



UNDERVISNINGS
MINISTERIET

Læseplan for faget idræt

Indhold

Indledning	3
1. trinforløb for 1.- 2. klassetrin	4
Alsidig idrætsudøvelse	4
Idrætskultur og relationer	6
Krop, træning og trivsel	6
2. trinforløb for 3.- 5. klassetrin	8
Alsidig idrætsudøvelse	8
Idrætskultur og relationer	10
Krop, træning og trivsel	11
3. trinforløb for 6.- 7. klassetrin	12
Alsidig idrætsudøvelse	12
Idrætskultur og relationer	14
Krop, træning og trivsel	15
4. trinforløb for 8.- 9. klassetrin	16
Alsidig idrætsudøvelse	17
Idrætskultur og relationer	18
Krop, træning og trivsel	19
Sproglig udvikling	20
It og medier	21
Innovation og entreprenørskab	22

Indledning

Faget idræt er et obligatorisk fag i Folkeskolen fra 1. til 9. klasse. Undervisningen er opdelt i fire trinforløb: 1.- 2. klasse, 3.- 5. klasse, 6.- 7. klasse og 8.- 9. klasse.

I faget idræt skal eleverne lære at indgå i alsidige, idrætslige sammenhænge, hvor det er centralt at eleverne opnår kropslige færdigheder og viden om fysisk aktivitet samt oplever glæde ved og lyst til at udøve idræt i mange forskellige arenaer.

Fælles Mål omfatter tre kompetenceområder: Alsidig idrætsudøvelse, idrætskultur og relationer samt krop, træning og trivsel.

Centralt i faget er en alsidig idrætspraksis, hvor alle tre

kompetenceområder bliver sat i spil. Ud over arbejdet med de kropslige færdigheder er fagets kulturelle og dannelsesmæssige kvaliteter bærende for undervisningen. Idræt i skolen danner grundlag for en praksisorienteret undervisning suppleret med teori. Idrætsundervisningen skal indeholde læreprocesser, der knytter sig til tre forskellige dimensioner i faget: Læring i bevægelse, læring om bevægelse og læring gennem bevægelse.

Undervisningen tilrettelægges med udgangspunkt i kompetenceområderne og under hensyntagen til de tværgående temaer. Læseplanen beskriver undervisningens progression i fagets trinforløb og danner grundlag for en helheds-

orienteret undervisning. Det er væsentligt, at der i det enkelte undervisningsforløb arbejdes med flere færdigheds- og vidensmål på tværs af kompetenceområderne. Det skal endvidere tilstræbes, at undervisningen tilrettelægges, så den vekselvirker mellem den enkeltfaglige fordybelse og det tværfaglige arbejde.

Undervisningen skal tilrettelægges, så den imødekommer målsætningerne om en længere og mere varieret skoledag, jf. lov nr. 1640, heriblandt varieret og anvendelsesorienteret undervisning, bevægelse, åben skole og understøttende undervisning.

1. trinforløb for 1.- 2. klassetrin

Idrætsundervisningen tager udgangspunkt i elevernes forskellige forudsætninger og viden om fysisk aktivitet. Eleverne skal udvikle deres grundlæggende motoriske færdigheder og generelle kendskab til kroppen. Undervisningen skal give eleverne forudsætninger for at opleve og opdage kroppens mange muligheder gennem en bred alsidig vifte af meningsfulde lege og spil. Gennem introduktion til alsidige idrætsaktiviteter skal eleverne udvikle deres forståelse for idrættens mangfoldighed.

Eleverne skal gennem aktiv deltagelse i alsidige idrætsaktiviteter, som lege, spil, rytmik og gymnastiske bevægelser, udvikle forståelse for forskellige reaktioner på fysisk aktivitet. I undervisningen skal eleverne samtale om de følelser, der opstår i leg og ved fysisk udfoldelse, men også hvilke reaktioner kroppen har på fysisk aktivitet, og de refleksioner eleverne gør sig om samme.

Eleverne skal i arbejdet med fysisk træning dels træne deres fysiske form, dels øge deres kendskab til kroppens styrke og formåen og opnå færdigheder og viden

om, at fysisk aktivitet kan styrke fysikken og den enkeltes sundhed og trivsel.

Det er centralt at arbejde med elevernes evner til at samarbejde og forstå regler og aftaler i idrætslige sammenhænge med udgangspunkt i socialisering og accept. Der arbejdes med grundlæggende samarbejdselementer og regler gennem alsidige bevægelser i leg og spil. Eksempelvis kan eleverne i arbejdet med området dans og udtryk samarbejde om at skabe figurer, hvor balance er i fokus, og hvor alle elever i en gruppe skal indgå.

Alsidig idrætsudøvelse

Kompetenceområdet alsidig idrætsudøvelse omfatter fem færdigheds- og vidensområder:

Redskabsaktiviteter vægter arbejdet med grundlæggende gymnastiske færdigheder i form af grov- og finmotoriske øvelser, behændighedsøvelser og øvelser, der stimulerer kroppens sanser.

Boldbasis og boldspil fokuserer på elevernes arbejde med modtagninger og afleveringer i legebaserede idrætsaktiviteter med forskellige boldtyper.

Dans og udtryk tager sit udgangspunkt i elevens rytmiske færdigheder og kendskab til forskellige bevægelses- og udtryksformer med og uden musik.

Kropsbasis er centreret omkring elevernes arbejde med basale bevægelser som kropsspænding, afspænding, afsæt og balance.

Løb, spring og kast fokuserer på elevens basale kendskab til og erfaring med, hvordan man kan bruge kroppen til løbe-, spring- og kasteaktiviteter.

Redskabsaktiviteter

Der arbejdes med elevernes kendskab til forskellige gymnastikredskaber. Eleverne skal gennem praksis opnå en trykthed ved at bruge forskellige gymnastikredskaber, herunder skumredskaber, plinter, reb, ribber og

afsætsredskaber. Der arbejdes med tilegnelse og udførelse af grundlæggende gymnastiske bevægelser med og uden gymnastikredskaber, således eleverne fx først lærer om kropsspænding, dernæst træner hånd- og hovedstand, så eleverne føler sig trygge i processen.

Eleverne skal opnå en basisviden om balance, kropsspænding og bevægelse på gulv og i redskaber, samt kende til gymnastikredskabernes navne og anvendelse. Eleverne arbejder først med øvelser på måtte og gulv, som efterfølges af øvelser med

og på forskellige redskaber. Der fokuseres på elevernes færdigheder i redskabsaktiviteter og på deres forståelse af, at alle mennesker har forskellige forudsætninger for at deltage i fysisk aktivitet.

