idrætsfaglig vinkel</b>	<b>21</b>
<b>Kroppen og dens muligheder</b>	<b>21</b>
<b>Indholdsområder</b>	<b>22</b>
<b>Idrættens værdier</b>	<b>22</b>
<b>Idrættens kultur</b>	<b>23</b>
<b>Undervisningstænkning</b>	<b>23</b>
<b>Elevforudsætninger</b>	<b>24</b>
<b>Undervisningsdifferentiering</b>	<b>24</b>
<b>Undervisningsformer</b>	<b>24</b>
<b>Lærerens arbejde med undervisningen</b>	<b>25</b>
Planlægning	25
Undervisningen	25
Tilrettelæggelse og gennemførelse	25
Evaluering	25
<b>Årsplan</b>	<b>26</b>
<b>Elevplaner - et obligatorisk redskab i skolen</b>	<b>31</b>
<b>Elevudtalelse i idræt</b>	<b>31</b>
Inspiration til det faglige team	32
Kroppen og dens muligheder	32
Idrættens værdier	32
Idrættens kultur	32
<b>Projekt opgaven/tværgående emner/problemstillinger/projektarbejdsformen</b>	<b>32</b>
<b>Inklusion af elever med særlige behov</b>	<b>33</b>
<b>Ministerielle regler, bekendtgørelse og vejledning vedr. undervisning i idræt i folkeskolen</b>	<b>34</b>
Folkeskoleloven	34
Bekendtgørelse og vejledning	34
Smykker i idrætsundervisningen	35

<b>Akut skadesbehandling</b>	<b>36</b>
<b>Lejrskoler og ekskursioner</b>	<b>36</b>
<b>Inventar og redskaber</b>	<b>36</b>
<b>Fritagelse fra idræt</b>	<b>36</b>
<b>Svømning</b>	<b>37</b>
<b>Informationsteknologi og digitale muligheder</b>	<b>37</b>
<b>Idræt og bevægelse uden for undervisningen</b>	<b>37</b>
<b>Anvendelse af afsætsredskaber i idrætsundervisningen</b>	<b>37</b>

## Indledning

Idræt er fysiske handlinger og aktiviteter kombineret med følelser, overvejelser, eftertænkning, fantasi, oplevelser, færdigheder og kundskaber. Idræt er et kundskabs- og dannelsesfag, i overensstemmelse med folkeskolens formål. Det bygger på en lang tradition samt en viden om koblingen mellem det sansede og det erkendte. En naturlig del af idrætsundervisningen handler om elevernes fysiske form.

## Idrættens egenverdi

I folkeskolen skal fagligheden i idræt udmøntes som en mangfoldighed af bevægelsesaktiviteter, som gennem forskellige perspektiveringer danner grundlag for erfaringer og fordybelser inden for forskellige områder, fx biologiske forhold, etik og æstetik.

Det centrale for idræt er bevægelse og fysisk aktivitet.

Første trin i en læringstænkning er grundlæggende kropslig handling. I andet trin bruges de opnåede færdigheder individuelt eller sammen med andre. På tredje trin anvendes evnen til at reflektere over egen handling. Fjerde trin er den erkendelsesmæssige dimension, der fremkommer gennem mestring af bevægelse, og som giver anledning til refleksion og erkendelse i kroppens muligheder, om kroppens muligheder og gennem kroppens muligheder.

Der argumenteres derfor for fysisk aktivitet i forskellige sammenhænge. Gennem tilrettelagt idrætslig udfoldelse og læring giver den fysiske aktivitet en sundere og mere velfungerende krop samtidig med, at udøveren udvikler en kropslig, personlig og social identitet.

Den kropslige kompetence i idræt danner grundlaget for at arbejde med Kompetencerådets områder: læringskompetence, forandringskompetence, relationskompetence og meningskompetence.

Den kropslige kompetence kan defineres som evnen til at

- udvikle og beherske kroppen og dens bevægelser
- komme i samspil med andre gennem fysisk aktivitet
- reflektere ud fra oplevelser med egen krop
- udtrykke sig og erkende gennem kroppen.

Idrætsundervisningen skal indeholde læreprocesser, der knytter sig til tre forskellige dimensioner i faget: læring i bevægelse, læring om bevægelse og læring gennem bevægelse. Dimensionerne optræder ikke særskilt i faget. Læreren vil i planlægningen af undervisningen og undervejs i den enkelte lektion sætte særligt fokus på én af dimensionerne.

- Læring i bevægelse handler om en generel kropslig kompetence og om de idrætslige færdigheder, der bl.a. knytter sig til forskellige indholdsområder, fx boldspil, gymnastik, dans og atletik. Læring i bevægelse handler

også om de kropslige og sociale oplevelser i et idrætsligt fællesskab, hvor fysiske og psykiske reaktioner og muligheder for forandringer opstår.

- Læring om bevægelse handler om teoretisk indsigt i eksempelvis regler for boldspil, kroppens anatomi, idrættens historie og forhold vedrørende motionens og kostens betydning for den fysiske sundhed. Læring om bevægelse handler også om holdninger til, bevidsthed om og refleksioner over eksempelvis fairplay i kamp og konkurrence og æstetisk udtryk i dans.
- Læring gennem bevægelse handler om fagets egenverdi og fagets instrumentelle værdi. Dermed giver idrætsfaget mulighed for at udvikle elevernes faglige, sociale, kulturelle og personlige kompetencer.

Hvorvidt idrætsfaget i skolen har mulighed for at bidrage til elevernes fysiske sundhed gennem de typisk to ugentlige lektioner (nogle steder er der tre lektioner, andre steder én) har været genstand for en del diskussion, men faktum er, at eleverne skal opnå indsigt i forhold omkring sundhed. Sundhed er en del af fagets formål og må som sådan også indgå i idrætslærerens didaktiske overvejelser.

## Det nationale Kompetenceråds områder i en idrætsfaglig vinkel

Lærings(faglig) kompetencen, dvs. evnen til og glæden ved at tilegne sig idrætslig viden og omforme denne til handling.

Forandringskompetencen, dvs. evnen til at turde være kreativ og grænseoverskridende. Eleverne skal være parate til at forandre deres kognitive tilstand, dvs. udvikle sig mentalt og fysisk. Eleverne skal endvidere udvikle forudsætninger for at forstå betydningen af fysisk udfoldelse i samspil med natur, kultur og samfund.

Relationskompetencen, dvs. evnen til at håndtere sociale situationer. Af folkeskolens formålsparagraf kan udledes ønsket om, at eleverne udvikler evnen til at indgå i sociale fællesskaber. Her kan idræt bidrage med mange aktiviteter, der kræver med- og modspil, accept og tolerance; at påtage sig opgaver og ansvar i fællesskabet og at håndtere taber- og vindere situationer.

Meningskompetencen, dvs. evnen til at indse betydningen af livslang fysisk aktivitet og til at indgå i et netværk på en meningsfuld måde. Disse aspekter er med til at skabe lyst og glæde samt fascination og fordybelse.

## Kroppen og dens muligheder

Alsidigheden er meget vigtig. Alle centrale kundskabs- og færdighedsområder skal inddrages i undervisningen. Alsidigheden skal også omfatte valg af handleformer og perspektiveringer.

