

MUSIK

IDRÆT

STOPUR

SLØJD

FLØJTE

MUSIK

HÅNDARBEJDE

HJEMKUNDSKAB

START

STOP

SPRING

IDRÆT

SLØJD

LØB

SMÅ HOP

START

HÅNDKLEDE

IDRÆT

BILLEDKUNST

NET

MUSIK

MUSKE

OLDTRÆ

## Folkeskolens formål

§ 1. Folkeskolens opgave er i samarbejde med forældrene at fremme elevernes tilegnelse af kundskaber, færdigheder, arbejdsmetoder og udtryksformer, der medvirker til den enkelte elevs alsidige, personlige udvikling.

*Stk. 2.* Folkeskolen må søge at skabe sådanne rammer for oplevelse, virkelyst og fordybelse, at eleverne udvikler erkendelse, fantasi og lyst til at lære, således at de opnår tillid til egne muligheder og baggrund for at tage stilling og handle.

*Stk. 3.* Folkeskolen skal gøre eleverne fortrolige med dansk kultur og bidrage til deres forståelse for andre kulturer og for menneskets samspil med naturen. Skolen forbereder eleverne til medbestemmelse, medansvar, rettigheder og pligter i et samfund med frihed og folkestyre. Skolens undervisning og hele dagligliv må derfor bygge på åndsfrihed, ligeværd og demokrati.

# Idræt

Faghæfte 6

Undervisningsministeriet 1995  
Folkeskoleafdelingen

**Idræt**

**Faghæfte 6**

© Undervisningsministeriet,  
Folkeskoleafdelingen

Forsidebillede: Kunstmaler Jesper Christiansen

Foto: Niels Nyholm

Cirkler og vignetter: Bjarne Belhage

Grafisk tilrettelægger: Anne Rohweder IDD

Grafisk produktion: Rota-Rota

Trykt på 115 g CyclusPrint genbrugspapir

Printed in Denmark 1995

1. udgave, 1. oplag

ISBN 87- 603- 0615-7

Faghæfte 1-30

ISBN: 87-603-0657-2

Bestillingsnummer: UVM 5-197

UVM 5-222 Helt sæt

Undervisningsministeriets forlag,

Frederiksholms Kanal 25 F, 1220 København K.

Tlf.: 3392 5220 – Fax: 3392 5219

eller hos en boghandler

# Indhold

**Forord** 5

**Indledning** 8

**Formål** 9

**Centrale kundskabs- og færdighedsområder** 10

**Læseplan** 11

**Vejledning** 14

Indledning 14

En gammel leg 15

Idrætsundervisningen er sammensat og helhedsorienteret 18

Perspektiver i idræt 20

Handleformer i idræt 24

Idrætsfagligt indhold 27

Fysiske rammer 32

Skole-hjem samarbejde 33

Idræt i andre sammenhænge 35



# Forord

Folkeskolens fag og obligatoriske emner er i faghæfterne beskrevet fag for fag, men det er vigtigt at holde sig for øje, at de udgør et samlet hele. De udgør en central del af den ballast, som børn og unge skal bringe med sig ind i næste årtusinde.

Elever modtager mange indtryk og gør mange erfaringer i deres hverdag - i skolen og uden for skolen, og skolens undervisning skal bidrage til, at eleverne kan opnå overblik og sammenhæng. Skolen skal medvirke til, at de mange informationer og erfaringer udvikler sig til indsigt og til forståelse. Og samtidig skal skolen sikre, at eleverne opnår en grundlæggende viden på alle centrale områder.

Indholdet i de enkelte fag er ikke valgt ud fra en forestilling om at udvikle »små fagfolk«. Undervisningen i dansk skal ikke gøre eleverne til dansklærere, i fysik til atomfysikere etc. Læseplanerne udgør rammerne for, hvad enhver ung eller voksen bør vide for at kunne tage stilling til tidens vidtrækkende kulturelle, politiske, økonomiske og miljømæssige spørgsmål. Undervisningen danner også grundlag for fortsat uddannelse, for at kunne skabe rammer om et rigt liv og for at kunne glæ-

des og undres over livets mangfoldighed og dybde.

Derfor må de enkelte fag ikke opleves stykvis og delt. Nogle fag er fælles om en humanistisk forståelse af tilværelsen, nogle fag indeholder en samfundsfaglig dimension, og andre fag giver erfaringer med naturvidenskabelige betragtningssmåder. Nogle fag giver viden om vor fysiske og sundhedsmæssige udvikling, andre giver mulighed for at opleve glæden og nytten ved praktisk bearbejdning af ting i omverdenen ved brug af redskaber. Mange fag udvikler færdigheder i at kommunikere med omverdenen, men ethvert sprog – dansk eller fremmedsprog – er en del af en kultur og må ikke blive til teknik alene. Forholdet mellem sprog og kultur er i særlig grad nærværende for de elever, som ikke er født eller opvokset i Danmark.

Eleverne skal gennem undervisningen erkende både mulighederne og begrænsningerne i fagenes betragtningssmåder. En del af undervisningen skal derfor fremover foregå tværfagligt og projektorienteret. Skolefagene udgør et ordningssystem i vor kulturkreds, men tilværelsen kan ikke forstås inden for de enkelte fags grænser. Behovet for

»sammenhængsforståelse« vil i perioder sprænge fagrammerne. Virkelighedsnær undervisning må tage sit udgangspunkt uden for skolens egen verden, men bearbejdes med de redskaber, der gennem generationer er udviklet inden for fagene.

## Lokale læseplaner

I folkeskolelovens § 44, stk. 8 hedder det bl.a.: »Skolebestyrelsen udarbejder forslag til kommunalbestyrelsen om skolens læseplaner«. Og i § 40, stk. 3: »Kommunalbestyrelsen godkender skolernes læseplaner efter forslag fra de enkelte skolebestyrelser«. Loven lægger således op til, at initiativet til læseplansarbejdet tages på skolen. Dog kan der - afhængig af lokale ønsker og behov - være forskellige holdninger til, hvordan arbejdet bør tilrettelægges. Nogle kommuner vil ønske at understrege den enkelte skoles egenart, andre vil ønske at understrege fællestræk ved det kommunale skolevæsen. Ved udarbejdelse af egne læseplaner – eller indarbejdelse af ændringer i ministeriets vejledende læseplaner – skal man være opmærksom på, at også de lokale læseplaner bør skrives, så de angiver nogle overordnede og uomgængelige, men samtidig rummelige indholdselementer.

Samtidig bør de lokale læseplaner afspejle, at man har taget hensyn til folkeskolens overordnede formål, til samspillet mellem opfyldelse af fagets formål, inddragelse af centrale kund-

skabs- og færdighedsområder, elevernes forudsætninger samt undervisningens rammer. Det betyder bl.a., at læseplanerne skal være rummelige og give plads til fordybelse, overblik, sammenhæng og til ligeværdig og udviklende dialog. Det betyder endvidere, at udgangspunktet for undervisningen er elevernes behov, og det betyder endelig, at der i beskrivelse af progression skal tages hensyn til elevernes modenhed og udvikling.

Med folkeskolelovens krav om elevernes ansvarlige involvering i undervisningsprocessen vil skolens læseplaner være et naturligt udgangspunkt for en stadig dialog lærere og elever imellem. Dialogen skal sikre, at valg af arbejdsformer, metoder og stofvalg foregår i samarbejde.

Læreren har samtidig i et forpligtende samarbejde med kolleger og skolens ledelse ansvaret for forberedelse af egen undervisning og for inddragelsen af elever og forældre i relevante beslutningsprocesser.

## Integration af edb

Lokalt skal man være opmærksom på, at edb skal beskrives som en integreret del af alle fag, hvor det skønnes, det naturligt kan fremme arbejdet med fagets forskellige områder. Dels skal alle elever have mulighed for at opnå nogle grundlæggende færdigheder, og dels skal fagene inddrage de informationsteknologiske hjælpemidler, hvor

de kan fremme arbejdet med fagenes begreber, emner og metoder.

## Et grønt islæt

Af formålet for folkeskoleloven fremgår det, at folkeskolen skal bidrage til elevernes forståelse af menneskets samspil med naturen. Det grønne islæt er ikke kun et anliggende for biologi, geografi, natur/teknik og samfundsfag, men skal indgå i alle fag, hvor det skønnes naturligt i undervisningens sammenhæng. Eleverne skal have mulighed for at forbinde de naturfaglige indfaldsvinkler med andre fags betragtningsmåder og med stillingtagen, engagement, holdninger og handlinger.

## Det praktisk-musiske

Den praktisk-musiske dimension er en vigtig del af den almene dannelse, og den skal derfor medtænkes i skolens daglige arbejde. Det skal fremgå af læseplanerne, hvilke muligheder der er i valg af indhold, arbejds- og udtryksformer. Det betyder, at eleverne ikke

blot skal have mulighed for at udtrykke sig praktisk-musisk, men at de også skal have mulighed for at møde en mangfoldighed af oplevelser og sanseindtryk.