Boldbasis og boldspil

Undervisningen tager afsæt i legebaserede boldaktiviteter. Eleverne skal øge deres kendskab til mangfoldighed i spil. Der er fokus på elevernes tilegnelse og udførelse af grundlæggende tekniske færdigheder som modtagninger og afleveringer af forskellige boldtyper, herunder bløde, hårde og forskellige former for bolde og spil med forlænget arm. Under boldbasis og boldspil fokuseres på elevernes deltagelse i og tilegnelse af boldaktiviteter uden regler eller med få regler. Eleverne arbejder først med modtagninger, fx i form af kaste-, gribe-, sparke- og slagøvelser, som efterfølgende benyttes i småspil med få regler.

Dans og udtryk

Undervisningen fokuserer på elevernes kendskab til og undersø-

gelse af kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder med og uden musik. Det gælder både grundlæggende bevægelser, herunder hoppe, dreje, svinge, hinke og rulle, men også bevægelsens kendetegn, herunder store og små bevægelser, bløde og hårde bevægelser, hurtige og langsomme bevægelser. Eleverne eksperimenterer med forskellige kropsformer og at strække, bøje, krumme og svaje. Der arbejdes til en variation af musikformer, der understøtter og inspirerer til forskellige bevægelser. Eleverne arbejder først med basale rytmiske bevægelser til musik, og efterfølgende arbejdes der med elevernes evne til at kunne skabe egne kropslige udtryk.

Kropsbasis

Der arbejdes med elevernes evne til at kunne spænde og afspænde isolerede kropsdele, udføre enkelte balancer og krydsfunktioner fx gennem akrobatik og brydeaktiviteter og opnå basisviden herom. Under kropsbasis fokuseres på elevernes kontrol af grundlæggende bevægelser samt deres

kropsbevidsthed i legebaserede idrætsaktiviteter.

Løb, spring og kast

I løb, spring og kast er det centrale at arbejde med elevernes grundlæggende kendskab til, hvordan man i legebaserede idrætsaktiviteter kan bruge kroppen til løb, spring og kast. Eleverne skal arbejde med at udføre enkle former for bevægelse med fokus på fart, distance og længde. Igennem undervisningen opnår eleverne en basisviden om bevægelsesprincipper og variationer inden for løb, spring og kast, herunder skridtlængde i forbindelse med forskellige løb samt forspænding i forbindelse med kast med forskellige boldtyper. Eleverne arbejder først med legebaserede øvelser med løb, spring og kast, der efterfølges af enkle løbe-, spring- og kasteøvelser.

Idrætskultur og relationer

Kompetenceområdet idrætskultur og relationer omfatter tre færdigheds- og vidensområder:

Samarbejde og ansvar tager udgangspunkt i, at eleverne kan samarbejde i par eller mindre grupper om legebaserede idrætsaktiviteter

Normer og værdier vægter arbejdet med elevernes respekt for normer og aftaler i idrætsaktiviteter.

Ordkendskab fokuserer på, at eleverne lærer fagets centrale fagord og begreber.

Samarbejde og ansvar

Der arbejdes med elevernes samarbejdsevner i forskellige aktiviteter og samarbejdsrelationer. Eleverne skal gennem en variation af idrætslege og samarbejdsøvelser opnå viden om og erfaring med værdierne i at kunne samarbejde trods forskellige behov, forudsætninger og interesser.

Normer og værdier

Der arbejdes med elevernes kendskab til fælles regler i såvel undervisningssituationen som i de forskellige idrætsaktiviteter. Der arbejdes med simple regler for spil, lege og samvær i et idrætsrum både ude og inde. Der arbejdes med at give eleverne indsigt i, hvorfor regler og rammer spiller en rolle for trivsel og samvær med andre i idrætslige sammenhænge. Eleverne skal udvikle forståelse og respekt for regler og aftalers værdi for idrætsudøvelse og det sociale samvær omkring aktiviteterne.

Ordkendskab

Eleverne skal lære enkelte af idrætsfagets centrale fagord og begreber, fx spænding, puls, afsæt og plint. Eleverne skal i den forbindelse også lære færdige ord, fx hinke og spurte, samt hverdagsbegreber som har en specifik betydning i netop idræt, fx opvarmning og modtagning. Eleverne skal også arbejde med ordforståelsesstrategier til selvstændig tilegnelse af nye ord, fx udnyttelse af konteksten til forståelse af ord.

Krop, træning og trivsel

Kompetenceområdet krop, træning og trivsel omfatter to færdigheds- og vidensområder:

Krop og trivsel tager sit udgangspunkt i de oplevelser og følelser, der kan opstå ved fysisk aktivitet samt forskellige forudsætninger for fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet er centreret omkring legebaseret opvarmning og kroppens reaktioner på fysisk aktivitet.

Krop og trivsel

Der arbejdes med elevernes kendskab til, hvordan fysisk aktivitet kan have betydning for humør, fællesskab og velvære. Eleverne skal lære at forholde sig til, at mennesker er forskellige og har forskellige fysiske forudsætninger for at indgå i idrætsudøvelse. Eleverne skal gennem arbejdet med fysisk træning opnå en indsigt i, hvordan de selv reagerer på at være aktive både i forhold til

krop og følelser. Det er centralt at samtale med eleverne om deres fysiske reaktioner med henblik på at øge elevernes forståelse for og tryghed ved kroppens reaktioner ved fysisk aktivitet. Tag gerne udgangspunkt i samtale om fx sidestik, høj puls og det at være forpustet.

Fysisk aktivitet

Eleverne skal gennem forskellige typer af grundtræning og leg

mærke egen fysik og udfordres herpå. De skal opleve, hvad der skal til for at få sved på panden, og hvordan musklerne kan arbejde og gøres stærkere. De skal opnå indsigt i, at træning er mangfoldig og udføres i forskellige idrætslige kontekster. Eleverne skal introduceres til opvarmningsformer, som tager sit udgangspunkt i leg, fx fangelege og stafetter.



2. trinforløb for 3.- 5. klassetrin

Undervisningen skal tilrettelægges således, at der bruges tid på systematisk at tilegne sig viden om og opøve færdigheder i idrætsspecifikke aktiviteter. Der er stadig stor opmærksomhed på, at eleverne opnår sikkerhed i de motoriske færdigheder, så undervisningen fremmer udviklingen af elevernes kropslige koordination.

I andet trinforløb udvider arbejdsområderne i idræt sig og foruden inddragelse af vandaktiviteter, så vægtes også arbejdet med viden om idrætten i samfundet og idrættslige ord og begreber. Der er fokus på elevernes tilegnelse af

viden og indsigt i alsidige idrættslige aktiviteter.

Gennem trinforløbet skal der arbejdes videre på den sikkerhed, eleverne har opnået i første forløb i eksperimenterende og udfordrende opgaveløsninger. På længere sigt skal eleverne selv tilrettelægge og gennemføre udvalgte idrættslige aktiviteter. Der arbejdes med udførelse af og kendskab til forskellige handle måder inden for de enkelte idrættslige aktiviteter og discipliner. Gennem afprøvning og træning skal eleverne opnå færdigheder og viden, der gør dem i stand til at anvende

bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.