Eleverne skal gennem fordybelse i kampen, legen og dansen opnå en mestring, som de kan bruge i hverdagens bevægelseskrav og i idrætskulturen. Det gælder både med hensyn til de idrætslige færdigheder og til erhvervelse af kropslige kompetencer.

Eleverne møder faget med meget forskellige kropslige forudsætninger. Vækst og modenhed er individuelle parametre, som har indflydelse på indlæringen.

## Indholdsområder

**Atletik:** Løb, spring og kast er bevægelsesfundamentet for alle børn. Dette fremmer udviklingen af de grundlæggende bevægelsesmønstre. I begynderundervisningen optræder løb, spring og kast uden at være baseret på tekniske krav til udførelsen og med legen som udgangspunkt.

Progressionsmuligheder: Stigende krav til den tekniske udførelse, inddragelse af atletikkens anvendte rekvisitter samt øgede krav til præcision, fx i kast og afsæt.

**Leg:** Det væsentlige i legen er hengivelsen og sanseligheden. Deltagerne må bøje sig for, at legen har sine betingelser. Legen går i stykker, hvis de aftalte regler eller mønstre ikke overholdes. Legen udvikler elevernes grundlæggende bevægelsesmønstre, indlevelsesevne, kreativitet og sociale kompetencer.

Progressionsmuligheder: Større krav til regler, roller og de fysiske rammer samt kriterier for bevægelse.

**Gymnastik:** Træning i de gymnastiske færdigheder bidrager til udvikling af kropsbeherskelse og kropsbevidsthed. De gymnastiske færdigheder er fx afsæt, forflytning, sving, kip, rotation, balance, spænding/afspænding og bevægelsesrytme.

Progressionsmuligheder: Anvendelse af forskellige redskaber, større fysiske krav, fokus på bevægelseskvaliteter, længere og mere komplicerede bevægelsesammen-sætninger.

**Boldspil:** At kaste, gribe, sparke, dribble, slå, aflevere og modtage med forskellige boldtyper og slagredskaber opøver de motoriske færdigheder. De taktiske færdigheder omfatter fx udnyttelse af rummet og spilbarhed.

Progressionsmuligheder: Stigende krav til den tekniske udførelse og taktiske overvejelser samt øgede krav til fx rum/bane, spillerantal, boldtyper, regler, teknik og taktisk forståelse.

**Rytmske bevægelser og dans:** Trin, hop, spring, balance, drejninger, sving, bøjninger samt anvendelse af forskellige stilarter og genrer, retninger og planer opøver kropsbevidsthed og bevægelsesudtryk.

Progressionsmuligheder: Større krav til teknik, præcision og koreografi i dans og rytmiske bevægelsesforløb.

**Opvarmning og træning:** Idræt indeholder faglige begreber som koordinationstræning, styrketræning, bevægelighedstræning, aerob- og anaerobtræning. Disse medvirker til forbedring af den fysiske form og den almene sundhedstilstand.

Progressionsmuligheder: Større krav til belastning og teknik.

**Krop og teknologi:** Hvile- og arbejdspuls, fysiske test, energiomsætning, fysiologi og anatomi knyttet til digitale muligheder.

**Udeaktiviteter:** Idrætsaktiviteter, orienteringsaktiviteter og orienteringsløb. Aktiviteterne rummer mulighed for, at eleverne kan opleve samspillet mellem natur og fysisk aktivitet.

Progressionsmuligheder: At bevæge sig fra det kendte til det ukendte område, skiftende og vanskeligere terræner. Udeaktiviteter kan praktiseres alle steder og i alle miljøer, uanset om skolen er beliggende midt i byen eller i det åbne landskab. Lejrskoler, ekskursioner og hytteturer er oplagte muligheder for at udforske områder i forhold til udeaktiviteter.

**Vandaktiviteter:** Leg i vand, svømning, bjergning og sikkerhed i vand. Vandaktiviteter giver muligheder for øget kropsbevidsthed ved at fornemme kroppen i et andet element.

Progressionsmuligheder: Anvendelse af forskellige redskaber i vand, større krav til svømmefærdigheder, forbedring af teknik, udholdenhed og øgning af distancer.

## Idrættens værdier

Fællesskabet og dets betydning er en væsentlig faktor for, at idræt kan lykkes. Dette fællesskab kan opnås gennem social opmærksomhed fx i par-, gruppe- og holdarbejde. Arbejdet med idrættens værdier er vigtigt for at kunne fastholde og udvikle elevernes forståelse for samspil, samvær og fællesskab.

Fokusering på kropsidealer kan have indflydelse på den enkelte elevs tilgang til faget. Det er således vigtigt at forholde sig til fysiske og psykiske forandringer.

Det er væsentligt at kende til idrættens betydning for livsstil, livskvalitet og levevilkår. Det fremmer forståelsen af det brede, positive sundhedsbegreb.

Fairplaybegrebet skal præsenteres helt fra indskolingen. At indse reglerens hensigtsmæssige betydning og kunne overholde dem er elementer i elevens alsidige og person-

lige udvikling og rækker langt ud over idræt. Accept og tolerance i forhold til sig selv og andre er fundamentale dannelsesmæssige elementer i mange af fagets facetter. Uden disse kan fagets formål ikke opfyldes.

Idræt indbyder til konkurrence. Det er naturligt, at konkurrencebegrebet indgår i undervisningen. Konkurrencen kan både være med sig selv og mod andre, og dermed belyses konkurrencebegrebet på andre måder end blot ved at konstatere, hvem der vandt. En forståelse af kampen og et afklaret forhold til konkurrencebegrebet er afgørende for at udvikle tolerance i idrætslige sammenhænge.

Fagets æstetiske dimension er vigtig i forhold til oplevelsen. Den velkoordinerede bevægelse fremmer opfattelsen af den æstetiske dimension i idræt og udvikler evnen til at udtrykke sig kropsligt.

I undervisningen skal der være mulighed for at fremme den sociale, personlige og kulturelle udvikling gennem forløb, der fokuserer på etik, moral, regler, fairplay og konkurrence.

Progressionsmuligheder: Stille større krav til fx samspilssituationer og episoder, hvor der opstår etiske dilemmaer.

## Idrættens kultur

Dansk idrætskultur og foreningskultur er ganske enestående i det globale idrætsbillede og eksemplarisk i forhold til andre kulturer.

Idræthistorie og idrætstraditioner set i et nationalt og internationalt perspektiv, deres oprindelse og formål er en vej til forstå det samfund, som idrætten er en del af.

Udvikling af normer og værdier i idrætsundervisningen er grundlæggende for demokratiprocesser og udvikler medbestemmelse og medansvar.

Idrættens krav og forventninger til samspil og konkurrence bygger på et gensidigt forpligtende fællesskab. Derudover udbygges den demokratiforståelse, der er bærende for dansk idrætskultur.

I idrætskulturen indgår også overvejelser, refleksioner og diskussioner i forhold til sundhed og livslang fysisk udfoldelse.

Netop derfor skal foreningslivet præsenteres og gerne indgå som en mulighed i undervisningen. Undervisningen skal inddrage de muligheder, der findes i samfundet for fysisk aktivitet. Det være sig både inden for og uden for foreningslivet.

Undervisningen skal udvikle forudsætninger for at forstå betydningen af livslang fysisk udfoldelse i samspil med natur, kultur og det samfund, eleverne er en del af.

