



## Idræt

### Formål

At eleverne oplever glæden, kampen, legen, fordybelsen og dansen i idræt og derved får kontakt til kroppen og erfarer vigtigheden af at være i livslang "bevægelse".

At eleverne oplever et tæt samspil med natur, kultur og det samfund de er en del af. De skal møde det kendte og erfare nyt.

Gennem disse alsidige idrætslige oplevelser, erfaringer og refleksioner opnås færdigheder og kundskaber, der giver mulighed for kropslig og almen udvikling.

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

### Delmål 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 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 grundtræningsselementer
- 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
- dramatisere enkle historier
- følge enkle regler for adfærd i naturen.

#### 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
- fortælle om oplevelser eller situationer, hvori der indgår bevægelse



- overholde enkle spilleregler.

### **Idrætstraditioner og – kulturer.**

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
- kende til lokalområdets muligheder for fysisk bevægelse, leg og aktivitet
- kende til og deltage aktivt i forskellige kulturers lege og sanglege.

### **Delmål efter 6. 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 balancer og krydsfunktioner
- udføre handlinger med forskellige boldtyper med såvel hænder som fødder
- deltage i regelbaserede holdidrætter og små- og minispil
- 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 og rummet
- udtrykke stemninger med kroppen
- deltage i friluftaktiviteter
- færdes i naturen ved hjælp af kort i kendt terræn

#### **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 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.



### **Idrætstraditioner og -kulturer.**

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
- kende lokalområdets muligheder for idrætsudfoldelse

### **Slutmål efter 9. klasses trin**

#### **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
- 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 idrætsdiscipliner
- 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.

#### **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 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.

### **Idrætstraditioner og -kulturer**

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
- redegøre for betydningen og igangsættelse af gamle lege
- kende til lokalområdets foreningstilbud
- kende til handicapidrætter
- kende tillempe og nyudviklede idrætter samt mindre udbredte idrætsgrene