Forståelsen for fællesskabets udfordringer og kvaliteter prioriteres højt. Elevernes skal lære at deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab. Der fokuseres på, at eleverne skal opnå en indsigt i det fællesskab og de særlige samarbejdsformer, der gør arbejdet med idræt unikt. Der lægges vægt på opnåelse af en erfaring med og forståelse for, at idræt kan dyrkes på forskellige måder i forskellige sociale kontekster.

Alsidi g idrætsudøvelse

Kompetenceområdet alsidi g idrætsudøvelse omfatter seks færdigheds- og vidensområder:

Redskabsaktiviteter fokuserer på elevernes grundlæggende teknikker og sammensatte bevægelser i redskaber samt enkle modtagninger.

Boldbasis og boldspil tager sit udgangspunkt i beherskelsen af teknikker til modtagning og aflevering af forskellige boldtyper i regelbaserede spil og i idrætsaktivitetsudvikling.

Dans og udtryk omhandler elevernes arbejde med grundlæggende bevægelser inden for dans og udtryk, rytmiske bevægelser til musik og forskellige kropslige udtryk.

Kropsbasis vægter arbejdet med balance, ubalance, kropsspænding samt alsidige bevægelser som sving, klatring og spring.

Løb, spring og kast er centreret omkring elevernes arbejde med og udførelse af sammensatte bevægelser, disciplinorienterede aktiviteter, lege og konkurrencer.

Vandaktiviteter fokuserer på elevernes kendskab til at sikre sig selv, selvredning og bjærgning i og på vand.

Redskabsaktiviteter

Eleverne skal lære forskellige teknikker og kombinationsmuligheder i forbindelse med redskabsaktiviteter. Eleverne skal benytte deres basisviden om balance, kropsspænding og bevægelse på gulv og i redskaber i eksperimenterende og udfordrende opgaveløsninger som øvelser i håndstand, ruller, spring og små gymnastiske serier med ruller, spring og

balancer. Eleverne arbejder først med øvelser på måtte og gulv, som efterfølges af øvelser med forskellige redskaber, og eleverne inddrages i enkle modtagninger, fx ved håndstand og ruller på skumredskaber.

Boldbasis og boldspil

Eleverne skal lære regelbaserede spil – både individuelle og holdspil. Der er fokus på elevernes

basale teknikker til at modtage, tæmme, dribble, sparke, slå og aflevere bolden.

Eleverne præsenteres for et bredt udbud af alternative spil, der gør eleverne i stand til at træffe beslutninger om hensigtsmæssige handlinger i forhold til boldbasis, teambold og boldspil, fx spilbarhed. Eleverne skal arbejde med at udvikle idrætsaktiviteter

og spil, fx ved at ændre forudsætningerne i form af boldtype, banestørrelse og antal deltagere. Undervisningen skal lede hen imod, at eleverne opnår større forståelse for boldspils mangfoldighed og rammer. Eleverne skal præsenteres for forskellige teknikker inden for flere typer af boldspil, fx hockey, ultimate, volleyball, basketball, fodbold, håndbold og badminton.

Dans og udtryk

Eleverne skal lære at udføre grundlæggende bevægelser inden for dans og udtryk, herunder forflytninger, drejninger, hop, rulninger på gulv og balancer. Der arbejdes med isolerede bevægelser og totalbevægelser. Eleverne skal udvikle forståelse for musikkens tempo, puls og taktart og kunne udføre rytmiske bevægelsessekvenser til forskellige musikformer. Der arbejdes med at kunne holde rytmen og kunne bevæge sig varieret til musikken.

Eleverne skal eksperimentere med at skabe forskelligartede kropslige udtryk. Der arbejdes her med brug af rummet, som fx niveauer, retninger, placeringer og bevægelsens forløb. Der arbejdes med relationer, som fx par, gruppe, solo samt synkron og forskudte bevægelser, og der arbejdes med

bevægelsernes dynamik, som fx hurtige og langsomme bevægelser, kraftfulde og lette bevægelser, frie og bundne bevægelser.

Der arbejdes først med kendskab til grundlæggende bevægelser inden for dans og udtryk. Efterfølgende arbejdes der med at udvikle og sammensætte bevægelser til udtryk, der kan vises i grupper eller for hele klassen.

Kropsbasis

Undervisningen tager afsæt i elevernes basale kendskab til at sammensætte forskellige former for bevægelser. Eleverne skal opnå viden om og færdigheder inden for koordination, smidighed, balance og ubalance i forskellige idrætslige aktiviteter, fx jonglering, kampele, løb på forskellige redskaber på hjul og træning i at gå på line. Eleverne skal lære at kontrollere vægtforskydning og egne bevægelser i sving, løft og klatring, fx i redskabsaktiviteter.

Løb, spring og kast

Eleverne skal opnå kendskab til forskellige discipliner inden for løb, spring og kast. Der arbejdes videre med at sammensætte grundlæggende bevægelser som løb - spring, afsæt - landing og hop - fald. Eleverne skal kunne beherske flere former for løb, spring og kast. Eleverne skal selv

kunne deltage i udviklingen af lege og konkurrencer i løb, spring og kast.

Der arbejdes først med grundlæggende bevægelser, som løbende ledes hen imod de mere disciplinorienterede aktiviteter, fx højdespring og længdespring.

Vandaktiviteter

Eleverne skal opnå kendskab til metoder til at sikre sig selv i og på vand. Der er fokus på ansvarlig adfærd i og på vand, fx brug af redningsvest ved sejlads. Der arbejdes med elevernes ansvarlighed, og at eleverne skal lære at handle i overensstemmelse med egen formåen i og på vand.

Det er centralt, at undervisningen tager udgangspunkt i elevernes forskellige forudsætninger og kendskab til svømmeteknikker. Der arbejdes generelt med vandtilvænning og tryghed.

Eleverne skal introduceres til forskellige svømmeteknikker, herunder brystsvømning, rygcrawl, crawl og svømning under vand. Elevernes motoriske udvikling er i centrum.

Eleverne skal lære forskellige selvrednings-, bjærgnings- og livredningsteknikker.

Idrætskultur og relationer

Kompetenceområdet idrætskultur og relationer omfatter fire færdigheds- og vidensområder:

Samarbejde og ansvar fokuserer på elevernes ansvarlighed og samarbejdsevne i forhold til deltagelse i idrætsaktiviteter.

Normer og værdier tager sit udgangspunkt i elevernes arbejde med regler, taber- og vinderreaktioner og handlinger i overensstemmelse med fairplay.

Idrætten i samfundet omhandler elevens evne til at kunne organisere lege samt viden og indsigt i organiseret og uorganiseret idræt i lokalområdet.

Ordkendskab fokuserer på, at eleverne lærer fagets centrale fagord og begreber.

