

Formål for faget idræt

Formålet med undervisningen i idræt er, at eleverne gennem alsidige idrætslige oplevelser, erfaringer og refleksioner opnår færdigheder og tilegner sig kundskaber, der giver mulighed for 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, 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.

Faget idræt i praksis på friskolen

Gennem alsidige idrætslige oplevelser, erfaringer og refleksioner skal børnene opnå færdigheder og tilegne sig kundskaber, der giver mulighed for kropslig og almen udvikling. Børnene skal opleve glæde ved at bruge kroppen og derfor både gå til og komme fra idrætsundervisning med glæde i sindet. De skal lære sammen med andre og opleve, at der er mange måder at lære på. Børnene skal få indsigt i og erfaring med, hvilke vilkår der giver sundhed. Som en vigtig del af børnenes dannelse skal de øve at tage ansvar for sig selv og at indgå i forpligtende fællesskaber.

Legen vil være det bærende element af undervisningen i de første år, med en bred vifte af legeaktiviteter. Vi spiller sjældent færdige spil, som de kendes fra foreninger, men arbejder på at forbedre de tekniske færdigheder og den taktiske forståelse, der skal bruges alsidigt, når kroppen mestres og samspil fungerer.

Vi vil løbende sætte forskellige perspektiver/fokuseringer på den faglige indlæring. Især det, at være både gode vindere og gode tabere, vil der blive arbejdet koncentreret med. Der vil også være fokus på tillid, både i form af lege, øvelser og i form af massage.

Et undervisningsmiljø præget af respekt, tillid, tolerance og samarbejde som bærende værdier skaber det bedste fundament til den videre udvikling og forståelse af idrættens væsen. Der skal være plads til alle trods de forskellige forudsætninger. Men der vil

også være fokus på, at gøre børnene "robuste", forstået sådan at børnene skal lære at tåle modstand. Det dur ikke, hvis de for at undgå "krisen" vil trække sig ud af undervisningen.

Vi fortsætter den videre udvikling ved at "fylde" mere på legene, så der præsenteres flere regler, så der udvikles teknikker og taktikker, afhængigt af hvilke spil er spilles.

Vi arbejder frem mod slutmålene for 9. kl. Efterhånden som eleverne bliver ældre bliver det for mange af dem tydeligere hvilken betydning det har for dem at dyrke idræt, at kunne holde sig i gang, og at kunne sætte noget i gang. De får gennem årene stiftet bekendtskab med mange forskellige idrætsaktiviteter:

- At komme i form. I sommerskemaet 5-7 uger i foråret er der **en** times idræt om dagen for alle eleverne. De yngste leger forskellige idrætsaktiviteter hver dag. De ældste elever løber cykler, spiller fodbold, powerwalker m.m. i lokalområdet.
- At komme i hallen. I vinterhalvåret lejer vi 2 haller, der spilles badminton, håndbold, basketball, fodbold m.m.
- At holde ud. Lilleklassen går lange ture, det kan handle om udholdenhed for nogle elever. Årligt cykles der til lejrskole, 87 km. Det er frivilligt at cykle med, hvis man går i 5.-9. kl., og for det meste er ca. halvdelen, der vælger at cykle med.
- At svede sammen. Om efteråret er der min. en måned, hvor vi laver opvarmning, styrketræning og konditionstræning sammen i vores lille sal.
- At have det sjovt sammen. Vi vægter højt gennem hele skoleforløbet, at det er vigtigt at finde ud af, at det handler om at være med, at lære sin krop så godt at kende, at man bliver tryk ved den, og dermed turde at give sig hen til legen/spillet.
- At kunne sætte noget i gang. Det er vigtigt at eleverne oplever hvordan aktiviteter sættes i gang og gennemføres.
- At kunne holde sig i gang. Vores erfaringer siger os, at det er vigtigt at eleverne finder ud af betydningen af, at kunne holde sig selv i gang. Det gør vi både ud fra en diskussion om, hvilken betydning det har for dem nu, og hvilken betydning det vil have for dem senere i livet. Måske finder de ud af, at

det handler om at være fysisk aktiv for deres egen skyld og ikke for andres!!

- At kunne lege sammen. Der leges meget i frikvartererne. Hos de yngste gør de sig mange erfaringer med at sætte f.eks. rundbold i gang. De ældre elever er også aktive i frikvartererne, der spilles og leges både indenfor og udenfor.

Desuden mener vi, at vi lever op til folkeskolens slutmål, når eleverne bliver færdige efter 9. kl. Slutmålene er delt op i tre hovedområder og de ser således ud:

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 grundlæggende bevægelsesfærdigheder
- anvende teknik, taktik og regler fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter
- afprøve og udvikle idrætslige lege og spil
- udføre enkle former for opvarmning og grundtræning
- udføre rytmiske forløb til musik
- anvende dans og drama
- 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
- 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
- vurdere bevægelsens æstetiske udtryk
- forholde sig til viden om fysiske og biologiske faktorer i idrætten
- drøfte betydningen af livslang fysisk aktivitet, herunder vurdere kvaliteter ved forskellige idrætter

- forholde sig til idrættens idealer, først og fremmest fairplay og tolerance.

Idrætstraditioner og -kulturer

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
- bidrage med ideer til fysisk aktivitet sammen med andre
- orientere sig i lokalområdets udbud af muligheder for fysisk udfoldelse
- kende og afprøve forskellige former for idrætsudøvelse



-