Nogle fag er traditionelt gjort til de praktisk-musiske. Det betyder ikke, at de alene står for dette område, men at de både i indhold og arbejdsformer arbejder med det praktisk-musiske. Derfor har de en særlig forpligtelse til at give viden om indhold og arbejdsformer videre, så den praktisk-musiske dimension kan tænkes ind i alle fag, i tværgående emner og problemstillinger med hensyn til både indhold og udtryks- og arbejdsformer.

Jeg ved, læseplansarbejdet har været meget omfattende, og jeg vil gerne igen takke alle, der har bidraget til fornyelsen af skolens indhold. Med disse faghæfter er jeg sikker på, skolerne har fået det bedst mulige grundlag for undervisningen.

*Ole Vig Jensen*

# Indledning

Ifølge lovbekendtgørelse nr. 55 af 17. januar 1995 om folkeskolen udsender undervisningsministeren hermed faghæftet for idræt.

Hæftet indeholder formål, centrale kundskabs- og færdighedsområder, den vejledende læseplan og undervisningsvejledningen for idræt.

Formål, centrale kundskabs- og færdighedsområder, vejledende læseplaner og undervisningsvejledninger er blevet til gennem et omfattende arbejde i 7 læseplansudvalg støttet af sekretariatsgrupper for hvert af folkeskolens fag og emner. I dette arbejde har medvirket repræsentanter for lærernes og forældrenes organisationer samt andre fagligt og pædagogisk kyndige personer. Virksomheden i læseplansudvalgene har været holdt sammen af et koordinationsudvalg, hvor bl.a. personer med indsigt i ungdomsuddannelserne og repræsentanter for kommunerne har deltaget. Endelig har formål, centrale kundskabs- og færdighedsområder og vejledende læseplaner været

forelagt Folkeskolerådet til høring. Undervejs i arbejdet er der modtaget mange og værdifulde ideer og reaktioner, som væsentligt har bidraget til at kvalificere resultatet.

Formål og centrale kundskabs- og færdighedsområder er bindende forskrifter for den enkelte lærer. Den vejledende læseplan henvender sig til de kommunale skolemyndigheder med angivelse af, hvorledes en skoles læseplan kan – men ikke nødvendigvis skal – udformes. Undervisningsvejledningen er tænkt som et inspirationsmateriale til brug ved lærerens tilrettelæggelse af undervisningen.

Følgende personer har deltaget i sekretariatsgruppens arbejde:

Lærer Pia Olsen

Seminarielektor Keld Friis Jensen

Lærer Niels Larsen

Leder af sekretariatsgruppen:

Fagkonsulent Ulla Gammelgaard

*Ivan Sørensen*

# Formål

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.

Stk. 3. Eleverne skal opnå indsigt i og få erfaringer med vilkår for sundhed og kropskultur. Undervisningen skal give eleverne forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.



# Centrale kundskabs- og færdighedsområder

Idrætsundervisningen bygger på en mangfoldighed af bevægelsesaktiviteter, der skal ses under perspektiver som det legende, det konkurrenceprægede, det udtryksmæssige og det eksperimentelle. I undervisningen indgår fysiske, psykiske, sociale og kulturelle aspekter.

Ved kobling mellem teori og praksis kan eleverne opnå forståelse for sammenhænge mellem oplevelses-, færdigheds- og kundskabsaspekter og bygge bro mellem det sansede og det erkendte.

Det er af særlig betydning, at eleverne møder både kvindelige og mandlige lærere, og at de deltager i såvel kønsintegreret som kønsadskilt undervisning.

## **Alsidige bevægelsesformer**

Undervisningen skal omfatte alsidige bevægelsesformer og kundskaber om krop og idræt. Eleverne skal arbejde med grundlæggende kropslige færdigheder og lære forskellige handlemåder i udøvelsen af idræt. De skal fordybe sig og have mulighed for at skabe, afprøve, øve, træne, samarbejde og konkurrere.

## **Personlige erfaringer**

I undervisningen indgår elevernes egne reaktioner og måder at forholde sig til omverdenen på. De skal gøre erfaringer

med, at kroppen reagerer forskelligt i forskellige situationer og arbejde med de reaktioner og følelser, der opstår i samspil og modspil med andre. Undervisningen omfatter såvel det kropslige ind- og udtryk som kommunikation om krop og kropsoplevelse i relation til den enkelte elevs udvikling og læring.

## **Fysiske og biologiske forhold**

I undervisningen skal eleverne gøre erfaringer med og lære om fysiske og biologiske forhold, herunder blandt andet træningsformer og gode motionsvaner.

## **Etiske og æstetiske værdier**

Etiske og æstetiske værdier indgår i undervisningen, ligesom der skal lægges vægt på musiske aspekter. Eleverne skal gøre erfaringer med sammenhænge mellem krop, natur og samfund som grundlag for erkendelse og lære om samspillet mellem sundhed, levevilkår og livsstil.

## **Kropskultur**

Undervisningen tager udgangspunkt i dansk idrætstradition, og eleverne skal have mulighed for at tilegne sig erfaringer med kropskulturens mangfoldighed. Andre landes kropskultur inddrages, for at eleverne kan drage sammenligninger.

# Læseplan

Undervisningen i faget tager udgangspunkt i elevernes fysiske aktivitet og omhandler oplevelser, færdigheder og kundskaber. Eleverne får mulighed for at føle pulsen, opleve kampen, fornemme rytmen og reflektere over, hvad der sker, når de bruger sig selv. Idræt er kendetegnet ved lyst, glæde, fascination, spænding og udfordring. Men også nysgerrighed og forundring hører med.

## Indhold i undervisningen

Undervisningens indhold omfatter alsidige bevægelsesformer, grundlæggende kropslige færdigheder og idrætslige handleformer.

Eleverne skal

- arbejde med sammenhænge mellem væsentlige sider af faget: alsidige bevægelsesformer, fysiske og biologiske forhold, etiske og æstetiske værdier, kropskultur og personlige erfaringer
- arbejde alsidigt med henblik på kropslig og almen udvikling
- arbejde med stof fra alle de faglige indholdsområder
- fordybe sig i idrætslige og kropslige handlinger
- arbejde med relevant teori om fysiske og anatomiske forhold og træningslære.

Det faglige indhold i idræt består af en mangfoldighed af bevægelsesaktiviteter, og der føjes hele tiden nye til fra andre kulturer og subkulturer. Blandt disse muligheder skal læreren sammen med eleverne udvælge det konkrete indhold.

## De faglige indholdsområder er

- idrætsaktiviteter, fx løb, spring og kast og boldbasis
- udtryksmæssige aktiviteter, fx gymnastik, dans og rytme, drama og kamp
- legeaktiviteter, fx fangelege, boldlege og fantasilege
- sport, fx atletik, basketball og redskabsgymnastik
- natur- og udeliv, fx løb i terrænet, cykling, kano- og kajaksejls
- svømning, fx vandaktiviteter, svømmeindlæring, sikkerhed i vand.

Der bliver dybde og bredde i undervisningen, når stoffet bearbejdes, så der bliver sammenhæng mellem valg af handleformer, brug af faglige metoder, og når der vælges perspektiv.

# Handleformer og faglige metoder

Eleverne skal

- afprøve sig selv ved at eksperimentere med fx balancer eller redskabskombinationer
- øve, fx øve sig i at kaste eller følge en rytme
- træne, fx træne mod et målrettet spydkast eller en færdig dans
- skabe, fx boldspil med forskellige aspekter eller en dans
- samarbejde, fx ved at påtage sig et ansvar ved modtagning i redskabs-gymnastik eller ved i fællesskab at udvikle en leg
- konkurrere, fx i boldspil med lige-værdige modstandere eller med sig selv for at øge den personlige hastighed i 100 m løb.

I idræt mærkes arbejdet på egen krop. Det skaber ændringer i personen og kan give en forståelse af, hvad der sker, når man fx træner og konkurrerer. Eleverne skal have lejlighed til at udforske og eksperimentere, ikke blot med det faglige indhold, men også med de anvendte handleformer.

De faglige metoder kan være:

- instruktion eller forevisning, hvor en elev indlærer en færdighed, fx højdespring
- efterligning, hvor en elev tilegner sig en færdighed ved at lade sig inspirere af en kammerat eller andre idrætsudøvere

- følg-mig, hvor eleverne fx lærer en rytme ved at bevæge sig i takt med læreren, uden at aktiviteten afbrydes eller forklares undervejs
- eksperimenteren, hvor eleverne fx arbejder med balancer
- problemløsning, hvor eleverne kommer med forslag, som de afprøver og udvikler med henblik på en løsning, så bestemte kvalitetskrav er opfyldt.

Det er væsentligt at variere metoderne fra de lukkede, hvor læreren bestemmer både indhold og form til åbne metoder, hvor eleverne finder løsninger indenfor givne rammer.

## Perspektiver

Alle fagets indholdsområder kan ses i forskellige perspektiver, som skal indgå, hvor der er en naturlig sammenhæng med indholdet i undervisningen. Alle perspektiverne skal tilgodeses i det samlede undervisningsforløb.

Idræt kan ses i følgende perspektiver:

- det legende
- det konkurrenceprægede
- det eksperimenterende
- det udtryksmæssige
- det sundhedsmæssige
- det miljømæssige.