Samarbejde og ansvar

Eleverne skal opnå kendskab til ansvar og ansvarsområder i forbindelse med deltagelse i idrætsudøvelse alene og sammen med andre. Forståelsen for idrætsfællesskabets udfordringer og kvaliteter prioriteres i undervisningen. Undervisningen skal tilrettelægges på en sådan måde, at eleverne i stigende grad udvikler indsigt i og ansvar for egen rolle i forhold til fællesskabet i og omkring idrætsaktiviteter.

Normer og værdier

Eleverne skal opnå kendskab til det at tabe og vinde samt fairplay. Hovedvægten lægges på, at eleverne gennem erfaring med og samtale om egen reaktion i idrætsaktiviteter opnår øget selvforståelse og indsigt i forskellige roller i det sociale samspil.

Endvidere fokuseres på accept af forskelligheder mellem mennesker og forskelle i reaktionsmønstre. Det er centralt, at eleverne indgående arbejder med at forstå vigtigheden af at optræde fair i idrætslige sammenhænge.

Idrætten i samfundet

Eleverne skal opnå kendskab til idrættens forskellige organiseringsformer. Undervisningen skal gøre eleverne opmærksomme på muligheder i organiseret og selvorganiseret idræt generelt og specifikt i lokalområdet, herunder lokale idrætsforeninger. Eleverne skal lære, hvordan man skaber kontakt til foreninger og kan få tilladelse til at benytte faciliteter mv. Undervisningen fokuserer på at udvikle elevernes lyst til idræt. Undervisningen skal stimulere elevernes åbenhed i forhold til

andre idrætslige udfordringer, således at elevernes lyst til fysisk aktivitet uden for skoletiden understøttes. Eleverne kan fx afprøve en af lokalområdets idrætsgrene hos en lokal forening.

Ordkendskab

Eleverne skal lære idrætsfagets centrale fagord og begreber, fx spillhjul, sikkerhedsmodtagning og vægtforskydning. Eleverne skal i den forbindelse også lære før-faglige ord og hverdagsbegreber, som har en specifik betydning i netop idræt, som fx udkast og stød. Eleverne skal også arbejde med ordforståelsesstrategier til selvstændig tilegnelse af nye ord, fx udnyttelse af konteksten til forståelse af ord samt ordbogsbrug.

Krop, træning og trivsel

Kompetenceområdet krop, træning og trivsel omfatter to færdigheds- og vidensområder:

Sundhed og trivsel er centreret omkring elevernes erfaring med og viden om idrættens betydning for sundhed og trivsel.

Fysisk træning vægter arbejdet med elevernes viden og færdigheder om opvarmning og grundtræning.

Sundhed og trivsel

Undervisningen fokuserer på, at eleverne gennem kendskab til et bredt positivt sundhedsbegreb får forståelse for og erfaring med faktorer, der påvirker deres egen og andres sundhed og trivsel, herunder fysisk, mentalt og socialt velvære. Undervisningen skal lede hen imod, at eleverne tilegner sig viden om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil, herunder sociale og psykiske aspekter, samt hvordan levevilkår kan have indflydelse på livsstil i relation til fysisk aktivitet.

Fysisk træning

Eleverne skal arbejde med opvarmnings- og grundtræningsprincipper gennem alsidige øvelser. Eleverne skal tilegne sig grundlæggende viden om opvarmning, herunder hvad den skal indeholde, og hvor længe den skal vare, og de skal kunne udføre opvarmningsøvelser sammen med læreren. Eleverne skal få en forståelse for, hvad grundtræning er og prøve forskellige typer grundtræning, herunder styrketræning, konditionstræning og bevægelighedstræning.

Træningen kan organiseres under forskellige former, som fx cirkeltræning, styrketræning med egen kropsvægt, udstrækningsøvelser med partner og intervalløb i udeområder. Elevernes erfaring med og refleksioner over fysisk trænings indflydelse på kroppen er central, og de skal i den sammenhæng lære at måle puls og kende til sammenhæng mellem intensitet og puls.



3. trinforløb for 6. - 7. klassetrin

Elevernes arbejde med udvikling af idrætsaktiviteter er centralt. Eleverne skal bl. a. eksperimentere med spiludvikling, planlægge et idrætsforløb og organisere friluftskิจกรรมer med et idrætsfagligt udgangspunkt.

Undervisningen skal give eleverne dybere forståelse af fysiologi og træningslære, herunder viden om led, muskler, kredsløb og nervesystemets funktioner, således at de kan arbejde og træne med større kvalitet og effekt, fx i forhold til

hensigtsmæssige løft, restitution og træningsplanlægning.

Undervisningen skal give mulighed for, at eleverne kan diskutere og formulere handle- og reaktionsmønstre med henblik på at skabe sunde relationer. Der bygges således videre på fællesskabets udfordringer og kvaliteter ved, at eleverne gennem aktiv handling i større og større udstrækning skal vise ansvar for egen rolle i undervisningen.

Der sættes fokus på krop, identitet og trivsel i forhold til idræt og pubertet, herunder fysiske og psykiske ændringer. Undervisningen skal motivere eleverne til at reflektere over idrættens betydning for deres personlige udvikling. Der sættes endvidere fokus på idrættens forskellige kulturer og betydning i samfundet.

Alsidig idrætsudøvelse

Kompetenceområdet alsidig idrætsudøvelse omfatter seks færdigheds- og vidensområder:

Redskabsaktiviteter tager sit udgangspunkt i at træne elevernes færdigheder i behændighed og spring og gøre dem sikre i modtagninger.

Boldbasis og boldspil er centreret omkring elevernes træning af grundlæggende boldteknik samt at udvide deres kendskab til regler og taktik.

Dans og udtryk fokuserer på elevernes arbejde med sammensatte bevægelsessekvenser inden for forskellige kulturelle danse og stilarter og udvikling af koreografier.

Løb, spring og kast tager sit udgangspunkt i, at eleverne lærer at analysere bevægelsesmønstre og beherske tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast.

Kropsbasis er centreret omkring elevernes arbejde med at anvende kropsbevidsthed i bevægelser.

Natur- og udeliv fokuserer på, at eleverne kan gennemføre orienteringsløb ved hjælp af digitale og analoge værktøjer samt planlægge friluftskิจกรรมer.

Redskabsaktiviteter

Eleverne skal arbejde målrettet med at dygtiggøre sig i behændighedsøvelser i redskaber og på gulv - individuelt og i grupper. Undervisningen leder frem mod, at eleverne kan beherske balance, vægtskydning, rotation, bevægelse i planer og rum samt

forcering af redskaber. Eleverne skal opbygge viden om arbejdsteknikker inden for redskabsgymnastik og parkour, fx progression i øvelser. Eleverne skal kunne forklare en modtagning i spring, og træne teknikker til at modtage klassekammeraterne sikkert i forskellige typer af spring og

behændighedsøvelser, fx vejrmøller og i akrobatiske figurer.

