

Faghæfte 6

Idræt

Klare
Mål

Uddannelsesstyrelsens håndbogsserie nr. 17 - 2002
Grundskolen

**Denne bearbejdelse af Klare Mål er lavet
på begrund af word dokumenter fra
undervisningsministeriet, og indeholder
den samme tekst som de trykte udgaver.**

**Den eneste undtagelse er billeder, som ikke kunne
bruges på grund af ophavsret.**

Forord

Regeringen ønsker at styrke det faglige niveau i folkeskolen samtidig med, at undervisningen bliver differentieret og dermed målrettet den enkelte elev. En styrket faglighed i undervisningen går hånd i hånd med udviklingen af elevernes alsidige personlige kompetencer. Valget står ikke mellem, på den ene side, en faglig stærk skole - hvor eleverne ikke bryder sig om at være - eller på den anden side, en skole, hvor eleverne trives godt, fordi der ikke stilles krav.

De nye fagbeskrivelser indeholder mere præcise centrale kundskabs- og færdighedsområder (CKF) samt vejledende delmål og udgør rygraden i initiativet Klare Mål, som understøtter regeringens politik om øget åbenhed og gennemsigtighed i uddannelsessektoren.

Hensigten er, at de nye centrale kundskabs- og færdighedsområder og de tilhørende delmål skal give lærerne et mere klart og tydeligt billede af, hvad børnene skal lære, uden at der tages stilling til hvordan. Der er tale om en hjælpende hånd til den enkelte lærer i tilrettelæggelsen af undervisningen. Samtidig vil de nye CKF'er og delmål kunne forenkle den løbende evaluering af undervisningen. Det er ligeledes hensigten, at de nye CKF'er og delmål skal give både lærere og forældre mulighed for langt tidligere i skoleforløbet at tage hånd om de elever, der lærer i et andet tempo end gennemsnittet.

Endelig forestiller jeg mig, at Klare Mål i fremtiden bliver et centralt element i undervisningen på lærerseminarierne, så de studerende allerede tidligt i deres uddannelsesforløb får et klart kendskab til og overblik over, hvad målene med undervisningen er i skolen.

Jeg betragter Klare Mål som et dialogredskab, der giver lærere, elever og forældre mulighed for sammen at vurdere undervisning og dermed få rettet op, hvis skolen, og dermed eleverne, har vanskeligt ved at leve op til kravene.

Klare Mål handler også om trivsel og elevernes alsidige personlige udvikling. Derfor vil Undervisningsministeriet i sammenhæng med Klare Mål for fagene udsende et vejledningsmateriale, som kommuner og skoler kan bruge, når de beskriver, hvordan skolen arbejder med elevernes alsidige personlige udvikling.

Det er et led i regeringens politik, at skolen skal åbne sig mod omverdenen. Forældrene og det øvrige omgivende samfund skal have et mere klart billede af, hvad der sker i skolen. Initiativet Klare Mål er derfor en relevant forlængelse af regeringens ønske om en mere åben og gennemsigtig uddannelsessektor.

Folkeskolen er en af demokratiets nøgleinstitutioner, som jeg mener kan vinde i kvalitet og renommé, hvis det daglige arbejde bliver gjort mere synligt for alle.

Ulla Tørnæs

Undervisningsminister

Indledning

Klare Mål erstatter folkeskolens tidligere faghæfter. De nye "hæfter" indeholder et uændret formål for faget/emnet, nyformulerede centrale kundskabs- og færdighedsområder (CKF'er), nye vejledende delmål, uændrede læseplaner og en uændret vejledning.

De nye CKF'er beskriver slutmålet for undervisningen i faget og er bindende for alle kommuner. De vejledende delmål udsendes til inspiration for kommunerne, som skal fastlægge de bindende mål for undervisningen på forskellige klassetrin.

Som et særligt aspekt af Klare Mål stilles der fremover krav til kommunerne og skolerne om nærmere at beskrive, hvordan arbejdet med udviklingen af elevernes alsidige personlige udvikling indgår i skolens virksomhed. Det kan fremgå af læseplanerne eller på anden måde. Undervisningsministeriet har udarbejdet et materiale, som kan bruges af kommunerne i arbejdet hermed.

En række fagfolk fra skolens verden, Danmarks Pædagogiske Universitet, Danmarks Lærerforening og faglige foreninger har medvirket til udformningen af teksterne. Andre har læst med og givet gode råd og ideer. Tak til alle for konstruktiv medvirken undervejs. Undervisningsministeriet står for den endelige udformning af materialet.

Kim Mørch Jacobsen

Uddannelsesdirektør

Indhold

Formål for faget IDRÆT	2
Centrale kundskabs- og færdighedsområder for faget IDRÆT	3
Delmål for faget IDRÆT	5
Efter 2. klassetrin	5
Efter 5. klassetrin	6
Efter 7. klassetrin	7
Efter 9. klassetrin	8
Efter 10. klassetrin	9
Læseplan for faget IDRÆT	11
Indhold i undervisningen	11
De faglige indholdsområder	11
Handleformer og faglige metoder	11
Vejledning for faget IDRÆT	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	30
Skole-hjem samarbejde	31
Idræt i andre sammenhænge	32

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.