Progressionsmuligheder: Stadigt øget anvendelse af tværgående emner og problemstillinger og inddragelse af den internationale dimension.

## Undervisningstænkning

Alsidighed i idræt går ikke kun på valg af indhold, men også på valg af handleformer og perspektiveringer.

De idrætslige handleformer: Den viden, som eleverne tilegner sig i idræt, er en praktisk og kropslig viden. Den grundlæggende adfærd er handlen. De tilegnede færdigheder anvendes målrettet individuelt eller sammen med andre. Det vil sige, at handleformerne i idræt medvirker til, at eleverne får alsidige erfaringer gennem:

- At afprøve
- At øve
- At træne
- At skabe
- At samarbejde
- At konkurrere.

Alle fagets indholdsområder kan ses i forskellige perspektiver, som skal indgå, hvor der er naturlig sammenhæng med indholdet i undervisningen. Alle perspektiver skal tilgodeses i det samlede undervisningsforløb. Det perspektiv, der vælges, får indflydelse på undervisningens indhold og form.

Idræt kan ses bl.a. i følgende perspektiver:

- Det legende
- Det konkurrenceprægede
- Det eksperimenterende
- Det udtryksmæssige
- Det æstetiske
- Det sundhedsmæssige
- Det miljømæssige.

Fx vil redskabsgymnastik set i henholdsvis et legende og et konkurrerende perspektiv blive to meget forskellige forløb. I et legende perspektiv kan det være en fornemmelse af at bevæge sig i et spændende og udfordrende landskab, der er det centrale, mens eleverne i et konkurrerende perspektiv arbejder sig frem mod mestringen.

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 flow.

Nedenstående cirkelmodel anvendes i forhold til tilrettelæggelse af den praktiske idrætsundervisning.



Ved brug af cirkelmodellen skal man også forholde sig til de fire vidensformer. Se “model for videns- og undervisningsformer” i afsnittet om undervisningsformer.

## Elevforudsætninger

Eleverne møder faget med meget forskellige kropslige forudsætninger. Ud over den enkeltes forskellige ind-

lærte kropslige kompetencer vil eleverne også udgøre en meget blandet flok i forhold til det kropslige udgangspunkt. Vækst og modenhed er individuelle parametre, som har indflydelse på indlæringen.

## Undervisningsdifferentiering

Undervisningsdifferentiering er et princip for tilrettelæggelse og gennemførelse af undervisningen i en klasse eller gruppe, hvor den enkelte elev tilgodeses, samtidig med at man bevarer fællesskabets muligheder.

Undervisningen tilrettelægges på en måde, der både styrker og udvikler den enkelte elevs optimale læring.

Undervisningen kan differentieres i forhold til:

- Læringsmål
- Arbejdsformer
- Vejledning af elev eller gruppe
- Idrætsaktiviteternes omfang og sværhedsgrad.

## Undervisningsformer

Nedenstående model illustrerer de fire niveauer for vidensformer tænkt i sammenhæng med ledespørgsmål, mulige undervisningsformer og eksempler på evalueringsværktøjer.

Model for videns- og undervisningsformer:

Vidensform	Ledespørgsmål	Undervisningsform	Eksempler på evalueringsværktøj
Grundlæggende kropslig handling	Hvem, hvad, hvor, hvornår	Lærerstyret klasseundervisning Instruktion, forevisning, “følg mig”	Test, prøver og opgaver
Anvendelse af de opnåede færdigheder, individuelt og sammen med andre	Hvordan	Åbne opgaver – gruppe, par, hold Eksperimenteren, opgaveløsning, problemløsning	Hverdagsevaluering
Reflektere over egen handling	Hvorfor	Problematisere Forholde sig til og forny aktiviteten Projektarbejdsformen	Evalueringssamtaler
Erkendelse af kroppens muligheder og mestring af bevægelse	For og med hvem	Projektopgaven – proces og produkt Videnskultur Præsentation Selvevaluering/evaluering	Selvevaluering og Udviklingsspiralen

## Lærerens arbejde med undervisningen

Undervisning kan tænkes i kategorierne:

- Planlægning – hvad skal eleverne lære? (trinmålene)
- Undervisningens indhold – hvad skal eleverne lave? (læseplan)
- Tilrettelæggelse og gennemførelse – hvordan? (undervisningsvejledning)
- Evaluering – hvilke tegn viser, at eleven har lært noget?

### Planlægning

Udarbejdelse af årsplanen. Heri indgår overvejelser over

- Folkeskolens opgave. Formål for faget. Elevens udvikling
- Undervisningsmålene vælges ud fra relevante trinmål
- På grundlag af læseplanen udvælges det faglige indhold
- Faciliteter og rammer for undervisningen
- Evalueringsgrundlag og -form.

### Undervisningen

- Samspil i klassen/gruppen
- Medspil fra den enkelte elev
- Det faglige indhold
- Tilrettelæggelse, gennemførelse
- Metodevalg
- Lærerens faglige kunnen, lærerpersonligheden
- Ramme for undervisningen
- De valgte evalueringsformer. (Hvilke tegn er der på at eleverne har lært det ønskede?)
- Progression og nye undervisningsmål.

### Tilrettelæggelse og gennemførelse

Her overvejes:

- Indhold og aktiviteter, der vil fremme elevens læring i forhold til trinmålet
- Elevens medbestemmelse
- Udarbejdelse af elevens læringsmål
- Klassens, gruppens medspil
- Arbejdsformer og organisering
- Elevens forudsætninger
- Behov for differentiering
- Lokaler, faciliteter
- Tidsramme og vilkår for gennemførelse
- Fokuspunkter, handleformer i og perspektiver for aktiviteterne.

## Evaluering

Evalueringen medtænker ovenstående og omhandler

Elevens refleksion over egen læring:

- Den fysiske kunnen
- Læringsmålet
- Egen læringstilgang/handlinger/vedholdenhed/opmærksomhed
- Selvforståelse
- Egen rolle i samspillet
- Den valgte evalueringsform og tegn på læring
- Nyt læringsmål.

## Årsplan

Nedenstående årsplan er et eksempel fra en 7. klasse. Modellen viser en sammenhæng mellem de faglige aktiviteter, fagets hovedområder og evalueringen af elevernes udbytte.

Forud for hvert forløb får eleverne en oversigt som fx nedenstående. Undervisningsmålene er udvalgt af læreren i planlægningsfasen. Læreren præsenterer undervisningsmålene for eleverne. Elever fastsætter dernæst egne læringsmål for forløbet.