Boldbasis og boldspil

Eleverne skal arbejde med sikker og kontrolleret teknik i varierede boldspil og med brug af forskellige typer bolde, herunder bløde og hårde bolde samt spil med

forlænget arm, fx badminton, golf og hockey. Undervisningen i boldspil udvides gradvist til et højere niveau, som kræver øget spilforståelse og fokus på taktik. Ved hjælp af værktøjer, som fx spilhjulet, og på de fire boldspilskategorier, kaospil, net/vægspil, slagboldspil og træfspil, skal eleverne arbejde med at ændre på et boldspils præmis og udvikle en dybere forståelse for spillets mekanismer og spillets sammenhængskraft.

Undervisningen skal bidrage til, at eleverne opnår en klar fornemmelse af og forståelse for samspil, taktik og regler og kan indgå i boldspil og forskellige spilkonstellationer på varierede niveauer.

Dans og udtryk

Eleverne skal arbejde med sammensatte bevægelsessekvenser særligt inden for udvalgte kulturelle danse og stilarter, fx street, hiphop, salsa eller folkedans. Eleverne skal arbejde med at koordinere bevægelserne og inddrage viden om, at der er særlige kendetegn ved kulturelle danse og stilarter. De skal arbejde individuelt og i gruppesammenhænge. Der trækkes på elevernes erfaring med og færdigheder i at bevæge sig alsidigt og rytmisk og skabe små bevægelsessekvenser og udtryk med kroppen. Eleverne skal arbejde med at inddrage

brug af koreografiske virkemidler i deres bevægelsessekvenser, fx gentagelse og variation, det synkrone, det dialogiske, det fragmentariske samt kanon. Der arbejdes først med at udvikle bevægelsesfærdigheder inden for forskellige stilarter, efterfølgende arbejdes med at variere og skabe egne koreografier og udtryk.

Undervisningen skal lede hen imod, at eleverne kan skabe og udføre fælles koreografier med både egne bevægelser og bevægelser fra kulturelle danse og stilarter.

Kropsbasis

Eleverne skal arbejde med deres færdigheder i kropskontrol, spænding og balance med særligt fokus på kropsbevidsthed, fx i en yogapraksis, akrobatik eller i kampsport. Der arbejdes med, at eleverne opnår en endnu højere grad af kropsbevidsthed og oplevelse af, at man kan kommunikere ved hjælp af kroppen. Det kan fx ske ved at lave stagefight, stomp eller andre kreative, kropslige udtryk, hvor kroppen fungerer som et redskab.

Løb, spring og kast

Eleverne skal arbejde med at analysere bevægelsesmønstre i variationer af aktiviteter, så eleverne kan korrigere sig selv og andre og derved dygtiggøre sig i specifikke færdigheder. Eleverne arbejder

med at beherske tekniske færdigheder inden for fart, distance og længde. Undervisningen skal bidrage til, at eleverne lærer at beherske tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast gennem præsentation af eksemplarisk udførelse af løb, spring og kast med særligt fokus på atletikdiscipliner.

Natur- og udeliv

Eleverne skal lære at læse forskellige typer af kort og orientere sig efter kort i kendt og ukendt terræn. Eleverne skal lære at læse signaturforklaringer på kort, bruge et kompas og en GPS eller andet digitalt værktøj til at navigere efter. Gennem undervisning i uderummet skal eleverne lære at færdes sikkert uden for skolens rammer under hensyn til og i respekt for naturen og andre mennesker.

Eleverne kan med viden om forskellige typer kort og andet navigationsudstyr planlægge enkle aktiviteter i det fri – individuelt og i grupper. Eleverne skal kunne planlægge en hensigtsmæssig rute for fx et orienteringsløb eller en cykeltur i skoven og forklare, hvilke overvejelser og refleksioner der ligger bag deres aktivitetsforslag.

Idrætskultur og relationer

Kompetenceområdet idrætskulturer og relationer omfatter fire færdigheds- og vidensområder:

Samarbejde og ansvar er centreret omkring elevernes evne til at samarbejde i idrætsaktiviteter og indgå konstruktivt i løsning af idrætslige opgaver med andre.

Normer og værdier fokuserer på, at eleverne kan analysere normer og værdier i forskellige idrætskulturer.

Idrætten i samfundet tager sit udgangspunkt i, at eleverne kan tilrettelægge et forløb for selvorganiseret idræt og analysere aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelse.

Ordkendskab fokuserer på, at eleverne lærer fagets centrale fagord og begreber.

Samarbejde og ansvar

Eleverne skal arbejde med at løse eventuelle konflikter og uenigheder i grupper og kende til samarbejdsmetoder. I forlængelse af det kontinuerlige arbejde omkring samarbejdsmetoder og relationer i udøvelsen af den alsidige idrætspraksis, fokuseres nu på, at eleverne kan indgå konstruktivt i et gruppearbejde, fx omkring en idrætsopgave, som fx at opfinde et nyt spil. Undervisningen skal bidrage til, at eleverne kan samarbejde i forskellige sociale konstellationer og aktiviteter.

Normer og værdier

Eleverne skal arbejde eksplicit med idrættens værdier, som fx glæde ved at bruge kroppen samt samhørighed i større og mindre grupper. I forhold til normerne i idræt skal eleven udvikle viden om normer for god opførsel og regler, der må følges i forskellige idrætslige sammenhænge. Eksempler på normer fremhæves eksplicit i undervisningen, og

eleverne skal kunne beskrive og diskutere, hvad de indebærer. I arbejdet med idrættens normer og værdier lægges der endvidere vægt på, at eleverne får kendskab til forskellige idrætskulturer og kan analysere disses kendetegn, som fx forskellen på organisering, idealer, træningsrutiner, samværsformer, tøj- og musikvalg samt lokaliteter.

Idrætten i samfundet

Eleverne skal arbejde med at planlægge idrætsaktiviteter i og uden for skolen, herunder præsentere eget aktivitetsforløb for klassen indeholdende opvarmning, tekniske elementer og samlende aktivitet. Eleverne skal introduceres til planlægningsmetoder og fokuspunkter, fx tid, forløb, lokalitet, udstyr, aktivitetsbeskrivelser og målbeskrivelser. Eleverne skal inddrage deres kendskab til forskellige idrætsmuligheder i lokalområdet. Undervisningen skal lede hen mod, at eleverne selvstændigt

kan tilrettelægge idrætsforløb i og uden for skolen. Eleverne skal opnå viden om aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelse som individ og i et konkurrenceperspektiv, fx emner som doping, snyd, inaktivitet blandt unge, handicap, overtræning og træningsafhængighed. Undervisningen skal inddrage elevernes egne oplevelser og refleksioner i de faglige drøftelser.

