

# Indholdsplan Idræt

**Undervisere:** Lars Mortensen, Karin Bang-Møller, Malthe Rochler og Alfred Rochler

## Formål med faget

- At eleven støttes i at få større selvtillid og tro på egne evner
- At eleven oplever glæde ved at bruge sin krop og dens funktioner.
- At eleven oplever glæden ved leg, konkurrencer, boldspil, fysisk træning osv.
- At elevens motoriske og fysiske formåen videreudvikles.
- At eleven får mulighed for at overskride personlige grænser i forhold til:
- Hvad tør jeg, hvad kan jeg og hvad vil jeg?
- At eleven oplever idrættens værdier omkring samarbejde og holdånd.
- At eleven får en øget bevidsthed omkring sundhed og livsstil.

## Faglig områder og kompetencer.

Gennem forskellige aktiviteter vil vi udvikle elevens evne til at deltage i regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold. Desuden skal eleven lære at udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer kropskontakt.

Gennem lege og træningsøvelser vil vi søge at udvikle elevens evne til koordination, balance og kropsspænding.

Ved løb, spring og kastediscipliner vil vi udvikle elevens viden om bevægelsesprincipper. Dette gælder ligeledes ved cykling.

Gennem aktiviteter vil vi søge at udvikle elevens viden om sammenhænge mellem fysisk aktivitet og trivsel.

- Eleven kan indgå konstruktivt i løsning af idrætslige opgaver med andre.
- Eleven har viden om principper for opvarmning.
- Eleven kan med støtte fastholde koncentration og fokus i idrætsudøvelse.

## Pædagogisk praksis

- Vi gør stor brug af humor og leg.
- Vi arbejder ihærdigt på at skabe et læringsmiljø, hvor der er trygt og plads til alle.
- Vi gør stor brug af positiv motivation.
- Vi tilrettelægger undervisningen således, at der er mulighed for differentiering i forhold til den enkeltes niveau.
- Undervisningen vil foregå i skolens hal, i skolens spejlsal, ude i det fri på skolens grund i lokalområdet.
- Der vil efter uge 42 og indtil påske være 1 gang ugentlig undervisningstime for eleverne i den lokale svømmehal. Her vil eleverne være inddelt i grupper ud fra deres kompetencer indenfor svømning. Det vil være målet at give de uerfarne vandtilvænnning og tryghed til at opøve en vis sikkerhed i vandet. For de mere erfarne vil målet være, at øge deres kompetencer og opmuntrer dem til at dyrke konkurrencemomentet indenfor de forskellige svømme discipliner.