

Idræt og svømning.

På Ølstrup Friskole undervises der i idræt på 0. – 7. klassetrin og der undervises i svømning på 3.-4.-5. klassetrin.

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. Eleverne skal opnå indsigt i og få erfaringer med vilkår for sundhed og kropskultur.

Stk. 3. Undervisningen skal give eleverne forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.

Trinmål for faget Idræt

Efter 2. klassetrin

Kroppen og dens muligheder

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- 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
- vide 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

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

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

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

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

Kroppen og dens muligheder

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

beherske flere former for løb, spring og kast
sammensætte grundlæggende bevægelser som 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
kende til bjærgning og livredning
kende metoder til at sikre sig selv i vand.

Idrættens værdier

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

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, som 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 fairplay.

Idrætstraditioner og -kulturer

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

kende til og afprøve gamle pige- og drengelege
kende lokalområdets muligheder for idrætsudfoldelse
deltage i udvalgte bevægelsestraditioner fra andre kulturer.

Efter 7. klassetrin

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 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

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- 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 fairplaybegrebet
- vurdere aktuelle problemstillinger, herunder kropsidealer.

Idrætstraditioner og -kulturer

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- kende til idrættens rolle i samfundet
- redegøre for betydningen og igangsættelse af gamle lege
- kende til lokalområdets foreningstilbud
- kende til handicapidrætter
- kende tillempe og nyudviklede idrætter samt mindre udbredte idrætsgrene.