Ordkendskab

Eleverne skal lære idrætsfagets centrale fagord og begreber, fx kip og screening. Eleverne skal i den forbindelse også lære færdagsbegreber, som har en specifik betydning i netop idræt, som fx statisk og dynamisk eller koncentrisk og excentrisk. Eleverne skal også arbejde med ordforståelsesstrategier til selvstændig tilegnelse af nye ord, fx udnyttelse af konteksten til forståelse af ord samt ordbogsbrug.

Krop, træning og trivsel

Kompetenceområdet krop, træning og trivsel omfatter tre færdigheds- og vidensområder:

Sundhed og trivsel fokuserer på, at eleverne arbejder med at formidle fordele og ulemper ved forskellige idrætsvaner, herunder en vurdering af idrætsvaner som individ og i et fællesskab.

Fysisk træning er centreret omkring elevernes arbejde med at tilrettelægge et opvarmningsprogram og udføre fagligt begrundede træningsøvelser.

Krop og identitet tager sit udgangspunkt i, at eleverne kan samtale om fysiske og psykiske forandringer i puberteten og forholde sig konstruktivt til forskellige kropsidealer.

Sundhed og trivsel

Undervisningen tager sit udgangspunkt i elevernes kendskab til forskellige typer af idrætsvaner, samt viden om sociale og psykiske aspekter af fysisk aktivitet. Der arbejdes med elevernes evne til at vurdere forskellige idrætsvaner ud fra en idrætsfaglig, samfundsmæssig og personlig vinkel. Eleverne skal kunne beskrive, hvilke gevinster der kan følge med, hvis man får opbygget sunde idrætsvaner. Endvidere skal eleverne kunne vurdere, hvilke fordele og ulemper der kan være ved at indgå i et idrætsfællesskab eller ved selvtræning. Undervisningen skal lede hen imod, at eleverne finder frem til deres egne præferencer.

Eleverne skal opnå viden om træningsgrader og forholde sig kritisk til fx overtræning og forklare, hvilke risici det kan indebære. Eleverne skal arbejde med skadesforebyggelse og behandle de mest traditionelle idrætsskader, fx ved inddragelse af RICEM-princippet.

Fysisk træning

Eleverne skal opnå kendskab til forskellige træningstyper og elementer til opbygning af opvarmnings- og træningsprogrammer målrettet mod discipliner eller sportsgrene. Der fokuseres på elevernes kendskab til planlægning og udførelse af opvarmnings- og træningsprogrammer. Eleverne skal tilrettelægge opvarmningsprogrammer, de skal formidle til hinanden. I elevernes arbejde med beskrivelserne af træningsprogrammerne skal de reflektere over og forklare idrætsfaglige ord og begreber samt kunne argumentere for valget af øvelser i forhold til det opstillede mål. I arbejdet med træningsprogrammerne kan der vælges specifikke mål og discipliner, som træningen sigter mod.

Krop og identitet

Eleverne skal have kendskab til, at kroppen og psyken forandrer sig i puberteten. Eleverne skal med udgangspunkt i denne viden samtale om positive og negative

aspekter af pubertetens påvirkning på krop og psyke, herunder forholde sig til, at vores kroppe ser meget forskellige ud og har forskellige styrker. Det er centralt at arbejde eksplicit med forskelligheder i kroppe og fokusere på et socialt miljø, som kan rumme elevernes forskelligheder.

Eleverne skal arbejde med og opnå forståelse for, at der i elevernes omgivelser findes forskellige kropsidealer, som kan være skabt af medier eller fx af klassekammerater. Eleverne skal forholde sig kritisk til kropsidealer og beskrive, hvorledes de kan spille ind på udvikling af identiteten og kan påvirke det sociale miljø. Eleverne skal samtale om idealer, der findes inden for idrætten både i forhold til krop og præstationer, herunder beskrive forskellige forudsætninger for at dyrke idræt, fx som de opleves i medierne eller i skolen.

4. trinforløb for 8.- 9. klassetrin

Undervisningen skal fokusere på, at elevernes beherskelse af tekniske og taktiske færdigheder videreudvikles gennem den varierede idrætsundervisning. Der stilles stadig større korrekthedskrav til de tekniske færdigheder hos eleverne. Fokus er på varierede handlemåder inden for de enkelte idrætslige aktiviteter, discipliner og temaer, herunder træning, afprøvning, konkurrence, samarbejde og vurdering.

Der arbejdes fortsat med normer, værdier og relationskompetence i idrætstimerne. Hovedvægten lægges på elevernes evne og vilje til at acceptere og erkende styrker og kvaliteter hos sig selv og andre og derigennem på at kunne udvikle samarbejdsrelationer.

Der forventes et bredt og indgående kendskab til idrætskultur, hvor etiske og moralske spørgsmål er i centrum.

Der arbejdes med sundhed og trivsel i et bredere samfundsmæssigt perspektiv både aktuelt og fremtidigt.



Alsidig idrætsudøvelse

Kompetenceområdet alsidig idrætsudøvelse omfatter seks færdigheds- og vidensområder:

Redskabsaktiviteter fokuserer på elevernes arbejde med at beherske sammensatte bevægelsesserier med og uden musik, herunder arbejdet med at analysere egne og andres bevægelser som led i udvikling af færdigheder.

Boldbasis og boldspil tager sit udgangspunkt i, at eleverne kan beherske tekniske og taktiske elementer i en række boldspil og udvikle nye spil baseret på deres færdigheder og viden.

Dans og udtryk omhandler elevernes arbejde med at beherske komplekse bevægelsesmønstre i koreografier, herunder analysere virkemidler i egne og andres bevægelsesudtryk.

Kropsbasis tager sit udgangspunkt i, at eleverne kan fastholde koncentration og fokus i idrætsudøvelse, herunder udøve kropskontrol og opnå en kropsbevidsthed, der kan styrke en bred vifte af idrætsfærdigheder.

Løb, spring og kast fokuserer på elevernes arbejde med at beherske en række atletikdiscipliner.

Natur- og udeliv er centreret omkring, at eleverne skal planlægge og vurdere kvaliteterne ved friluftsk aktiviteter på land og i vand.

Redskabsaktiviteter

Eleverne skal lære bevægelsesanalyse til at analysere egne og andres bevægelsesserier med henblik på at videreudvikle tekniske færdigheder i at beherske og sammensætte bevægelsesserier. Undervisningen leder frem mod, at eleverne opnår viden om og erfaring med arbejdsteknikker inden for gymnastiske øvelser og spring samt træning af egne færdigheder. Eleverne skal arbejde med at udføre en sikker modtagning i spring og i behændighedsøvelser, fx ved kraftspring og overslag.

