

Idræt

Formål og perspektiv

Det overordnede formål med idrætsundervisningen er at give eleverne erfaringer med og viden om fysisk udfoldelse og dennes sammenhæng med et sundt helbred - en forudsætning for at holde sig rask og være i stand til optimalt at klare de udfordringer som stilles i de øvrige skolefag. Gennem træning inden for forskellige discipliner - gerne under hensyntagen til ønsker fra eleverne - skabes rammer for bevægelsesglæde og udvikling af kropsbevidsthed, fysisk styrke og god kondition - kompetencer der er med til at udvikle og understøtte personlige kompetencer. Endelig giver en række holddiscipliner mulighed for at udvikle sociale kompetencer.

Emneområder

Fysiske aktiviteter af alle slags kan inddrages i kortere eller længere forløb alt efter hvilke rammer og muligheder den enkelte skole har; overordnet kan aktiviteterne inddeles i

grundlæggende discipliner

som opvarmning, udstrækning samt konditions- og styrketræning

individuelle discipliner

som atletik, bothmergymnastik og rytmisk gymnastik/dans

én mod én discipliner

som badminton, tennis og fægtning

holdspil

som basket ball, hockey, fodbold og håndbold

Der lægges i alle discipliner vægt på at udvikle kropsbeherskelse, styrke og kondition, ligesom tekniske færdigheder øves og udvikles. I holddisciplinerne øves derudover taktiske færdigheder.

Undervisningen tilrettelægges således at der er en passende afveksling som tager hensyn til en alsidig træning og forskelligt fysisk og fagligt niveau hos eleverne. Samtidig skal forløbenes længde give mulighed for fordybelse i den enkelte disciplins tekniske og taktiske udfordringer, ligesom en kontinuitet kan tilgodeses ved at forløb tages op flere gange i løbet af de 4 skoleår.

Kompetencemål

Grundlæggende discipliner

Undervisningen giver mulighed for at kunne:

- gennemføre et opvarmningsprogram, et konditions- og styrkeprogram, ligesom de skal kunne gennemføre et udstrækningsprogram

Individuelle discipliner

Undervisningen giver mulighed for at kunne:

- demonstrere kropsbevidsthed, kondition og styrke i udfoldelsen af de discipliner der er gennemført som forløb.
- beherske tekniske og taktiske færdigheder i de gennemførte discipliner
- vise initiativ og udholdenhed i gennemførelsen i de valgte discipliner

Én mod én - discipliner

Undervisningen giver mulighed for at kunne:

- beherske samme færdigheder som nævnt ovenfor
- beherske en god og sund konkurrencementalitet
- kende og respektere det enkelte spils regler

Holddiscipliner

Undervisningen giver mulighed for at kunne:

- beherske samme færdigheder som nævnt ovenfor
- derudover beherske gode sociale kompetencer så som samarbejdsevner
- kende og respektere det enkelte spils regler

Evaluering

Elevens udbytte af undervisningen vurderes ud fra indsatsen i timerne og elevens udvikling i faget.