Måned Uge	Fagligt indholdsområde  Faglige aktiviteter	Kroppen og dens muligheder	Idrættens værdier	Idrætstraditioner og -kulturer	Evalueringsgrundlag Evalueringsværktøj	Andet Eks. Tværgående emne/tema
August 33 34 35	Træning af løb, spring, kast	- anvende forskellige tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast			- notere egne resultater af træningsindsatsen	
Sept. 36 37 38 39	Forberede konkurrence i atletik  Opvarmning og kroppens træning		- forholde sig til tabe/vinde-reaktioner i konkurrence  - kende til træningens betydning for sundhed og trivsel	- kende lokalområdets muligheder for idrætsudfoldelse	- deltage i atletikstævne - forholde sig til egen indsats evt. i logbogen	
Oktober 40 41	Løbetræning, specifikt		- kende forskellige motionsformer		- gennemføre træningsforløb, gennemføre træningsløb over længere afstand	- evt løb i skoven/ distriktet
Januar 1 2 3 4 5 6	Gymnastik, redskaber  Besøge klubber	- hensigtsmæssig koordination og kropskontrol ved spring og springserier  - tage medansvar ved modtagning	- udvise samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter  - forklare psykiske reaktioner i forhold til fysisk aktivitet		- vise udvalgte øvelsesforløb  - konkurrere  - forklare psykiske reaktioner, fx via følelsesbarometer	

## Eksempel 1

Udeaktiviteter Atletik	
Undervisningsmål - anvende forskellige tekniske færdigheder inden for løb, spring, kast	Læringsmål

Aktivitet	Resultat	Point	Om din træning og din indsats, evt. forbedring
80 m løb			
800 m løb			
Længdespring			
Højdespring			
Boldkast			
Spyd			
Kugle			

Undervejs i undervisningsforløbet skriver eleverne log-bog, fx som ovenstående.

Evalueringen i dette forløb fremkommer gennem notater af egne resultater af træningsindsatsen og resultater ved deltagelse ved atletikstævne samt ved at forholde sig til egen indsats.

## Eksempel 2

Eleverne får gennemgået undervisningsmål, forløb og krav til præstation.

Dernæst skriver eleverne læringsmål på skemaet.

Evalueringen udfyldes efter afsluttet forløb.

Oplæg til eleverne:

Idrætsgymnastik: Spring-behændighed-balance-ringe-små serier

Gymnastik	
<b>Undervisningsmål</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• hensigtsmæssig koordination</li><li>• kropskontrol ved spring og springserier</li><li>• medansvar ved modtagning</li><li>• udvise samarbejdsevne</li><li>• forstå psykiske reaktioner</li></ul>	<b>Læringsmål</b> (udarbejdes af eleven) <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
<b>Forløb:</b>	<b>Præsentation / Præstation</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hvad kan jeg: Forudsætninger</li><li>• Udvalgte discipliner og øvelser</li><li>• Træne udvalgte discipliner – grupper</li><li>• Sammensætte øvelseselementer</li><li>• Vise/konkurrere</li><li>• Evaluering: Vise + logbog + portfolio</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vise valgte øvelsesforløb</li><li>• Fortælle om egen/gruppens træning og reaktion</li></ul>

## Evaluering

Vurdér	Brug også bagsiden af papiret
Egne læringsmål	
Arbejdet med at <ul style="list-style-type: none"><li>• Afklare forudsætninger</li><li>• Vælge discipliner</li><li>• Vælge øvelser</li><li>• Træne</li><li>• Gruppesamarbejdet</li><li>• Vise/konkurrere</li><li>• Skrive logbog</li></ul>	
Processen/produktet <ul style="list-style-type: none"><li>• Nye færdigheder</li><li>• Resultatet</li></ul>	
Nye mål <ul style="list-style-type: none"><li>• Det vil jeg gøre bedre</li><li>• Arbejdsprocessen</li><li>• Produktet</li><li>• Samarbejdet</li></ul>	

Undervisningsoplægget sættes ind i elevens logbogsmappe/idrætsmappe, som forefindes i idrætslokalet sammen med blyanter m.m. Efter forløbet og som forberedelse til skole/hjem-samtaler flyttes undervisningsoplægget med evaluering til portefoliomappen og indgår i grundlaget for elevplanen.

## Træningslog

Gymnastik: Spring-behændighed-balance-ringe-små serier

Aktivitet	Forudsætninger			Dato	Hvad har du øvet (Antal forsøg)  Din træning	Om din træning og din indsats
	Kan ikke	Kan næsten	Kan			
Discipliner a) b)				Uge 1		
Discipliner a) b)				Uge 2		
Discipliner a) b)				Uge 3		
Discipliner a) b)				Uge 4		
Discipliner a) b)				Uge 5		
Discipliner a) b)				Uge 6		

## Eksempel på samtaleseddel og elevplan for 7. klasse

Skole-hjem-samtaler:

Elevens navn

Skole-hjem-samtalerne omhandler elevens faglige, sociale, kulturelle og personlige udvikling. Den faglige udvikling omhandler det, eleven kan på nuværende tidspunkt, set i relation til fagenes trinmål.

<b>Trinmål</b> (mål for undervisningen)  (Læreren)	<b>Læringsmål</b> (det, eleven har arbejdet med)  Portfoliosider	<b>Elevplan</b> (dokumentation og status og nye mål for eleven)
Dansk		Status  Mål
Matematik		Status  Mål
Idræt • anvende forskellige tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast • anvende forskellige tekniske færdigheder i spil • anvende regler i forskellige spil • forholde sig til tabe-vinde-reaktioner i konkurrencer • kende til træningens betydning for sundhed og trivsel • kende forskellige motionsformer		Status  Mål
Sociale, kulturelle mål		Sammenfatning af elevplan

Hvert fag har sin egen rubrik

Egne noter:



## Elevplaner – et obligatorisk redskab i skolen

Elevplanen er et redskab til samarbejdet mellem skole og hjem. Loven om elevplaner blev vedtaget juni 2006 ([www.uvm.dk](http://www.uvm.dk)) og skal ses i sammenhæng med de trinmål, der gælder for undervisningen.

Hver elev skal have én elevplan. Den må gerne være kort og præcis, men ikke være et karakterblad. Det fremadrettede perspektiv er tillagt stor betydning.

### Elevplanen skal

- beskrive elevens aktuelle faglige situation
- indeholde resultatet af den løbende evaluering med bidrag fra alle fag
- angive den besluttede opfølgning på den løbende evaluering i form af mål og aftaler
- styrke samarbejdet mellem skole og hjem
- være skriftlig og udleveres til forældrene mindst én gang om året.

### Elevplanen kan

- udleveres umiddelbart før skole-hjem-samtalen
- indeholde aftaler om forældrenes og elevens medvirken til, at eleven når læringsmålene
- rumme andre oplysninger end de rent faglige
- videreføre dele af tidligere elevplans mål og aftaler
- fungere som arbejdsredskab skolerne imellem.

### Sammenfattende skal elevplanen rumme

- en statusdel, der siger noget om, hvor langt eleven er i forhold til de mål, der er opstillet
- en opsamling, hvor man ser på elevens aktuelle faglige situation
- en fremadrettet del, der indeholder mål og aftaler for den følgende periode.

Forskellige modeller for elevplaner i idræt kan ses på EMU'en. ([www.emu.dk](http://www.emu.dk))

## Elevudtalelse i idræt

Med virkning fra skoleåret 2006/07 er indført krav om udtalelser i faget idræt for eleverne på 8.-10. klassetrin (se vejledning på [www.uvm.dk](http://www.uvm.dk)). Udtalelserne skal gives mindst to gange årligt. Den sidste udtalelse i faget idræt skal gives umiddelbart før afslutningen af undervisningen i faget og skal udtrykke elevens faglige standpunkt på dette tidspunkt. Endvidere skal den sidste udtalelse i faget idræt angives i elevens afgangsbrev.

Grundlaget for udfærdigelsen af udtalelserne er den interne løbende evaluering. Evalueringssværktøjet vælges ud fra de mål, der søges indfriet gennem undervisningen. I forbindelse med evalueringen er det vigtigt, at læreren allerede i sin planlægning indtænker evalueringsmetoder til at sikre, at de opstillede mål indfries.