Boldspil og boldbasis

Undervisningen er centreret omkring en videreudvikling af elevernes færdigheder ud i de tekniske og taktiske elementer. Som del af denne videreudvikling af elevernes færdigheder og viden om boldbasis og boldspil er planlægning og udvikling af eksisterende boldspil og boldaktiviteter, herunder taktiske elementer og kulturelle forskelle. Eleverne skal arbejde med anvendelse af faglige termer, og de skal kunne tage ansvar i spilsituationer både som deltager og fx i en dommerfunktion.

Undervisningen skal bidrage til, at eleverne opnår forståelse for centrale aspekter af boldspil og boldaktiviteter, og at de kan udvikle og justere aktiviteter.

Dans og udtryk

Eleverne skal arbejde med at koordinere deres bevægelser til rytme og musik, herunder beherske komplekse bevægelsesmønstre. I den sammenhæng vægtes elevernes kendskab til musikkens form, tempo og karakter. Eleverne skal arbejde med at analysere dans og bevægelsesudtryk ved brug af fx Labans bevægelseslære samt viden om koreografiske virkemidler. I arbejdet med koreografier og sammensætning af bevægelsesserier skal de træne evnen til at arbejde kreativt og opnå en forståelse for dansens æstetik, og de skal kunne fremvise selvskabte bevægelsessekvenser og udtryk i grupper. Der arbejdes først med beherskelse af komplekse bevægelsessekvenser og musikkens anvendelse i forhold til bevægelserne. Efterfølgende arbejdes der med at eksperimentere med og analysere bevægelsesudtryk med henblik på at skabe egne udtryk og koreografier.

Kropsbasis

Eleverne skal kunne holde koncentrationen og fokusere på enkelte bevægelser og de kropssignaler, som en med- og modspiller eller en samarbejdspartner sender i fx en akrobatisk øvelse, en kampsituation eller i et præcist skud eller slag. Eleverne skal træne deres evne til at fokusere og holde deres koncentration i en idrætsaktivitet. Eleverne skal kunne omsætte deres viden om kropsspænding, balance og styrke i øvelser og forklare, hvorfor disse elementer af kropskontrol kan være afgørende i udøvelsen af visse idrætslige discipliner. Undervisningen skal lede hen mod, at eleverne kan bruge deres viden om kropskontrol og koncentration til at dygtiggøre sig i specifikke idrætsaktiviteter.

Løb, spring og kast

Der arbejdes indgående med elevernes kendskab til en række atletikdiscipliner og elevernes færdigheder inden for udvalgte discipliner, fx trespring, spydkast, kuglestød, højdespring og hækkeløb. Eleverne skal arbejde med at beherske udvalgte atletikdiscipliner med fokus på fart, distance og længde. Eleverne skal

beherske teknikken til at løbe, springe og kaste sikkert og stabilt. Disse færdigheder skal de kunne omsætte til en atletikpraksis, som de har en grundlæggende viden omkring. Eleverne skal kunne forklare en bevægelsesanalyse og fx vise et trespring trin for trin. Eleverne skal opnå en udvidet forståelse af de grundlæggende færdigheder inden for løb, spring og kast.

Natur- og udeliv

Eleverne skal arbejde med idrætsaktiviteter i det fri, både på land samt i og på vand. Med udgangspunkt i elevernes kendskab til aktiviteter i uderummet skal de arbejde med at udvikle og planlægge aktiviteter i det fri. Eleverne skal arbejde med at beherske forskellige teknikker i idrætsaktiviteter i udelivet, fx åretag. Eleverne skal som led i

dette arbejde vurdere kvaliteter og gevinster ved at dyrke idræt i det fri. Undervisningen skal bidrage til, at eleverne opnår et bredt kendskab til de udfoldelsesmuligheder, der er i uderummet og oplever glæde ved fysisk aktivitet i det fri.

Idrætskulturer og relationer

Kompetenceområdet idrætskulturer og relationer omfatter fire færdigheds- og vidensområder:

Samarbejde og ansvar fokuserer på elevernes forståelse og italesættelse af samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter med fokus på konstruktive samarbejdsrelationer.

Normer og værdier er centreret omkring elevernes vurdering af normer, værdier og etik i idrætskultur over tid.

Idrætten i samfundet fokuserer på, at eleverne kan deltage i udvikling af idrætslige aktivitetstilbud og kan diskutere samspillet mellem samfund og idrætskultur.

Sprog og skriftsprog er centreret omkring elevernes sproglige arbejde med at udtrykke sig nuanceret og med brug af fagbegreber.

Samarbejde og ansvar

Undervisningen fokuserer på det videre arbejde med elevernes evner og færdigheder til at kunne samarbejde og vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætslige aktiviteter. Eleverne skal indgå i gruppekonstellationer i forskellige sammenhænge og arbejde med opgaver, der knytter an til idrætslige problemstillinger, fx inklusion af fysisk handicappede. Undervisningen skal bidrage til, at eleverne kan arbejde konstruktivt med problemstillinger og udfordringer i samarbejdet om idrætslige aktiviteter.

Normer og værdier

Eleverne skal arbejde med etiske problemstillinger, som fx snyd, doping og matchfixing samt for-

holde sig til problematikkerne på baggrund af tilegnet faglig viden om konsekvenserne. Eleverne skal vurdere idrættens normer og værdier og forholde sig til, at idræt er et dynamisk begreb, der konstant er i forandring, fx i forhold til kønsproblematikker, konkurrence eller tidligt målrettet elitetræning.

Idrætten i samfundet

Undervisningen fokuserer på elevernes forståelse for samspillet mellem samfund og idrætskultur, herunder udviklingen af forskellige typer af idrætsstilbud, fx etablering af foreninger og foreningers demokratiske opbygning. Ud fra udvalgte emner, som fx udvikling af urbane idrætsformer, fx parkour, idræt som kulturskaber

eller nedgangen i unges deltagelse i foreningsidræt, arbejdes der med en forståelse for sammenhængen mellem samfundstendenser og idrætskultur.

Sprog og skriftsprog

Eleverne skal arbejde med at anvende idrætsfagets centrale fagord og begreber i en sproglig nuanceret samtale om idrætspraksis. I idrætsfaget skal eleverne have viden om fagets særlige teksttyper og disse teksters formål og struktur. Eleverne skal kunne forberede og gennemføre faglige læse- og skriveopgaver inden for fagets teksttyper, fx opvarmingsprogrammer, faglige tekster om fysiologi samt regelsæt og instruktioner til øvelser.

Krop, træning og trivsel

Kompetenceområdet krop, træning og trivsel omfatter tre færdigheds- og vidensområder:

Sundhed og trivsel fokuserer på elevernes arbejde med at vurdere og analysere sammenhænge mellem levevilkår og idrætsvaners indflydelse på sundhed og trivsel.

Fysisk træning er centreret omkring elevernes arbejde med at udføre egne og andres træningsprogrammer.

Krop og identitet tager sit udgangspunkt i, at eleverne kan analysere fysiske og psykiske forandringer i forbindelse med, at kroppen udvikler sig i puberteten.