Det perspektiv, der vælges, får indflydelse på indhold og form.

Fx vil redskabsgymnastik set i henholdsvis et legende og et eksperimenterende perspektiv blive to meget forskellige forløb.

I et legende perspektiv kan det være fornemmelsen af at bevæge sig rundt i et spændende og udfordrende landskab, der er det centrale, mens eleverne i et eksperimenterende perspektiv fx beskæftiger sig med de muligheder, der ligger i samarbejdet om et redskab.

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 glid.

Inden for det enkelte perspektiv fokuseres der på nogle særlige forhold, fx positive og negative sider ved konkurrence. Perspektiv og fokus tydeliggør for eleverne, hvad der er det centrale i situationen, og hvor de skal rette opmærksomheden hen. Det kan give en fælles forståelse af det, der foregår i idrætstimerne.

### **Idræt og informationsteknologi**

Idræt er et fag, hvor man bevæger sig og handler. Informationsteknologi skal inddrages, hvor det kan tilføre idrætsundervisningen nye dimensioner.

Eleverne kan bruge informationsteknologi til

- analyse, fx af fysiske og biologiske forhold
- 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, fx af boldspil, redskabsbane, dans
- planlægning, fx af årsplan, periodeplan, turnering, redskabsfordeling
- udveksling af idrætsfaglige synspunkter og ideer.

### **Kriterier for valg af indhold**

Læreren skal tage hensyn til fysiske, psykiske, sociale og kulturelle aspekter i undervisningen, herunder elevens

- psykomotoriske udvikling og modning
- erfaringsmæssige baggrund fra leg og fritid samt idrætsundervisning i skole og idrætsforeninger mv.
- evne til og erfaringer med at løse opgaver, der stiller krav til kropsbevidsthed og kropsbeherskelse
- evne til og erfaringer med at indgå i et samarbejde om fx regler, konkurrence, modtagning og udvikling af spil og lege
- evne til selv- og medbestemmelse i relation til egen kropslige og idrætsfaglige udvikling
- motivation og mod til at indgå i en undervisning, hvor konsekvenserne af arbejdet mærkes på egen krop
- kulturelle baggrund.

Herudover skal der tages hensyn til forskelle på piger og drenge.

Læreren skal inddrage elevernes idrætsoplevelser og potentialer. I processen indgår indtryk (sansning), udtryk (handling) og kommunikation om fx elevernes oplevelser og erfaringer.

# Vejledning

## Indledning

Idræt er fysiske handlinger og aktiviteter kombineret med følelser, overvejelser, eftertænkksomhed, fantasi, oplevelser, færdigheder og kundskaber.

Vejledningen peger på vigtigheden af helhed og sammenhæng i lærerens planlægning af undervisningen. For at kunne leve op til kravene i formål, centrale kundskabs- og færdighedsområder og læseplan er det nødvendigt at tænke den konkrete planlægning ind i et ni-årigt forløb.

Alle de faglige indholdsområder indgår i undervisningen. Læreren udvælger

det idrætsfaglige stof, så det er væsentligt for det enkelte indholdsområde og giver mulighed for progression.

De faglige indholdsområder perspektiveres for at give retning og fokus i idrætsundervisningen.

Handleformerne i idræt medvirker til, at eleverne får alsidige erfaringer, fx med hvordan man kan arbejde i idræt.

Vejledningen belyser den indbyrdes sammenhæng mellem de tre lag i undervisningen: det faglige indhold, handleformerne og perspektiverne.

Undervisningen bestemmes ud fra elevernes udvikling og læringsbehov.



**Billedet fjernet på grund  
af ophavsret**



## Billedet fjernet på grund af ophavsret

### En gammel leg

»Odense, Bogense, Middelfart – Bum!  
Assens, Fåborg, Svendborg – Bum!  
Nyborg, Kerteminde, Ringe – Bum!  
Lundeborg – Bum!«

Klassens piger spiller med to bolde, – enkelte forsøger sig med tre. Boldene hopper op og ned som skinnende kulørte bobler, røde, gule og blå, fra hånd til mur og tilbage igen. Kast, skift hånd og grib – kast, skift hånd og grib.

Koncentrationen er stor, koordinationen er svær. Remsen giver boldene rytme. I »bummet« ligger variationerne gemt. Her har pigerne deres kunstneri-

ske frihed. Underarmskastene adskilles med et overarmskast – Bum! Bolden spilles under et løftet ben – Bum! Eller pigerne snurrer en omgang og griber den næste bold – Bum! Afstanden fra muren bestemmer boldenes fart.

Muren kan undværes, og boldene spilles lodret, eller to piger bruger hinanden som mur og spiller med tilsammen tre eller fire bolde.

»Karen, Maren, Mette – Bum!  
Jean, Gulbritt, Annette – Bum!  
Isabella, Bella, Ella – Bum!  
Lisbeth – Bum!«

Det begyndte på forældremødet, hvor den kvindelige idrætslærer satte mød-

rene stævne. »Hvad legede I, da I var på jeres pigers alder?«  
Minderne vælder frem og snakken går. Læreren finder redskaber frem, og snart er mødrene i gang med de gamle lege. De opdager, at kroppen har husket sjippetovets rytme og boldenes bevægelser.  
Enkelte husker ovenikøbet nogle gamle remser, som de lærte af deres mødre.

»Min mand hedder Anders  
og jeg selv hedder Anna,  
vi bor i Amerika  
og spiser ananas hver dag.

Min mand hedder Bo  
og jeg selv hedder Bolette...«

Læreren inviterer mødrene til at fungere som gæstelærere i et emne om gamle pigelege.

Efterhånden begynder pigerne at sætte deres eget præg på boldspillet. De finder nye variationer i spillet, sætter melodi på remserne og laver rim, som de udfører i kor.

Solen er en kæmpebold

og månen er dens kone

Kor: kone, kone, kone

de har tusind runde børn  
den yngste hedder Lone

Kor: Lone, Lone, Lone.

Og ungerne de hopper rundt  
de flyver op i luften

Kor: luften, luften, luften

de bor i fantasiens land  
og blæser på fornuften

Kor: nuften, nuften, nuften.

Mens pigerne arbejder med boldlege, prøver drengene med fædre som gæstelærere kræfter med gamle kamplege, fx tvekampe og grænselege. Efter en periode samles klassen igen. De to hold viser hinanden, hvad de har arbejdet med, og sammen med lærerne analyserer de legene for at finde ud af, hvad man skal kunne for at være god til at lege:

- Det er godt at have stærke muskler.
- Det er vigtigt at kunne noget teknisk og taktisk.
- Det er nødvendigt at være god til at koordinere.

Rytmen er en vigtig del af pigernes spil. De drøfter rytmens betydning i drengenes kampe og de taler om lege, som går i arv fra generation til generation. Det kan føre til nye forløb:

- Hvilke lege har kvaliteter, som er vigtige at give videre?
- Legen som mødested mellem flere kulturer.

### **Legeaktiviteter i idrætsundervisningen**

Legeaktiviteter er et af de faglige indholdsområder i idræt. Lærerne må overveje, hvilke pædagogiske muligheder, legen kan give i den konkrete undervisning.

- Skal undervisningen søge at udvikle det legende i eleverne, eller skal legen bruges funktionelt til opnåelse af mål, der ligger uden for legen selv?

- Hvordan kan aktiviteterne opnå legens karakter på trods af den indre modstrid: voksne igangsættere, den konstruerede samværssituation og tidsbegrænsningen?

### **Det faglige indhold**

Idrætsundervisningen tager udgangspunkt i de fysiske udfordringer, så legen bl.a.