Udtalelsen bør omfatte alle aspekter af faget. Dette kan ske ved en samlet vurdering af de trinmål, der hører til hvert af de tre hovedområder for faget (Kroppen og dens muligheder, Idrættens værdier og Idrættens kultur). Endvidere kan der tages udgangspunkt i læseplanen for faget og i beskrivelserne af udviklingen i undervisningen på 8. og 9. klassetrin.

Udtalelsen er et resultat af den løbende evaluering og kan dermed være et redskab i forbindelse med udfærdigelsen af elevplanen for den enkelte elev.

Her angives eksempler på forskellige evalueringsmetoder, der kan anvendes i forbindelse med undervisningen i idræt.

Evalueringsformerne kan fx være:

- Forevisning af øvelsesforløb (mestring/færdigheder)
- Kan - kan næsten modellen
- Afprøvninger
- Samtaler om forløb (kundskaber/refleksion) - feedback
- Logbog og portefolio
- Resultater af opnåede færdigheder ('test', fx konditions-, svømme-, motorik- og tekniktest)

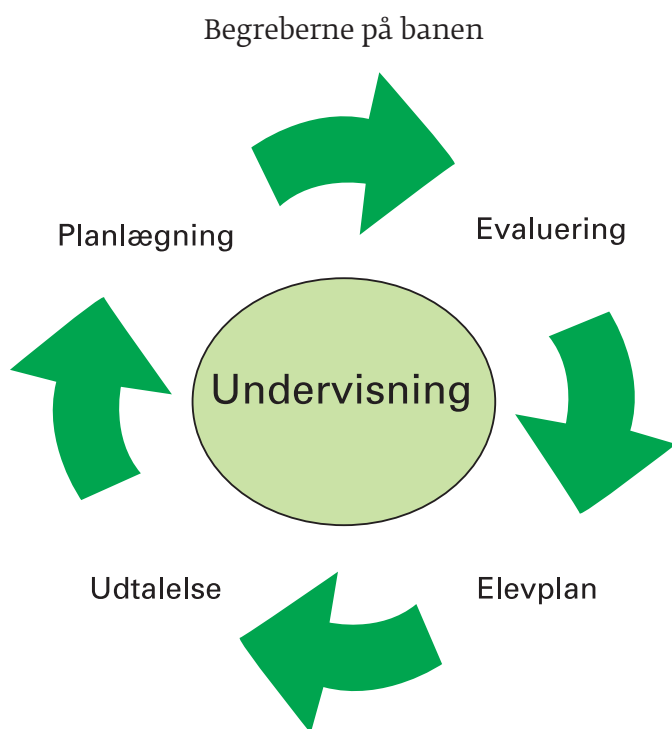
- Spørgeskemaer/afkrydsningsskemaer
- Iagttagelser og registrering af elevfærdigheder (fx grov- og finmotoriske færdigheder)
- Elevkommentarer og kritik
- Konkrete opgaveløsninger (fx elevtilrettelæggelse af små forløb, træningsprogrammer mv.)
- Skole-hjem-samarbejdsaftaler angående ansvarsfordeling og elevens læringsmål.

Flere evalueringsværktøjer og konkrete eksempler i idræt kan bl.a. ses på evalueringportalen. ([www.evaluering.uvm.dk](http://www.evaluering.uvm.dk))

### Inspiration til det faglige team

Det kan være en hjælp for den enkelte lærer at diskutere udtalelsens udformning med fagkolleger forud for afgivelsen af udtalelserne. Her kan det bl.a. diskuteres følgende:

- Hvordan kan udtalelsen dække fagets hovedområder?
- Hvordan tolkes et fagligt standpunkt?
- Hvordan kan/bør udtalelsen bruges i forhold til elevplaner?



Udtalelsen tager udgangspunkt i trin- og slutmål for faget. Den skal omhandle:

### Kroppen og dens muligheder

Eksempler

- God forståelse for taktiske elementer i boldspil
- Beherskelse af færdigheder inden for redskabsgymnastik
- Kendskab til udførelse af fællesdans og koreografier
- Stor viden om grundlæggende principper inden for træningslære

### Idrættens værdier

Eksempler

- Sikkert kendskab til regler både i individuelle og holdidrætter
- Forståelse for betydningen af egen indsats i forhold til det fælles resultat
- Selvstændig stillingtagen til idrætslige problemstillinger, herunder fairplay
- Manglende viden om sammenhængen mellem kost, sundhed og fysisk aktivitet

### Idrættens kultur

Eksempler

- Stor indsigt i idræt i internationale sammenhænge
- Opnåelse af personlige erfaringer og færdigheder med tillempede former for ekstrem idræt
- Indgående kendskab til lokalområdets muligheder for idrætsøvelse
- Stor viden og engagement i idrætsprojekter i tværgående emner.

### Projekt opgaven/tværgående emner/ problemstillinger/projektarbejdsformen

Projekt opgaven er en tværfaglig opgave, hvor man bruger forskellige fags indhold og metoder. Projekt opgaven bygger på krav om:

- Et overordnet emne
- En problemstilling – individuel eller gruppevis.

Vurderingen forholder sig til:

- Indhold
- Arbejdsproces
- Produkt
- Fremlæggelse, som bør indeholde idrætspraksis
- Sammenhæng herimellem.

Projekt opgaven kan tage udgangspunkt i alle fagets indholdsområder.

Projekt opgaven – eksempler

- Idræt og samfund
- Idræt i et internationalt perspektiv
- OL/VM
- Penge og magt
- There is a sport for everybody/every body.

Tværgående emne – eksempler

- Kroppens funktion – idræt og naturvidenskab
- Stemning – idræt og musik
- Måling/tælling – idræt og matematik.

## Problemstillinger – eksempler

- Krop, kost og sundhed.

Sundhed i samarbejde med andre fag:

Det sundhedsmæssige perspektiv i skolen lægger op til et tværfagligt samarbejde (Faghæfte: Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab). Her kan de fysiologiske sammenhænge mellem forskellige fysiske aktiviteter under forskellige forhold forklares, fx hvad der sker ved forskellige træningsformer med forskellig intensitet.

Ved at arbejde med levevilkår, livsstil og kost belyses sammenhængen mellem kost, sundhed og idræt.

Hjemkundskab, biologi og idræt er oplagt som udgangspunkt for et tværfagligt arbejde. Her kan der fx tages udgangspunkt i kostens indflydelse på de kropslige præstationer, kostens sammensætning og kroppens behov ved forskellige former for fysisk træning.

## Inklusion af elever med særlige behov

Elever med nedsat funktionsevne (kørestolsbrugere, kronisk syge, blinde, hørehæmmede, elever med ADHD eller med generelle indlæringsvanskeligheder m.fl.) kan have behov for, at undervisningen tilpasses deres forudsætninger og potentialer.

Der er mange muligheder for at tilpasse, variere og differentiere undervisningen.

Følgende områder er vigtige at give opmærksomhed:

- Introduktion
- Regler/organisering
- Baner/rammer
- Rekvisitter

Eksempler på strategier inden for de fire områder:

### Introduktion

For nogle elever har introduktionen til undervisningen særlig betydning. Elever med eksempelvis Asperger, Tourette, ADHD har brug for forudsigelighed og fast struktur. Det kan være en idé at forberede dem på indholdet af undervisningen i god tid og at starte og slutte undervisningen på samme måde hver gang. Introducer nye ting lidt ad gangen samtidig med, at noget er velkendt.