Sundhed og trivsel

Eleverne skal arbejde med at opnå en indsigt i og viden om levevilkårs betydning for sunde og usunde vaner. Eleverne skal arbejde med at vurdere fordele og ulemper ved idrætsvaner. Elevernes arbejde med et bredt positivt sundhedsbegreb skal understøtte deres forståelse af et sundt liv med livslang idræt. Eleverne skal udvikle indsigt i samspillet sundhed, trivsel og levevilkår. Der fokuseres på betydningen af økonomiske, kulturelle og sociale levevilkår.

Fysisk træning

Eleverne skal have kendskab til træningsprincipper og varierede træningsformer, fx opvarmning, intervaltræning, udholdenhedstræning og styrkelse af specifikke muskelgrupper. Eleverne skal

arbejde med træning af kroppens muskler, kredsløb, smidighed, styrke og udholdenhed. Eleverne skal med deres viden om de store muskelgruppers funktioner og basisidrætsteori kunne udvælge og praktisere øvelser og instruere andre i at træne bestemte muskler. Eleverne skal arbejde med måling og træning af kondition. Dette arbejde kan med fordel sættes ind i en større træningsforståelse. Undervisningen skal bidrage til, at eleverne bliver i stand til at sætte specifikke træningsmål efter egne behov, og eleverne kan i den sammenhæng lære at inddrage digitale medier i forbindelse med analyse og i måling af fysisk aktivitet. Endelig skal eleverne kunne formidle deres viden om målorienteret træning og instruere andre i varierede fysiske aktiviteter.

Krop og identitet

Eleverne skal arbejde med deres viden om, hvordan krop og idrætsudøvelse påvirker ens selvopfattelse og identitet. Dette ses både i forhold til, hvordan eleverne oplever deres egen krop og det at være aktive/inaktive, men også deres forståelse for, hvordan forskellige idrætslige tilhørsforhold er med til at skabe en identitetsfølelse.

Sproglig udvikling

Sproglig udvikling er en central del af elevernes arbejde med [fagets navn]. Sproglig udvikling har fokus på fire dimensioner af det talte og det skrevne sprog: Samtale, lytte, læse og skrive.

Ordkendskab

Faget idræt understøtter den sproglige udvikling gennem fokus på idrætsfaglige begreber, som udfoldes og integreres i undervisningen og i tekstlæsning om idræt, herunder informationsøgning. Læsning i praksis er her fx en bevægelsesanalyse under det kompetenceområde, der hedder alsidig idrætsudøvelse samt arbejde med tekster om fairplaybegrebet under kompetenceområdet idrætskultur og relationer. Eleverne skal i den

forbindelse også lære førfaglige ord og hverdagsbegreber, som har specifik betydning i netop faget idræt, som fx opvarmning og modtagning. Der skal bl.a. arbejdes med sprog og fagsprog i forbindelse med introduktion til spil og øvelser, når eleverne skal analysere teknik og oplevelser i idrætsundervisningen, pulsarbejde, intervaltræning samt i samtale om det brede, positive sundhedsbegreb.

Teksters formål og struktur

I idræt skal eleverne arbejde med fagets særlige teksttyper og disse teksters formål og struktur, fx instruerende tekster som opvarmningsprogrammer og regelsæt eller beskrivende tekster om fysiologi, anatomi mv.

Fagord og begreber, idrætsteori og fælles terminologi er endvidere en central del af prøven i idræt.

It og medier

It, medier og informationsteknologi er en stor ressource for idrætsfaget og skal anvendes metodisk i forbindelse med mange sider af idrætsfaget, og hvor det kan tilføre idrætsundervisningen nye dimensioner.

It- og mediekompetencerne kan udskilles i fire elevpositioner, som i praksis vil have store overlap og sammenfald.

Eleven som kritisk undersøger

Eleverne skal fx inden for kompetenceområdet idrætskultur og relationer kritisk kunne gøre brug af digitale medier til at undersøge information om idrætsgrene, normer i idræt eller et helt tredje undersøgelsesfelt.

Eleven som analyserende modtager

I kompetenceområdet alsidig idrætsudøvelse skal eleverne kende strategier til at analysere idrættslige resultater, herunder overførsel og bearbejdning af informationer fra fx pulsar, skridttæller, accelerometer, GPS

mv. Der lægges endvidere op til inddragelse af visualisering af bevægelsesteknik eller tyngdepunktets bane med henblik på idrætsfaglig viden og videreudvikling af idrættslige færdigheder.

Eleven som målrettet og kreativ producent

Elevernes arbejde med at producere egne opvarmningsprogrammer lægger op til kreativ inddragelse af it og digitale medier. Eksempelvis i arbejdet med dans og udtryk, hvor video kan anvendes til både inspiration og analyse samt kreative produktioner.

Eleven som ansvarlig deltager

Eleverne skal lære at tage ansvar og deltage, idet de deler deres indsigt og viden med klassen eller i forskellige andre fora. Eleverne skal bl.a. forholde sig kritisk og analyserende til kropsidealer, som de fremstår i forskellige medier.

Innovation og entreprenørskab

Faget idræt både fordrer og udvikler innovation og entreprenørskab hos eleverne. Dette kommer særligt til udtryk under kompetenceområderne alsidig idrætsudøvelse samt idrætskultur og relationer.

Innovation og entreprenørskab kan udskilles i fire komplementære og indbyrdes afhængige dimensioner: Handling, kreativitet, omverdensforståelse og personlig indstilling.

I kompetenceområdet alsidig idrætsudøvelse arbejdes særligt med elevernes evne til at skabe og videreudvikle på fx idrætsaktiviteter, boldlege og kropslige udtryk. Elevernes personlige indstilling og kreativitet sættes i spil. Eleverne opfordres til at tænke kreativt og turde kaste sig ud i nye idrætslige udfordringer. De grundlæggende færdigheder og den viden, som eleverne arbejder med i fx dans og udtryk, kan benyttes som afsæt til at udvikle koreografier

og opvisninger, som kan fremvises og have værdi for skolens øvrige elever.

I kompetenceområdet idrætskultur og relationer arbejdes der indgående med elevernes personlige indstilling og omverdensforståelse, når der sættes fokus på samarbejde og ansvar samt normer og værdier. Eleverne skal bl.a. arbejde med at udvise hensyn, forståelse og tolerance, fx ved kropskontakt i visse øvelser

og ved at lære at respektere og forstå, at alle kan bidrage til et idrætsfællesskab på forskellig vis. I arbejdet med normer og værdier inden for idrættens kultur og fællesskab arbejdes der eksplicit med elevernes omverdensforståelse i form af forståelse for forskellige bevægelses- og idrætskulturer, regler og rammer for idrætsudøvelse, samfundsproblematikker knyttet til idræt og udnyttelse af muligheder i den nære omverden og i lokalområdet.