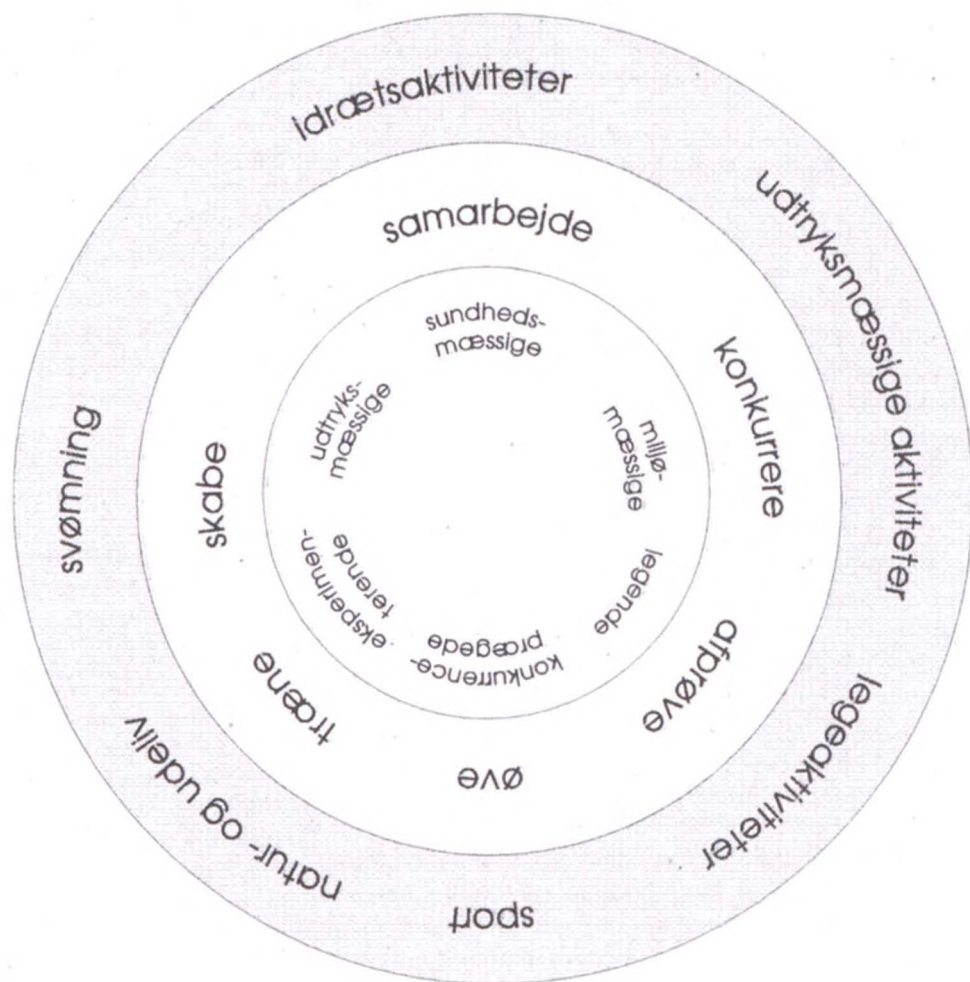
- tilgodeser grundtræningsmæssige aspekter
- giver sansemæssige påvirkninger

- giver bevægelsesmæssig læring
- træner tekniske færdigheder.

Legen indeholder elementer som handling – æstetik – rytme – oplevelse – forestillingsevne – udfoldelse – spænding – problemløsning – intellektuel udfordring – nærkontakt – glæde – fællesskab – samarbejde og kulturel indsigt.

Disse kvaliteter kendetegner også idræt og tilgodeses i bl.a. gymnastik og i mange boldspil som fx fodbold og basketball.

# Idrætsundervisningen er sammensat og helhedsorienteret



I idrætsundervisningen indgår tre lag: *fagligt indhold, handleformer og perspektiver*. I planlægningsfasen kan lærerens overvejelser begynde i alle de tre lag. Læreren vurderer den konkrete klasses udvikling, erfaringer og behov. De beslutninger, der træffes inden for det ene lag, får indflydelse på mulighederne inden for de to andre. Der skal være sammenhæng mellem fagligt indhold, handleformer og perspektiver.

Man må gøre sig klart, hvad hensigten med undervisningen i en given periode er.

Eleverne skal lære et bestemt fagligt indhold, fx

- vægtoverføring i kast
- afsæt i gymnastik

- afleveringer i boldspil
- kortlæsning i orienteringsløb
- armtag i crawl-svømning

eller

de skal lære en bestemt handleform, fx

- at træne
- at afprøve
- at konkurrere
- at samarbejde

eller

de skal lære at se idræt i et bestemt perspektiv, fx

- det sundhedsmæssige
- det udtryksmæssige
- det konkurrenceprægede
- det kulturelle.

## Forholdet mellem fagligt indhold, handleformer og perspektiv

Når læreren vægter *det faglige indhold* (fx boldlege) bliver *handleformen* (fx at øve sig) et middel til at lære netop disse lege. Målet er, at eleverne fordyber sig i legenes idrætslige kvaliteter som tekniske færdigheder, koordination og rytme.

Når læreren vægter en *handleform* (fx at konkurrere) bliver *det faglige indhold* (fx gamle danske kamplege) midlet til at lære netop denne måde at handle på i idræt. Eleverne skal konkurrere i forhold til de udfordringer, legene kan give med hensyn til hurtighed, koordination, balance m.v.

Når pigerne i en klasse i en periode går for sig selv for at skaffe sig viden

om, hvad piger på deres egen alder legede på deres mødres og bedstemødres tid, har læreren valgt et *kulturelt perspektiv*. Formålet er at få indblik i den tids pigeroller og pige handlinger, som kan sætte pigernes egen tid og handlemuligheder i relief. Det faglige indhold (spil med to og tre bolde) er sammen med handleformen (at øve) midler til at nå dette mål.

Drengenes undervisning har også et *kulturelt perspektiv*. De lærer, at kamp

og styrke er vigtige elementer i gamle drengeliv og sammenligner med deres eget.

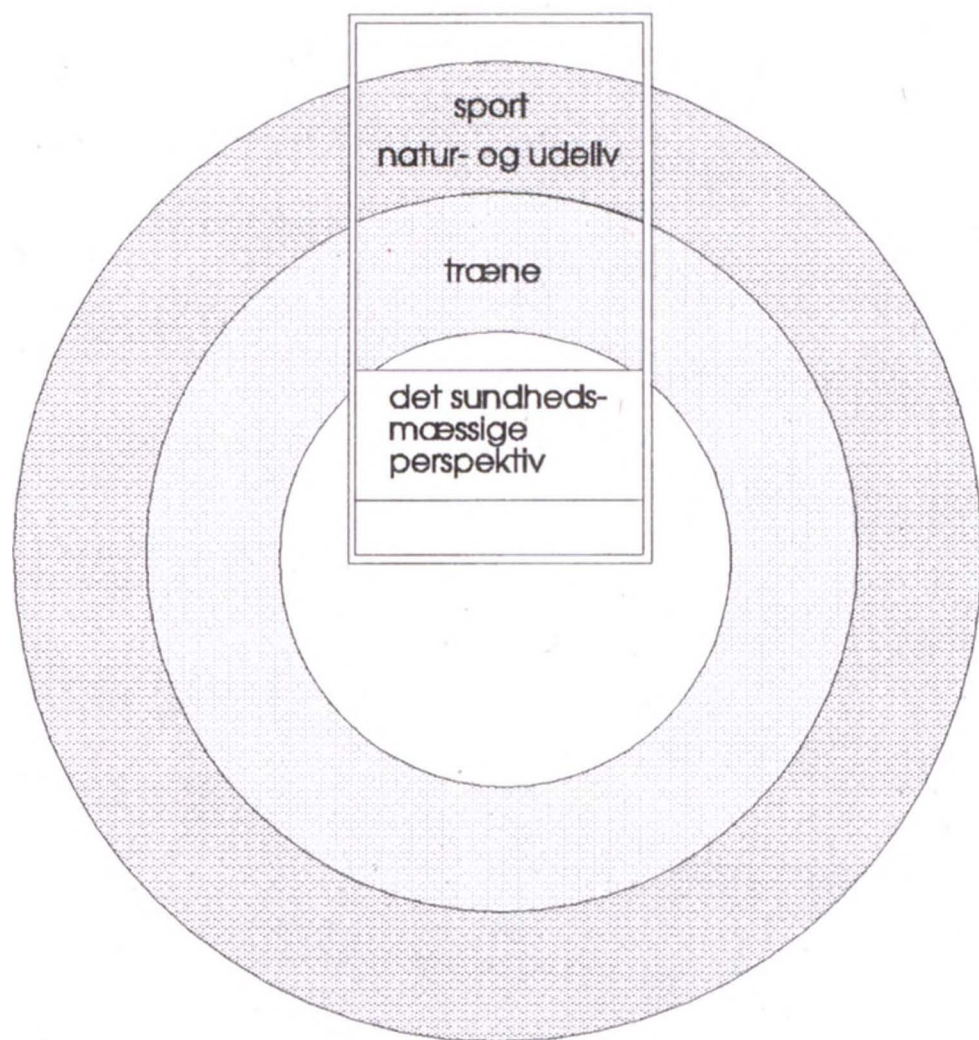
Det faglige indhold (kampe) er ligesom handleformen (at konkurrere) besluttet, så det tilgodeser det valgte perspektiv.

I legeeksemplet indgår såvel færdighedsmæssige sider som kognitive elementer.



**Billedet fjernet på grund af ophavsret**

# Perspektiver i idræt



Perspektivet er en måde at se virkeligheden på. Perspektivet er en form for vindue – det giver udsigt, men kun i én bestemt retning.

Perspektivet sætter fokus på undervisningen. Lærerne og eleverne drøfter perspektivet i forhold til handleformer og det faglige indhold.

Perspektivet sætter således værdi og retning på idrætsundervisningen:

- Hvad skal vi med de aktiviteter vi vælger?
- Hvorfor vælger vi dette indhold og ikke et andet?
- Hvor skal vi sammen hen?
- Hvilke handleformer er bedst til at belyse et indhold under et bestemt perspektiv?
- Hvad skal vi evaluere ud fra?

## Det sundhedsmæssige perspektiv

*Sundhed for mig er*

- at kunne se livets farver
- at være en del af et fællesskab
- at være med til at forme fremtiden
- at leve i pagt med naturen
- at føle mig i gode hænder

*Men også*

- lyden af lærkesang en forårmorgen
- lugten af babyvarme
- synet af svanen
- smagen af jordbær
- følelsen af at høre til.