Nogle elever kan have svært ved at begribe en verbal instruktion. De kan have brug for, at man i praksis demonstrerer aktiviteten eller fører deltageren gennem aktiviteten. Man kan starte med ét eller få elementer og langsomt føje flere til, indtil man har opbygget den egentlige aktivitet.

Det kan være vigtigt at være opmærksom på lyd- og lysforhold. For elever med nedsat hørelse er det vigtigt at

kunne se ansigtet på den, der taler, så de kan mundaf-læse. Vær bevidst om at slukke for musikken i salen, når den hørehæmmede skal fange informationer, eller en elev med ADHD eller autisme skal koncentrere sig om andet end musikken.

### Regler/organisering

Elever med funktionsnedsættelser har ofte selv ideer til, hvordan de får udfordringer ved en given aktivitet, så involver dem i planlægningen, gennemførelsen og evalueringen af undervisningen.

Lad eleverne være med til at bestemme reglerne – evt. differentiere reglerne, så der gælder forskellige regler for forskellige elever (som “handicap” i golf), således at alle bliver udfordret på eget niveau.

Hvis man har elever, der bevæger sig langsomt, kan man skabe lige muligheder ved at give alle passende udfordringer: Giv f.eks. deltagerne uden nedsat bevægefunktion særlige opgaver: hinke, løbe baglæns, hoppe på samlede ben, benene bundet sammen, krabbe, ryg mod ryg eller bind for øjnene.

Lad deltagerne arbejde sammen 2 & 2 eller 3 & 3. Det kan være en hjælp for eleven med nedsat funktionsevne at have en makker eller to samtidig med, at der i opgaven ligger en social læringsmulighed.

### Baner/rammer

Størrelse, form og underlag på banen kan have betydning.

Giv eleven med nedsat bevægefunktion en mindre bane at løbe på i fx rundbold (kun 1. og 2. base).

Gør baner og rammer tydelige for elever med eks. autisme og ADHD.

Justér størrelsen af og formen på banen både før og under aktiviteten. Fx jo mindre bane, jo nemmere for “fangeren” ved tagfatlege.

### Rekvisitter

Vær opmærksom på valg af størrelse, vægt, form, egenskaber og antal af rekvisitter.

Ramper og nedløbsrør kan være et godt hjælpemiddel for personer med nedsat armfunktion, så bolde kan trilles i stedet for kastes.

Hurtige bolde i fx badminton kan afløses af lettere bolde eller balloner, som har længere svævefase. Små bolde eller kastestokke kan erstattes med ærteposer, som er nemmere at holde og kaste. Brug bolde med lyd i til blinde og svagtseende.

Fangeleg: eleverne kan “tage” ved at ramme med en stav, tørklæde eller ærtepose i stedet for ved berøring.



Lad elever med nedsat bevægefunktion benytte egne hjælpemidler: racerunner, keywalker el.lign.

Introducer handicapidrætsgrene for eleverne. Det er idrætsgrene, der udfordrer alle, og her er det måske eleven med nedsat funktionsevne, der er bedst.

## Ministerielle regler, bekendtgørelse og vejledning vedr. undervisning i idræt i folkeskolen

### Folkeskoleloven

§ 30 a. Undervisningsministeren kan fastsætte nærmere bestemmelser om kvalifikationskrav til personer, der skal varetage særlige undervisningsopgaver eller opgaver af særlig karakter i tilknytning til undervisningen.

§ 44. Skolebestyrelsen udøver sin virksomhed inden for de mål og rammer, som kommunalbestyrelsen fastsætter.

Stk. 4. Skolebestyrelsen godkender undervisningsmidler og fastsætter ordensregler.

§ 52. .... Undervisningsministeren kan endvidere fastsætte regler om skolernes tilsyn med eleverne i skoletiden.

### Bekendtgørelse og vejledning

Bekendtgørelse nr. 38 af 10. januar 1995 om tilsyn med folkeskolens elever i skoletiden:

§ 4. Hvor undervisningen er henlagt til lokaliteter uden for skolen, skal der, når forholdene kræver det, etableres fornødent tilsyn med elevernes færden mellem de pågæl-

dende undervisningssteder. Tilsynsplikten omfatter tillige en eventuel fælles befordring til og fra arrangementer, som skolen forestår.

Ad § 4

Som anført, er elevernes skolevej ikke omfattet af skolens tilsynsforpligtelse. Derimod har skolen en tilsynsforpligtelse, når eleverne færdes til og fra et undervisningssted, fx et sportsanlæg, der ligger uden for skolens område, medmindre risikoen for eleverne ved et sådant lokaleskift ikke er større end den, eleverne sædvanligvis er udsat for. Det er således en forudsætning, at vejens farlighed ikke overstiger, hvad elever med den givne alder og modenhed er vant til.

Skolen har endvidere en forpligtelse til at føre tilsyn under en eventuel fælles transport af eleverne til arrangementer, som skolen forestår, fx ekskursioner, virksomhedsbesøg og idrætsarrangementer.

Det bør ved tilsynet påses, at enhver befordring af eleverne (herunder også evt. befordring i private biler) sker under betryggende forhold. Om de forsikringsmæssige forhold kan henvises til Forsikringsoplysningen.

§ 6. Hvor undervisningen foregår i lokaler og på steder, som rummer særlige risikomomenter, fx fysik/kemilokaler, sløjdlokaler og idrætslokaler og -anlæg, påhviler der skolen en skærpet tilsynsforpligtelse.

Ad § 6

Som nævnt i indledningen stilles der krav til læreren om skærpet tilsyn med eleverne i fag, der indeholder særlige faremomenter. Endvidere vil der i en række fag være krav om, at læreren instruerer eleverne med deraf følgende krav om at føre kontrol med, at eleverne følger instruktionen.

I forbindelse med kravet om iagttagelse af særlige sikkerhedsforskrifter skal opmærksomheden henledes på arbejdsmiljølovgivningen.

§ 7. Omfatter undervisningen i idræt også svømning, skal den lærer, der forestår undervisningen, have kvalifikationer svarende til uddannelsen til svømmelærer.

Stk. 2. Skolen skal sikre sig, at de fornødne sikkerhedskrav i svømmehallen er opfyldt.

Ad § 7

Det påhviler skolen at sikre sig, at de fornødne sikkerhedskrav i svømmehallen er opfyldt. Samtidig påhviler det læreren at have fornødent kendskab til svømmehallens sikkerhedsudstyr.

Det anbefales, at der for hver påbegyndt 15 elever skal være en lærer eller anden voksen person, der opfylder sikkerhedsbestemmelserne, dvs. kan foretage livredning og betjene genoplivningsudstyr. Såfremt eleverne undervises i udspring, skal vanddybden være så stor, at der ikke opstår fare for eleverne, dvs. en dybde på mindst 1,5 til 2 m ved siddende stilling og mindst 2 til 2,5 m ved stående stilling.

Kommentar:

Det er skolelederens vurdering, om en medarbejder, som ikke er svømmelæreruddannet eller har livredderprøve, besidder tilstrækkelige kvalifikationer til at varetage undervisningen i badning, svømning eller snorkling. I det tilfælde kan undervisningen gennemføres på skolelederens ansvar.