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 for faget IDRÆT

Der undervises i idræt på 1. - 10. klassetrin.

De centrale kundskabs- og færdighedsområder er:

- Kroppen og dens muligheder
- Idrættens værdier
- Idrætstraditioner og -kulturer.

I idræt skal de grundlæggende kundskaber og færdigheder i hvert af de tre områder udvikles som en helhed gennem hele skoleforløbet både i faget idræt, og når idræt indgår i tværgående emner og problemstillinger.

De centrale kundskabs- og færdighedsområder er grundlaget for tilrettelæggelsen, gennemførelsen og evalueringen af undervisningen, således at eleverne får mulighed for at

- få indsigt i og beherske forskellige kropslige udtryksformer og anvende kropslige kompetencer
- opleve, at mestringen, kampen, legen og dansen i idrætten har betydning for den personlige, sociale og kulturelle identitet
- kende til idrættens betydning, socialt, kulturelt og samfundsmæssigt
- opnå indsigt i sammenhængen mellem livskvalitet, sundhed, fysisk bevægelse og kroppens kommunikationsmuligheder.

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
- skabe og gennemføre øvelser og serier med redskabsopstillinger, herunder sikker modtagning
- 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 fair play 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

Delmål for faget IDRÆT

Efter 2. klassetrin

Forventninger til, hvad eleverne almindeligvis kan og ved inden for området:

Kroppen og dens muligheder

- 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 grundtræningselementer
- 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

- 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

- 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

Efter 5. klassetrin

Forventninger til, hvad eleverne almindeligvis kan og ved inden for området:

Kroppen og dens muligheder

- beherske flere former for løb, spring og kast
- sammensætte grundlæggende bevægelser, fx 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
- beherske enkle tekniske færdigheder i slagboldspil
- 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
- udføre bjærgning og livredning
- bjærge og sikre sig selv i vand

Idrættens værdier

- 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, fx 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 fair play

Idrætstraditioner og -kulturer

- kende til og afprøve gamle pige- og drenglege
- kende lokalområdets muligheder for "foreningsløs" idrætsudfoldelse, fx skaterramper og steder egnet til løb på rulleskøjter
- deltage i udvalgte bevægelsestraditioner fra andre kulturer

Efter 7. klassestrin

Forventninger til, hvad eleverne almindeligvis kan og ved inden for området:

Kroppen og dens muligheder

- 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

- 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 fair play begrebet
- vurdere aktuelle problemstillinger, herunder kropsidealer

Idrætstraditioner og -kulturer

- kende til idrættens rolle i samfundet

- redegøre for betydningen og igangsættelse af gamle lege
- kende til lokalområdets foreningstilbud
- kende til handicapidrætter, fx goalball
- kende tillempe og nyudviklede idrætter, fx "beach-aktiviteter" samt mindre udbredte idrætsgrene

Efter 9. klassetrin

Forventninger til, hvad eleverne almindeligvis kan og ved inden for området:

Kroppen og dens muligheder

- mestre teknik fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter
- planlægge taktiske oplæg i forskellige idrætslige spil og holdidrætter, herunder slagboldspil
- mestre regler fra såvel individuelle som holdidrætter
- skabe egne boldspil og idrætslige lege med givne såvel som egne regelsæt
- udarbejde disciplinrelevante opvarmningsprogrammer
- udarbejde og redegøre for målrettede træningsprogrammer og træningsformer
- anvende relevant udstrækning og relevant skadesforebyggelse
- inddrage computer, fx i forbindelse med pulsmåling/konditionstest
- sammensætte og udføre serier af forskellig sværhedsgrad, individuelt og i grupper
- udøve sikker modtagning
- udvise sikkerhed i gymnastiske færdigheder
- udføre og begrunde bevægelsesforløb til musik under hensyntagen til udtryk, form og rytme
- være medskabende i egne og fælles bevægelsesforløb
- erkende samspillet mellem egenbevægelse og andres bevægelse
- anvende musik i forbindelse med grundtræning, opvarmning eller boldbasis
- udarbejde og udføre fællesdansen/koreografier, eksempelvis i grupper
- kende til tidens dansemæssige udtryksformer
- kende til forskellige aktiviteter i samspil med og i respekt for naturen
- planlægge og gennemføre friluftsture fx med overnatning
- gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort og kompas
- kende til og være fortrolig med sikkerhed på vand

Idrættens værdier

- forstå betydningen af egen indsats i forhold til det fælles resultat
- forholde sig til fysiske og psykiske forandringer i forbindelse med unges udvikling
- forholde sig til og acceptere tabe-/vindereaktioner i konkurrence
- kende til samspillet mellem retninger og planer i egen bevægelse og gruppens bevægelser
- redegøre for sammenhæng mellem kost og fysisk aktivitet
- kende til idrættens betydning for livskvalitet, sundhed og livsstil
- vurdere forskellige motionsformer og idrætter
- reflektere over etik og moral i idrætsaktiviteter