(Fra Lægeforeningens prisopgave: Visioner om børns og unges sundhed år 2000).

Sundhed i idræt er både kropslige indtryk og udtryk – kropslige reaktioner, muligheder og begrænsninger.

Således bliver sundhed både det, der har med kroppen at gøre: det fysiske og det psykiske. Men det bliver i lige så høj grad de relationer, vi indgår i med hinanden, den måde vi indretter os på, og den måde vi forholder os til naturen.

I det sundhedsmæssige perspektiv er der mange valgmuligheder med hensyn til fagligt indhold og handleformer. Mulighederne diskuteres med eleverne. På den måde bliver sammenhængen mellem sundhed og idræt tydeliggjort allerede i planlægningsfasen.

Klassen vælger at arbejde fra detalje til helhed, hvor de kan skaffe sig overblik. De flytter fokus fra egne reaktioner på en målrettet kropslig træning til sansemæssige oplevelser i omgivelserne, og fordyber sig således i sammenhængen mellem den indre og den ydre naturs betydning for sundheden.

### Motion og træning

I sammenhæng med idræt og sundhed, drøfter vi ofte betydningen af motion og træning. Undervisningen kan stille spørgsmål som:

- Hvordan kan vi træne?
- Kan det være usundt at træne?
- Hvilke former for træning er mest hensigtsmæssige?

Klassen vælger at arbejde med træning af *bevægelighed* og træning af *udholdenhed*. Det faglige indhold er øvelser, der er valgt på grund af deres træningsmæssige værdi og perspektivet er sundhed.

### Kroppens geografi

Kroppens »geografi« undersøges for bevægelighed. Kropsområder som ankelled, knæ- og hoftelid, rygsøjle og skulder kan undersøges. Hvor er der fuld bevægelighed? Hvor er der be-

grænset bevægelighed? Hvor er bevægeligheden nedsat? Er der forskel på piger og drenge? Hvordan kunne jeg mærke en øget bevægelighed?

### Puls på konditionen

Lærerne underviser i sammenhængen mellem puls, blodgennemstrømning og hjerteaktivitet. Iltoptagelse sættes i forbindelse med arbejdsintensitet.

Lærerne instruerer i måling af puls. På PC'en indsættes hvilepuls og puls i forhold til forskellige aktiviteter af stigende intensitet.

Eleverne gennemfører en række øvelser til musik og måler arbejds-puls (hjerterefrekvens) efter hver øvelse, når musikken stopper.

Der arbejdes videre med andre indholdsområder:

- Boldspil, hvor der lægges vægt på den træningsmæssige effekt. Læreren underviser i, hvordan holdstørrelse, banestørrelse, regler mv. får indflydelse på pulsen.
- Orienteringsløb, hvor eleverne bruger deres viden om træning til selv at regulere løbet i forhold til den træningsmæssige effekt.

| Navn | Liggende | Stående | Efter hop | Efter løb |
|------|----------|---------|-----------|-----------|
|      |          |         |           |           |
|      |          |         |           |           |

## Fælles drøftelse

Udgangspunktet er en fælles diskussion af det træningsmæssige i forhold til det sundhedsmæssige perspektiv.

Læreren underviser i basisstof om hjerte-karsystemet og træningens indvirkning.

Derefter vælges træningsformer, der passer til den enkelte eller forskellige gruppers muligheder. Grupperne arbejder både med elev- og lærerformulerede udfordringer og opgaver. Lærerne fungerer som vejledere og rådgivere i forhold til de træningsmæssige opgaver, eleverne finder frem til.

Begge forløb perspektiveres i forhold til sundhed. Lærere og elever diskuterer, hvad der kan trænes og hvornår, for hele tiden at sikre progression i elevgruppen og forståelse for den fysiske trænings indvirkning på sundhed. Der sammenlignes med forløb fra tidligere klassetrin for at skabe kontinuitet.

Elevernes egne idrætsinteresser og idrætserfaringer fra livet uden for skolen inddrages. Hvis der er muligheder, kan der etableres et samarbejde med lokale foreninger.

Forskelle og ligheder mellem sport, som den eksisterer med internationale regler og idræt, som den finder sted i skolen eller i »folkelige« og foreningsorganiserede sammenhænge, tydeliggøres.

Belastning, alder og træningstilstand sættes i relation til idrætsskader.

- Hvordan kan skader forebygges?
- Hvad skal vi gøre under træning for at undgå skader?

I de ældste klasser kan viden om misbrug af kunstigt fremstillede hormonpræparater i forbindelse med træning være relevant.

- Hvilke konsekvenser har dopingmisbrug for idrætsudøveren?
- Hvorfor bliver sportsudøvere presset til at indtage dopingmidler?

Elevernes erfaringer fra uorganiserede aktiviteter kan inddrages:

- Hvad er motion?
- Hvordan bidrager motion til sundhed?

## Tværgående emner og problemstillinger

Det sundhedsmæssige perspektiv lægger op til et tværfagligt samarbejde.

De fysiologiske sammenhænge mellem forskellige fysiske aktiviteter under forskellige forhold kan forklares, fx hvad der sker ved træningsformer med forskellig intensitet.

Belysning af dopingmidlers uheldige virkninger på kroppen.

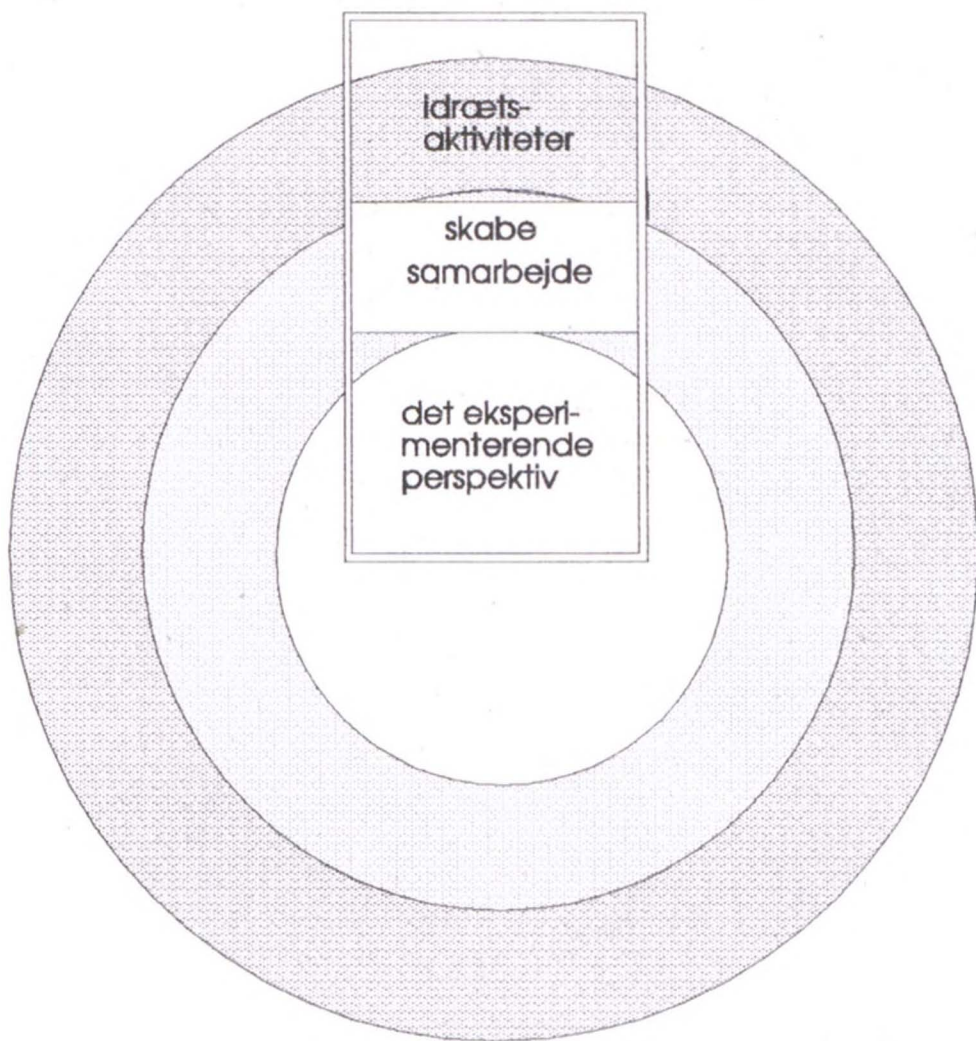
Ved at arbejde med levevilkår, livsstil og kost belyses sammenhængen mellem kost, sundhed og idræt.

Et lokalsamfunds motionsaktiviteter og -vaner kan undersøges. Herunder

kan eleverne behandle spørgsmålet om, hvordan lokalsamfundets behov for motions- og samværsaktiviteter tilgodeses af idrætsforeninger.

Forskellige kulturers syn på sundhed kan inddrages. Problemstillingen kunne fx være, hvordan udvalgte kulturer betragter sygdom og sundhed.

## Handleformer i idræt



Handleformerne er en del af indholdet og læringen i idrætsundervisningen.