§ 9. Tilsynet omfatter elevernes deltagelse i ekskursioner, virksomhedsbesøg, idrætsarrangementer, badning og lignende, der arrangeres eller formidles af skolen. Tilsynet omfatter endvidere lejrskoleophold og skolerejser, der indgår i skolens virksomhed, eller hvor skolen er arrangør.

Ad § 9

Idrætsarrangementer

Deltager eleverne i idrætsarrangementer som led i skolens undervisning, skal der føres tilsyn med både de elever, der deltager som aktive, og med de elever, der er tilskuere. I tilfælde, hvor elever fra en skole deltager i idrætsstævner eller lignende sammen med elever fra andre skoler, og hvor den ledsagende lærer på grund af dommerhverv mv. ikke kan følge sine elever hele tiden, skal læreren, fx ved aftale med stævnets ledelse, sikre sig, at eleverne anvises ophold på et betryggende sted, når de ikke som led i idrætsudøvelse er undergivet tilsyn fra andre lærere eller personer, som assisterer ved arrangementet.

§ 11. Badning under ekskursioner, lejrskoler, hytteture eller lignende må alene finde sted, hvis det kan foregå under betryggende forhold.

Ad § 11

Badning under ekskursioner og lignende, herunder badning i badelande, må alene finde sted, hvis det kan foregå under fuldt betryggende forhold.

Hvis badning foregår på friland, skal læreren inden badning tillades have en sikkerhed for, at bund- og strømforhold mv. ikke frembyder nogen fare.

Badning bør kun foregå på et for eleverne nøje afgrænset område, som er let at overskue, og hvor alle kan bunde. Der bør være mindst 2 voksne, af hvilke den ene opholder sig på land, medens den anden deltager i badningen og markerer ydergrænsen for det tilladte område.

Begge de ledsagende skal kunne svømme og kunne foretage livredning. Der bør ikke være mere end 12-15 elever i vandet på samme tid, og eleverne bør have besked på at holde sammen to og to.

### Smykker i idrætsundervisningen

Kompetencen til at fastsætte ordensregler for skolernes aktiviteter i folkeskolelovens § 44, stk. 4, er henlagt til skolebestyrelsen. Fastlæggelse af retningslinjer for brug af smykker i idrætsundervisningen bør derfor fastsættes af den enkelte skolebestyrelse.

Den enkelte skolebestyrelse kan fastsætte ordensregler, som omfatter sikkerhedsforanstaltninger vedrørende idrætsundervisningen. Det kan herunder besluttes, at elever, som ikke følger retningslinjer for brug af smykker i idrætsundervisningen, af sikkerhedsmæssige grunde ikke kan deltage i idrætsundervisningen. Der skal føres betryggende tilsyn med elever, som ikke tillades at deltage i idrætsundervisningen, jf. bekendtgørelse nr. 38 af 10. januar 1995.

De nærmere retningslinjer for information af forældrene og tilsyn med, at retningslinjerne overholdes, fastsættes af skolebestyrelsen

I forbindelse med Undervisningsministeriets bekendtgørelse om tilsyn med elever, nævnes det i § 6, at skolen har en skærpet tilsynsforpligtigelse i blandt andet idrætslokaler og tilhørende anlæg.

I vejledningen står der, at skolen (kommunen) kan drages til ansvar for skader, der er sket i undervisningstiden og i frikvarteret og andre pauser i undervisningen, såfremt skaderne kunne være forhindret, hvis tilsynet havde fungeret tilfredsstillende.

På denne baggrund kan skolebestyrelsen beslutte, at det ikke er tilladt eleverne at bære smykker i idrætstimerne.

Smykker, der af en eller anden grund ikke kan tages af, kan sikres ved tilplastring eller på anden måde, således at uheld kan undgås. Forbudet mod at bære smykker kan gælde samtlige idrætsaktiviteter, herunder skoleidrætsstævner.

## Akut skadesbehandling

Skader kan ikke elimineres i idrætsundervisningen. Heldigvis er alvorlige skader sjældent forekommende. De fleste skader forekommer i bløddelene, dvs. sener, ledbånd og muskulatur. Det er derfor vigtigt at være opmærksom på den akutte skadesbehandling i sådanne tilfælde:

Symptomer på en akut skade er:

- Lokal hævelse
- Lokal ømhed
- Smerter ved belastning
- Smerter ved bevægelse.

Der skal altid omgående søges læge, hvis der er den mindste tvivl om skadens omfang. Hurtig og korrekt behandling er afgørende for, hvor hurtig skaden heles. Akut behandling skal først og fremmest:

- begrænse blødning
- begrænse hævelse
- lindre smerte.

### **RICEM-princippet**

Akutte bløddelsskader skal behandles efter RICEM-princippet:

- R – “rest” = hvile, aflastning
- I – “ice” = nedkøling
- C – “compression” = forbinding
- E – “elevation” = hæv det skadede sted
- M – “move” = bevæg legemsdelen indtil smertegrænsen.

Isposer eller isterninger bør være nemt tilgængelige.

**Husk: aldrig is direkte på huden.**

## Lejrskoler og ekskursioner

Idræt kan være det tematiske omdrejningspunkt for såvel en lejrskole som en ekskursion. Indholdet kan tage udgangspunkt i fx gamle lege, udarbejdelse af træningsprogrammer, idrætten i et samfundsmæssigt eller historisk perspektiv samt idrætsaktiviteter i skov, på strand og i vand.

## Inventar og redskaber

For at kunne leve op til kravene i trin- og slutmål for faget idræt er der en række forhold, der bør være tilgodeset. Skolen bør som minimum råde over et lokale, der opfylder følgende krav:

- En mangfoldighed af måtter i forskellige størrelser og tykkelser, flade såvel som skrånede
- Multiruller
- Ribber, rudestiger, fastgjorte reck- og bomstænger
- Større og mindre skumredskaber, kiler, plinte, bukke, skumskamler
- Skumkiler, diverse springbrætter, airtrack/teamtrack, trampet, minitrampolin
- Diverse nedspringsmåtter i forskellige størrelse og tykkelse
- Reck- og barrestænger i forskellig højde og diameter
- Ringe i forskellig højde
- Balancebomme
- Sikkerhedsunderlag

Redskaberne skal kunne anvendes til opøvelse af en mangfoldighed af bevægelsesopgaver.

De skal kunne fungere til såvel de mindste som de ældste elever.

I tilknytning til redskabsrummet placeres materialer, der anvendes til undervisningen, herunder digitale medier, OHP, tavle/whiteboard mv.

Andet inventar:

- Mål, kurve, net
- Spring- og løbebaner
- Motionsudstyr

## Fritagelse fra idræt

En elev kan af helbredsmæssige grunde helt eller delvist fritages for deltagelse i idræt, såfremt skolens leder kan godkende forældrenes anmodning herom. Det er skolens leder, der afgør, hvilken form for dokumentation der findes påkrævet for at kunne godkende fritagelsen, eventuelt efter retningslinjer fastsat af skolebestyrelsen. Ved længere tids fravær vil skolen normalt kræve en lægeattest. Ifølge almindelig kommunal praksis afholdes udgifterne hertil af skolen/kommunen.