- kende til aktuelle idrætslige problemstillinger, herunder doping

Idrætstraditioner og -kulturer

- kende til idrættens funktion igennem tiderne
- undersøge muligheder for at etablere idrætslige aktivitetstilbud i lokalområdet
- kende til andre kulturers idrætstraditioner
- kende til og afprøve tillempede former for ekstrem-idrætter

Efter 10. klassetrin

Forventninger til, hvad eleverne almindeligvis kan og ved inden for området:

Kroppen og dens muligheder

- mestre teknik fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter
- planlægge taktiske oplæg i forskellige idrætslige spil og holdidrætter, herunder slagboldspil
- mestre regler fra såvel individuelle som holdidrætter
- skabe egne boldspil og idrætslige lege med givne såvel som egne regelsæt
- udarbejde disciplinrelevante opvarmningsprogrammer
- udarbejde og redegøre for målrettede træningsprogrammer og træningsformer
- anvende relevant udstrækning og relevant skadesforebyggelse
- inddrage computer, fx i forbindelse med pulsmåling/konditionstest
- sammensætte og udføre serier af forskellig sværhedsgrad, individuelt og i grupper
- udøve sikker modtagning
- udvise sikkerhed i gymnastiske færdigheder
- udføre og begrunde bevægelsesforløb til musik under hensyntagen til udtryk, form og rytme
- være medskabende i egne og fælles bevægelsesforløb
- erkende samspillet mellem egenbevægelse og andres bevægelse
- anvende musik i forbindelse med grundtræning, opvarmning eller boldbasis
- udarbejde og udføre fællesdansen/koreografier, eksempelvis i grupper
- kende til tidens dansemæssige udtryksformer
- kende til forskellige aktiviteter i samspil med og i respekt for naturen
- planlægge og gennemføre friluftsture fx med overnatning
- gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort og kompas
- kende til og være fortrolig med sikkerhed på vand

Idrættens værdier

- forstå betydningen af egen indsats i forhold til det fælles resultat
- forholde sig til fysiske og psykiske forandringer i forbindelse med unges udvikling
- forholde sig til og acceptere tabe-/vindereaktioner i konkurrence
- kende til samspillet mellem retninger og planer i egen bevægelse og gruppens bevægelser
- redegøre for sammenhæng mellem kost og fysisk aktivitet

- kende til idrættens betydning for livskvalitet, sundhed og livsstil
- vurdere forskellige motionsformer og idrætter
- reflektere over etik og moral i idrætsaktiviteter
- kende til aktuelle idrætslige problemstillinger, herunder doping

Idrætstraditioner og -kulturer

- kende til idrættens funktion igennem tiderne
- undersøge muligheder for at etablere idrætslige aktivitetstilbud i lokalområdet
- kende til andre kulturers idrætstraditioner
- kende til og afprøve tillempede former for ekstrem-idrætter

Læseplan for faget IDRÆT

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

- 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 redskabsgymnastik eller ved i fællesskab at udvikle en leg
- konkurrere, fx i boldspil med ligeværdige 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 inden for 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 idrætserfaringer og potentialer. I processen indgår indtryk (sansning), udtryk (handling) og kommunikation om fx elevernes oplevelser og erfaringer.

Vejledning for faget IDRÆT

Indledning

Idræt er fysiske handlinger og aktiviteter kombineret med følelser, overvejelser, eftertænksomhed, 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.



Niels Nyholm

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.

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.



**Billedet er ikke medtaget
på grund af
ophavsret**

Niels Nyholm

Koncentrationen er stor, koordinationen er svær. Remsen giver boldene rytme. I »bummet« ligger variationerne gemt. Her har pigerne deres kunstneriske 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 mødrene stævne. »Hvad legede I, da I var på jeres pigers alder?«

Minderne vælter 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 kampe, 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 samværsituation 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

**Billedet er ikke medtaget
på grund af
ophavsret**

Bjarne Belhage

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.



Niels Nyholm

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 pigehandling, 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 drenglege. De hører om datidens drengeliv og sammenligner med deres eget.

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

I legeeksemplet indgår såvel færdighedsmæssige sider som kognitive elementer.

Perspektiver i idræt



Bjarne Belhage

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

begrænset 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.

Navn	Liggende	Stående	Efter hop	Efter løb

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.

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 samarbejde 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.



**Billedet er ikke medtaget
på grund af
ophavsret**

Bjarne Belhage

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
- at forhindre modspillerne i at modtage bolden.



**Billedet er ikke medtaget
på grund af
ophavsret**

Niels Nyholm

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 grupperes 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 computerens 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

**Billedet er ikke medtaget
på grund af
ophavsret**

Bjarne Belhage

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.

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



Niels Nyholm

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 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, bevægelses kvaliteter (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 øver sig i at svinge med halv vending i frem- og tilbagesving eller fx til strophængende 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 øver 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 almenlydigt, 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.



**Billedet er ikke medtaget
på grund af
ophavsret**

Niels Nyholm

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.

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