Når en lærer sammen med sin klasse i en periode vægter en eller flere handleformer, samles opmærksomheden om, hvordan der arbejdes (fx hvordan man træner).

Derved lærer eleverne at handle aktivt og bevidst i forhold til de idrætsaktiviteter, de indgår i, så de kan tage stilling til, hvordan aktiviteterne udføres og dermed være medansvarlige for egen udvikling og læring.

### Eksempel på undervisningsforløb

Gennem handleformerne at samarbejde og at skabe, skal eleverne lære at samarbejde i og om idræt og give hinanden med- og modspil.

Boldspil fordrer og udvikler samarbej-

de og kreativitet. Det er en væsentlig del af boldspillets væsen. At spille bold er en uafbrudt række af handlinger. En spiller modtager hele tiden indtryk, som han må kombinere, tage stilling til og handle ud fra i et samarbejde med sine holdkammerater.

Det faglige indhold er valgt i overensstemmelse med de valgte handleformer.

Klassen kunne undersøge:

Hvordan kan vi spille bold, så det giver udfordringer og fællesskab, fx skabe overtal, udfordre i angreb?

Lærernes overvejelser:

Der er brug for et fælles grundlag. Der vælges småboldspil, som tilpasses elevernes forudsætninger og potentialer med hensyn til:

- bane
- spillerantal
- boldtyper
- eventuelle redskaber og rekvisitter
- regler
- teknik
- taktisk forståelse.

I stedet for at stille krav til teknisk kunnen, vælger lærerne spil, der lægger op til overvejelser om regler og taktik. Udfordringen skal ligge i samarbejdet og det at skabe.

Lærerne kan vælge at koncentrere deres oplæg om boldspil, hvor det drejer sig om at spille imod:

- at erobre bolden
- at forhindre modspillerne i at spille bolden

# Billedet fjernet på grund af ophavsret

- at forhindre modspillerne i at modtage bolden.

I pauser i spillet analyserer lærerne sammen med eleverne, hvordan et hold får spillet til at fungere, når de spiller mod et andet hold. Eleverne får på den måde nogle forudsætninger, de kan arbejde videre på, når de selv skal eksperimentere med taktikken.

Opgaven kunne lyde:

Aftal

- Hvordan I vil spille, når I har bolden?
- Hvordan I vil spille, når de andre har bolden?

Efter et stykke tid evaluerer holdene:

- Var aftalerne gode nok?
- Kunne vi overholde dem?
- Ny taktik aftales.

Perspektivet er det eksperimenterende. Eleverne skal udvikle spillet. De skal opmuntres til at komme med forslag. De skal støttes i arbejdet med at afprøve og kombinere ideerne. Lærerne sætter fokus på samarbejde og på det eksperimenterende i processen:

- Hvor i spillet opstår problemerne?
- Hvilke ideer har I eller har I haft i gruppen?
- Hvilke ideer har I afprøvet?
- Hvilke ideer vil I afprøve?
- Hvad gør I, hvis I går i stå?

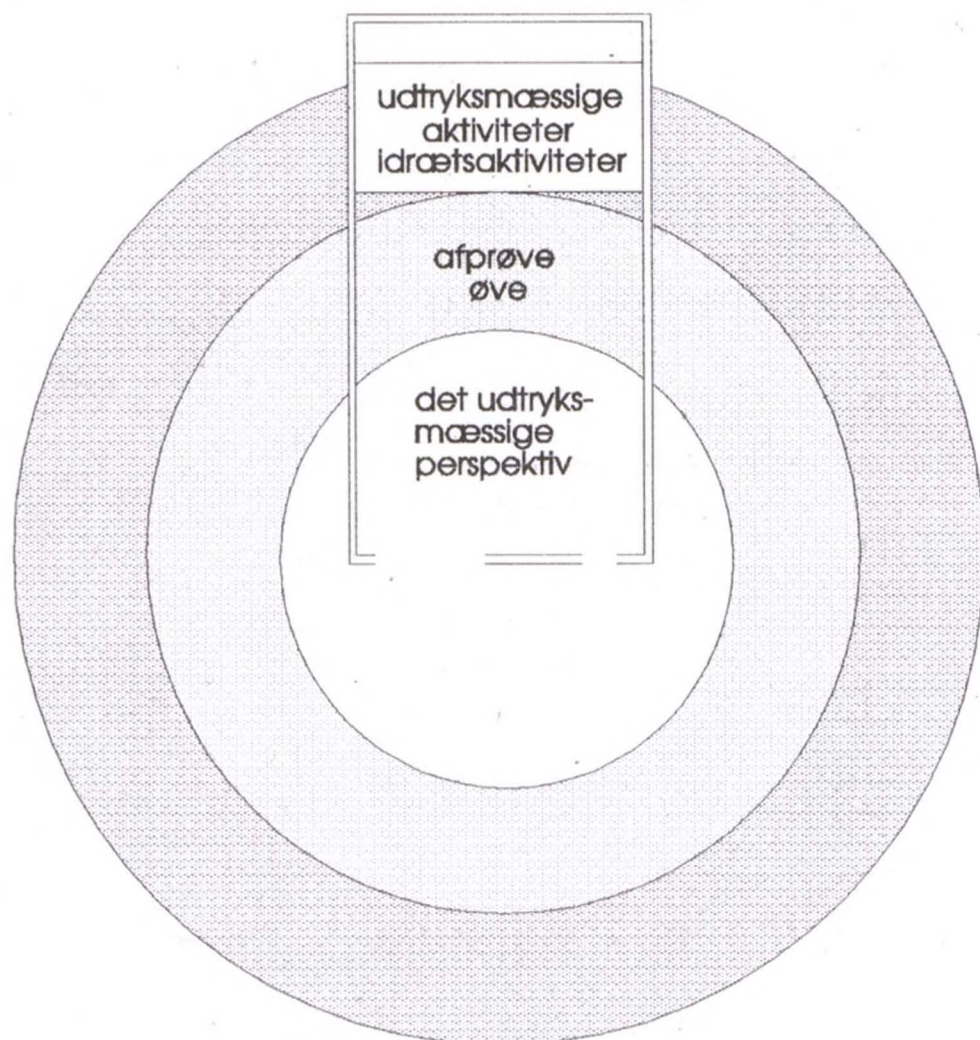
- Hvordan bliver I enige?
- Hvordan løser I konflikter?
- Hvad er I blevet bedre til ?
- ?

For at eleverne kan løse opgaven, har de brug for rammer. Dem må lærerne lave med baggrund i deres viden om eleverne. Går en gruppe i stå, går læreren ind som konsulent/vejleder. Eleverne skal lære, hvordan de kan gøre opgaven overskuelig. Sammen indkredser og udvælger de nogle af de problemfelter, som gruppen kan magte og har brug for at arbejde med. Det kan være retnings- og temposkift, placeringer, signalgivning og spillerfunktioner mv. Gruppen kan også hente ideer ved at observere de andre gruppers spil. Eller to grupper kan gå sammen for at se og afprøve hinandens spil og bagefter udveksle kritik og ideer.

Til brug for de løbende taktikdrøftelser, som lærerne laver med de enkelte grupper og hele holdet, kan eleverne med fordel notere og skitsere deres ideer og forsøg. De må derfor have adgang til papir og skriveredskaber, en tavle og en OHP. Grupperne kan desuden fra gang til gang gemme de spil og aftaler, de har udviklet, i computers aktivitetsbank og/eller på egne disketter. Det kan gøres i idrætstimen eller i et samarbejde med andre fag.

Når forløbet er slut, kan grupperne vælge deres bedste ideer ud og lade dem indgå i en fællesbog for hele klassen. Ideerne bliver på denne måde fastholdt, så lærerne og klassen kan inddrage dem, når de igen skal arbejde med boldspil. Bogen kan via et elektronisk netværk udveksles med klasser over hele verden, som udgangspunkt for en yderligere fordybelse.

## Idrætsfagligt indhold



Idræt handler om faglige begreber som styrke, udholdenhed, bevægelighed og koordination.

Når vi arbejder med fysisk styrke arbejder vi også med målbevidsthed, med koncentration, med vilje.

Når vi arbejder med bevægelighed, drejer det sig om at skaffe sig øgede muligheder.

Når vi arbejder med koordination, handler det ikke blot om samspil mellem nerver og muskler, men også om samspil med andre, om opmærksomhed og indføling.

Når vi arbejder med udholdenhed, er det ikke blot iltoptagelse, der er i fokus, men også de videre begreber som konsekvens, beslutsomhed, tålmodighed, stædighed, vilje.

At arbejde med færdigheder indebærer

på samme måde at beslutte sig, gå ind for, få hjælp til, acceptere, vurdere osv. Vi arbejder med at skaffe os personlige forudsætninger.

### Redskabsgymnastik

I redskabsgymnastik er elevernes forudsætninger ofte meget forskellige. Gennem samtale afklares, hvilke forestillinger og forventninger elever og lærere har, og hvilke krav redskabsgymnastik stiller.

Men alle elever skal have en grundlæggende indføring og et almengyldigt fundament i redskabsgymnastiks kropsbasis som fx afsæt, sving, kip, rotation, balance, spænding/afspænding, bevægelsesrytme. Ud over det kropslige arbejdes der med psykiske og sociale udfordringer.