Det er den enkelte skole, der afgør, hvorledes undervisningen i idræt, herunder badning, nærmere skal tilrettelægges, således at den er i overensstemmelse med læseplanen. Undervisningen forudsætter normalt fuld omklædning og bad. Fritagelse for idræt betyder ikke fravær fra undervisningen.

## Svømning

Svømmeundervisning kan efter lokal afgørelse indgå som en obligatorisk del af idrætsundervisningen. For svømmeundervisning i folkeskolen skal der iagttages særlige sikkerhedsmæssige foranstaltninger. Disse fremgår af § 7 i bekendtgørelse nr. 38 af 10. januar 1995 om tilsyn med elever i skoletiden og den tilhørende vejledning nr. 10 af 10. januar 1995 om tilsyn med elever i skoletiden.

## Informationsteknologi og digitale muligheder

Informationsteknologi skal inddrages, hvor det kan tilføre idrætsundervisningen nye dimensioner.

Informationsteknologi kan fx bruges til informationssøgning i forbindelse med idrætslige opgaver:

- Fordybelse og refleksion samt præsentation ved hjælp af digitale medier
- Analyse, fx af fysiske og biologiske forhold
- Overførsel og bearbejdning af informationer fra fx pulsar, skridttæller, accelerometer
- Eksperimenter, fx med billeder, der kan understøtte og udvikle det kropslige, æstetiske udtryk
- Indblik i idrætsfaglig viden, fx visualisering af bevægelsesteknik eller tyngdepunktets bane
- Udvikling og ændring af betingelser inden for fx boldspil eller redskabsbane.

## Idræt og bevægelse uden for undervisningen

Elevernes idrætsudfoldelse, kropslighed og bevægelsesomfang rækker langt ud over idrætsundervisningen. Elevernes fysiske aktivitetsniveau i frikvarteret kan være af intensiv karakter. Dette fysiske aktivitetsniveau kan understøttes og højnes ved initiativer af forskellig art:

- Uddanne ældre elever på skolen som igangsættere af fx lege og boldspil
- Stille idrætsarealer og idrætslokaler til rådighed for eleverne i frikvartererne under opsyn af en voksen
- Indføre udeordning i frikvartererne i længere perioder
- Gennemføre konkurrencer af bevægelsesmæssig karakter i frikvartererne.

Den frivillige idræt optager elevernes tid og interesse og er en væsentlig faktor i elevernes kropslige og idrætsmæssige udvikling. Den frivillige idræt kan skabe en kulturel identitet hos udøveren, som bidrager til en positiv og sund personlighedsudvikling. På alle de arenaer, hvor børn og unge dyrker idræt/motion/bevægelse, udvikles kropslige kompetencer og færdigheder. Derfor skal skoleidrætten tilskynde til elevernes deltagelse i den organiserede og den uorganiserede idræt.

Et formelt og forpligtende samarbejde med lokale idrætsforeninger kan skabe værdifulde fællesskaber og idrætsvaner for eleverne. Et velfungerende samarbejde mellem skole og idrætsforening kan medføre livslang idræt for flere elever. Samarbejdet mellem skole og idrætsforening bør etableres med ligeværdig respekt for hinandens egen værdi.

Idrætsforeningerne kan bidrage med kvalitet til undervisningen ved fx at:

- gennemføre undervisningsforløb i specielle eller mindre udbredte idrætsgrene
- præsentere den nyeste viden eller træningsform inden for en specifik idrætsgren
- instruere lærere i idrætsgrene på idrætslærerkurser.

Den uorganiserede idræt formår at tiltrække børn og unge, som ikke føler sig til rette i den organiserede idræt. Denne subkultur er præget af en opportunistisk tænkning, der giver idrætsudøveren en følelse af frihed og særkende. Skolen bør tilskynde og understøtte elevernes muligheder for at eksperimentere med forskellige idrætsformer, hvor de idrætslige handlinger er fritaget for gængse regler, normer og traditioner.

Skolen kan understøtte elevernes uorganiserede idrætsudfoldelse ved fx at:

- stille idrætsarealer på skolen til rådighed for eleverne uden for skoletiden
- tænke i muligheder for alternativ idræt, hvis skolens bygninger og arealer skal renoveres
- imødekomme elevernes ønsker, hvad angår mulige indretningsmæssige ændringer på skolen og i skolegården, således at der skabes mulighed for "innovativ" idræt.

## Anvendelse af afsætsredskaber i idrætsundervisningen

Anvendelsen af afsætsredskaber i folkeskolen er ikke som sådan reguleret af slut- og trinmål for faget idræt.

Anvendelsen af afsætsredskaber kan være en af flere muligheder for at nå visse mål, fx gymnastiske færdigheder.

Sundhedsstyrelsen er ud fra sikkerhedsmæssige hensyn fremkommet med en række anbefalinger vedr. brug af afsætsredskaber i idrætsundervisningen. Anbefalingerne omhandler springtyper, materiel og læreruddannelse og gælder for folkeskolen, efterskoler, ungdomshøjskoler m.fl.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at de undervisere, som anvender afsætsredskaber i idrætsundervisningen, skal have kvalifikationer og kompetence, der gør dem i stand til at undervise i brugen af disse redskaber på forsvarlig vis.

Konkret anbefales to uddannelsesforløb, som kvalificerer læreren på to kompetenceniveauer. Det første basis-kompetenceniveau sigter mod idrætsundervisningen i folkeskolen.

### **Anbefaling for basiskompetenceniveau:**

Lærerens kompetenceniveau:

- Kursus i afsætsredskaber, som fx er erhvervet på linjefagsuddannelsen i idræt.

Afsætsredskaber og landingsflade:

- Brug af stortrampolin frarådes
- Alle andre afsætsredskaber kan anvendes

Ved horisontale saltorotationer skal der anvendes forhøjet landingsflade, som minimum flugter med afsætsredskabets højeste kant.

Springtyper:

- Eleven må maksimalt foretage én rotation omkring horisontal akse
- Horisontale rotationer med afsæt fra minitrampolin må kun ske uden forudgående tilløb. Dette gælder frie horisontale rotationer (saltorotationer)
- Alle øvrige spring med og uden tilløb tillades.

Øvrige forhold:

- Når minitrampoliner ikke anvendes af faglærer, skal disse opbevares aflåst. Faglærer forventes at opbevare nøgle til minitrampolin.

Det andet uddannelsesforløb er det udvidede kompetenceniveau, som sigter mod idrætsundervisningen på efterskoler, idrætsskoler, ungdomshøjskoler m.fl.

### **Anbefalinger for udvidet kompetenceniveau**

Lærerens kompetenceniveau:

- Kompetencegivende kursusforløb, som bl.a. kvalificerer læreren til at undervise i horisontale rotationer på minitrampolin med tilløb og på stortrampoliner. Kursusforløbet skal indholdsmæssigt ligge på et højere niveau end det trampolinkursus, som kan erhverves på liniefagsuddannelsen i idræt.

Afsætsredskaber:

- Alle afsætsredskaber tillades.

Springtyper:

- Alle springtyper tillades. Dog anbefales det, at eleven maksimalt foretager dobbeltrotation omkring horisontal akse
- Ved horisontale rotationer bør anvendes forhøjet landingsflade, som minimum flugter med afsætsredskabets laveste kant.

På Sundhedsstyrelsens hjemmeside, er hele rapporten vedr. brug af springredskaber i folkeskolen, tilgængelig. [www.sst.dk](http://www.sst.dk)