Lærerne vælger fx det *udtryksmæssige perspektiv* og stiller dermed æstetiske krav til udførelsen af bevægelserne, til samspillet med andre og til samspillet med musik/lyd.

- Det kan blive til balancer, hvor eleverne eksperimenterer, giver sig hen og fordyber sig.
- Eller balancer der skifter mellem to eller flere kropsformer. De kan være modsætningsfyldte og fx udtrykke uro og harmoni. Samspillet med andre stiller krav til kommunikation og dermed relationer til andre.
- Eller balancer som bliver usædvanlige og udfordrende, fordi eleverne er begejstrede og får lyst til at søge en fælles oplevelse.

Elevers egne overvejelser får betydning for det kropslige udtryk, for den udtryksmæssige kvalitet i den endelige udførelse og for det mundtlige udtryk og dermed den refleksion det munder ud i.

### **Balance med vægt på kropsspænding**

Der arbejdes med grundlæggende bevægelselementer. Lærerne underviser i balance, fx betydningen af tyngdepunktets placering i forhold til understøttelsesfladen, kropsspænding og harmoni. Ud over koordinationen har især styrke og bevægelighed betydning i redskabsgymnastik, og et gennemgående tema er i denne forbindelse kropsspænding. Den rette kropsspænding giver større sikkerhed og dermed øget tryghed hos eleverne.

Handleformerne er at *afprøve* og at *øve* sig. For at dygtiggøre sig skal eleverne afprøve forskellige former for balance. Senere skal de øve sig i udvalgte balancer med henblik på at fordybe sig og perfektionere udførelsen af de valgte balancer.

Der udvikles både statiske og dynamiske balancer på forskellige redskaber og med mulighed for forskellig højde over gulvet. Eleverne afprøver og instrueres i forskellige former for balancer som fx håndstand, hovedstand og andre punktbalancer, hvor punkterne kan være hænder, fødder, ryg m.v.

De får nogle oplevelser med, hvordan der arbejdes med en spændt krop, og hvordan spændingen i kroppen ændres, når balancen ændres.

Derefter arbejder eleverne parvis, hvor de afprøver og øver sig i balancer og kropsspænding. Lærerne stiller forskellige opgaver, som stiller krav til form og udtryk:

- Lav en balance, hvor I støtter på en hånd og en fod.
- Hvordan kan I ændre fra en høj, smal balance til en lav og bred balance?
- Hvordan kan I lave en balance, hvor vægten flyttes fra én understøttelsesflade til en anden, fx fra den ene hånd til den anden? – kropsspænding ændres.

Lærerne underviser i principper for modtagning og taler med eleverne om kropsspændings betydning i redskabsgymnastik og i andre faglige indholdsområder. Modtagerne får derved en større forståelse af kropsspænding, som kan overføres til deres egen praksis.

*Arbejdet* stiller spørgsmål til eleverne.

At planlægge er at overveje, hvilke spørgsmål arbejdet kan stille, fx

- Hvad kan jeg?
- Hvad har jeg svært ved?
- Hvad er jeg bange for?
- Hvor har jeg brug for hjælp?
- Hvor kan jeg hjælpe?

Lærere og elever vurderer i forhold til arbejdet med kropsspænding og balance, hvor langt er vi kommet og hvordan kommer vi videre? Evaluering og samtalen er et fælles anliggende, der samler trådene og danner udgangspunkt for undervisningens videre forløb.

### **Et nyt fælles grundlag**

De erfaringer og færdigheder, eleverne har fået ved at arbejde med balance og kropsspænding giver nye muligheder. Lærerne ser på elevgruppens grundlag for at arbejde videre med faglige færdigheder som fx statiske og dynamiske balancer med kropsspænding kombi-

neret med personlige forudsætninger som fx samspil med andre, koncentration og målbevidsthed.

Lærerne og eleverne har forskellige valgmuligheder, hvor kropsspænding og balance indgår, fx

- balance på redskaber
- balance i redskabskombinationer
- akrobatik med eller uden redskaber.

Nogle beslutter sig for balancer på redskaber, mens andre beslutter sig for akrobatik med vægt på kropsspænding. I akrobatik og redskabsgymnastik bygger eleverne videre på samme bevægelsesmæssige erfaringsgrundlag



**Billedet fjernet på grund af ophavsret**

og på et fælles udgangspunkt med mange mulige løsninger. De får her mulighed for at bruge kropsspænding i praksis og finde ud af, hvad der skal til, for at det lykkes at udføre balancer, hvornår det mislykkes og hvorfor.

Lærernes opgave er at bygge på elevernes erfaringer, at være opmærksomme på hvad der sker og overveje, hvilke spørgsmål arbejdet stiller, når eleverne bevæger sig rundt i et bevægelsesmiljø.

#### *Rammerne for undervisningen:*

Elever og lærere beslutter, at de parvis vil arbejde med symmetri, asymmetri og balance, bevægelseskvaliteter (styrke – tid), planer og retninger.

Nogle elever vælger at gennemføre et bevægelsesforløb, hvor de arbejder parvis med akrobatik.

Andre elever har fået interesse for at forsøge sig i ringene. De får i starten brug for, at læreren instruerer i fatning af ringene.

Når de over sig i at svinge med halv vending i frem- og tilbagesving eller fx til stuphængende stilling, kan læreren forbedre forløbet ved at instruere i stræk-bøj-stræk bevægelsen i hoften. Hvis svingene evt. fortsætter til et nedspring, kan det blive spændende at lære, hvordan et benkip kan forbedre svævefasen.

Derefter afprøver eleverne forskellige muligheder og foretager en udvælgelse.

De dygtiggør sig ved at øve og perfektionere deres bevægelsesforløb. De har således overtaget en del af ansvaret for arbejdet og for egen læring.

Eleverne vælger musik. De kan fx redigere musikken på computeren ved at dele den op i temaer, der kan gentages og ændres i tempo, så musikken understøtter bevægelsernes karakter og udtryk.

Undervejs i forløbet viser parrene deres forløb for klassen, som vurderer dette i forhold til rammerne for undervisningen. Klassen giver forslag til forbedringer, hvorefter parrene igen afprøver forskellige muligheder og over sig i det færdige bevægelsesforløb.

#### **Forudsætninger og progression**

For at give eleverne lige muligheder, må de støttes og udfordres forskelligt. Lærerne må give muligheder for, at den enkelte elev kan udvikle sine potentialer, at der i undervisningen bygges på fællesskabets kvaliteter og værdier, og at elever med særlige forudsætninger og behov integreres.

Når eleverne arbejder med noget grundlæggende og almengyldigt, har de brug for forskellig tid og støtte, for at deres meget forskellige forudsætninger kan tilgodeses. I redskabsgymnastik arbejder de fx alle med kropsspænding, og de opnår færdigheder på forskelligt niveau.

Når eleverne har opnået nye færdigheder, som de skal videreudvikle, skal de have muligheder for at arbejde på forskellige måder, løse forskellige opgaver og dermed nå frem til de bedst mulige resultater.

Der skal være mulighed for progression i undervisningen ved fx at stille større krav til balancer og ved at kombinere sværere elementer til et bevægelsesforløb, fx mindre understøttelsesflade, flere planer, skiftende hastighed og rytme.

## Fysiske rammer

De fysiske rum har stor betydning for elevernes udfoldelsesmuligheder og skal inspirere til bevægelse. Idrætslærerne skal være alsidige i valget af de fysiske rammer. Således vil fx skoven, stranden, marken, klasseværelset og skolegården være med til at udvide forståelsen for fysiske rum og idræt.

Lokalerne må være udstyret, så forskellige lærings- og undervisningsformer kan tilgodeses i undervisningen, fx med et alsidigt udbud af idrætsredskaber og -rekvisitter, der i omfang svarer til holdstørrelser og lever op til kravet om undervisningsdifferentiering. Det vil fx sige, at der skal være minimum en bold pr. to elever, at der er bolde af forskellig størrelse, vægt og materiale til rådighed, og at der er redskaber, som rummer udfordringer for de »forsigtige« børn, fx skumredskaber. Derudover bør der være tavle, flip-over mv., som benyttes i forbindelse med oplæg, opsamling og evaluering. Der skal være plads og lydforhold, der giver mulighed for samtale.

Den udtryksmæssige del af faget stiller særlige krav til lyd- og lysforhold, til rummets størrelse eller dimensioner.

Hvis et lokale deles af flere hold eller grupper, skal det ske, så andre aktiviteter ikke forstyrrer de udtryksmæssige aktiviteter.

Når flere hold er i samme lokale, skal undervisningen desuden tilrettelægges, så der tages hensyn til forhold som sikkerhed, koncentration og støjmæssige gener.

Det skal være muligt at anvende multimedier i undervisningen. Der er fx brug for musikanlæg til opvarmning, gymnastik og udtryksmæssige aktiviteter. Med video kan eleverne undersøge sekvenser af bevægelsesforløb. Lyd og dias kan bruges i forbindelse med dramatiske bevægelsesforløb og cd-rom kan vise redskabsopstillinger eller lege i forskellige kulturer.

### *Undervisningsmaterialer*

Nogle amtscentraler, pædagogiske centraler og kommunale samlinger udlåner redskaber og rekvisitter, som skolerne kun har brug for i perioder, som fx legekasse, kasse med rekvisitter til akrobatik og gøgl, baseballudstyr, faldskærme, og friluftsudstyr. Undertiden kan flere skoler være fælles om sådanne rekvisitter.

## Skole-hjem samarbejde

Idrætslærerne indgår i et løbende samarbejde med forældrene og deltager i klassens forældremøder og samtaler, når det er relevant.

Forældrene orienteres i starten af skoleforløbet om fagets formål, centrale kundskabs- og færdighedsområder og læseplan.

Gennem hele skoleforløbet orienteres forældrene om de rammer og planer, der udarbejdes for klassens undervisning. Desuden kan man i klassens avis eller i skolebladet bidrage med, hvad klassen arbejder med lige nu og hvorfor.

En del af fagets centrale indhold kan demonstreres gennem praksis, hvor børn og forældre laver idræt sammen og dermed får fælles udgangspunkter for en efterfølgende drøftelse af fagets opgaver, lokale vilkår og muligheder. Eksempler kunne være, at børn og forældre sammen leger, spiller bold eller danser.

I samarbejdet med forældrene er det vigtigt, at idrætslærerne får kendskab til evt. problemer, som det er nødvendigt at tage hensyn til i undervisningen.

Idrætslærerne drøfter med forældrene relevante forhold, som er aktuelle for den enkelte elev eller klasse.

Det kan fx være:

- Undervisningens betydning for barnets udvikling.
- Grundlæggende kropslige færdigheder som har betydning for eleven i dagligdagen, i leg og socialt samvær samt i fritid og idræt.
- Hvordan eleven lærer og handler i idræt ved at afprøve, øve, træne, skabe, samarbejde og konkurrere.
- Elevens viden om egen træning, kroppens reaktioner, sundhed, ergonomi.
- Hvordan eleven indgår i arbejdet med idrætsaktiviteter og får indflydelse i relation til den kropslige og idrætsfaglige udvikling og fx viser selvtillid, realistisk vurdering af egne præstationer og kropsbevidsthed.
- Hvordan eleven evner at indgå i et samarbejde om fx regler, konkurrence, modtagning mv.
- Elevens forståelse af sammenhænge mellem sundhed, levevilkår og livsstil.

Når elever fra andre kulturer begynder deres skolegang, skal forældrene orienteres om fagets indhold. Det kan være en fordel, at skolen har en kontaktperson, som står for denne orientering og desuden præsenterer omklædningsfaciliteter for forældrene. For elever, der af religiøse grunde ikke må vise sig nøgne for andre, må der tages særlige hensyn.

I folkeskolen integreres elever med såvel fysiske som psykiske handicap. Disse elever skal i videst muligt

omfang deltage i idrætsundervisningen og har samme krav på undervisning som de øvrige elever. Idrætslærerne kan få råd og vejledning hos sundhedspersonalet, herunder fysioterapeut om hvilke særlige hensyn der skal tages ved forskellige handicap. En støttelærer i idræt for handicappede elever bør være idrætslærer.

### *Fritagelse for idræt*

Skolens leder kan i overensstemmelse med skolebestyrelsens principper for skolens virksomhed beslutte, at en elev kan fritages for idrætsundervisningen i forbindelse med sygdom.

## Idræt i andre sammenhænge

Idræt i skolen skal give eleverne alsidige kropslige oplevelser, færdigheder og kundskaber, så de bliver i stand til at tage ansvar for, hvordan de vil udfolde sig fysisk – også efter endt skolegang.

Skolen kan tilbyde eleverne i 8.-10. klasse undervisningsforløb, hvor praktisk og teoretisk indhold kombineres i en undervisning, der kan finde sted både på skolen og uden for skolen.

Frivillig idræt uden for skolen er interessebestemt. Det kan være interessen for en bestemt idrætsaktivitet eller -disciplin, der definerer den udfoldelse, der sker; her stilles kun sjældent specifikke krav om en alsidig fysisk udvikling, social læring og sundhed.

Mulighederne for at samarbejde med den interessebetonede fritidsidræt er mangfoldige; her nævnes kun enkelte eksempler, da det afhænger af lokale forhold og af fantasien, hvad der kan lade sig gøre.

Lærerne sikrer, at samarbejdet udvider elevernes forståelse af idræt ved at inddrage deres erfaringer i idrætsundervisningen i skolen.

Samarbejdet kan fx ske, ved at eleverne besøger foreningerne, deltager i instruktørarbejdet i foreningerne, eller ved at idrætsforeningens ledere kommer på skolen som gæstelærere.

## Eksempler

- En skole har en idrætslinje eller et valghold, som har idræt både på skolen og i den lokale forening, således at idrætspraktik finder sted i foreningen om eftermiddagen eller om aftenen.
- Idrætsundervisningen i 10. klasse gennemføres som et samarbejde mellem skolen og et linjehold på en lokal efterskole.
- En gruppe elever i 8. – 10. klasse planlægger og gennemfører en række aktivitetsdage i løbet af året for eleverne i skolens fritidsordning.
- I et samarbejde med en lokal orienterings- og motionsklub planlægger og gennemfører eleverne i 9. klasse skolens motionsdag.
- En gruppe elever i 8. – 10. klasse planlægger og gennemfører i samarbejde med en lokal idrætsforening et »Idræt-på-Tværs« forløb for lokalsamfundets børn én eftermiddag om ugen i vinterhalvåret.
- I samarbejde med en lokal produktionsskoles madlinje, er 10. klasse ét år ansvarlig for en sundhedsbutik, der én gang om ugen serverer mad for udvalgte klasser. Samme klasse gennemfører ligeledes i samarbejde med den kommunale sundhedspleje en sundhedsuge på skolen.

## Lejrskoler

På lejrskoler, friluftsdage, temadage og i projektarbejde er betingelserne for idræt anderledes end i den daglige undervisning.

På lejrskole er nye omgivelser udfordrende; der er talrige muligheder for anderledes sanse- og rumoplevelser og nye erfaringer med landskabets og vejrets indvirkning på kroppen, samtidig med at evnen til at indgå i et samspil med naturen opøves.

Der stilles uvante krav til muskelstyrke og koordination på vekslende underlag, og der kan skabes fortrolighed med vand gennem aktiviteter på, i og med vand. Eleverne får øgede muligheder for at udvikle færdigheder som løb, spring, kortlæsning i orienteringsløb, træning i forbindelse med løb i terrænet og kast.

Oplevelse, spænding og udfordring er igangsættende for emne- og temaarbejde.



**Billedet fjernet på grund  
af ophavsret**

Er temaet flugt – i alle begrebets betydninger – stiller det krav til helhed og sammenhæng i undervisningen.

Flugt kan være

- en frisbees eller boomerangs flugt eller svæv
- flugt i en fangeleg
- flugten / svævet i et spring
- en flugt fra virkeligheden, samværet eller kampen
- fuglenes flugt og dragens svæv
- flugt fra land til by
- flugten til Amerika.

*Den dag kommer*

Den kommer; hvis du virkelig ønsker det  
hvis du kæmper hårdt  
vil du mærke den komme som en boble  
indeni

af glæde og selvtillid  
den dag kommer

Som en drage må du hjælpes på vej  
hvis du ikke har medvind  
må du blive ved og ved  
prøve og prøve  
og du vil mærke fornemmelsen  
den dag kommer

Du vil kunne flygte væk fra alt det onde  
som findes i din verden  
du vil blive et med dig selv  
og din bevægelse  
du kan mærke dit hjerte  
den dag kommer

Når du finder rytmen  
og den opadgående vind  
vil du pludselig svæve  
hen over alle de andre  
som kæmpende er på vej  
de vil med  
den dag kommer

Så slip glæden løs  
du har nået dit mål  
du vil juble  
jeg kan flyve, jeg kan flyve  
og bliv bare ved  
den dag kommer  
hvor du har lært hvad det vil sige at leve.

*Gitte Valentin, skoleelev*

## Faghæfter

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| 1 Dansk               | 17 Tysk   |
| 2 Engelsk             | 18 Fransk   |
| 3 Kristendomskundskab | 19 Dansk som andetsprog                                 |
| 4 Historie            | 20 Færdselslære   |
| 5 Samfundsfag         | 21 Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab  |
| <b>6 Idræt</b>        | 22 Uddannelses-, erhvervs- og arbejdsmarkedsorientering |
| 7 Musik               | 23 Tekstbehandling                                      |
| 8 Billedkunst         | 24 Teknologi  |
| 9 Håndarbejde         | 25 Medier   |
| 10 Sløjd              | 26 Fotolære   |
| 11 Hjemkundskab       | 27 Filmkundskab   |
| 12 Matematik          | 28 Drama  |
| 13 Natur/teknik       | 29 Arbejdskendskab                                      |
| 14 Geografi           | 30 Latin  |
| 15 Biologi            |   |
| 16 Fysik/kemi         |   |



**Undervisnings  
ministeriet**