



Undervisningsplan for bevægelse og idræt

Formålet med undervisningen

Idrætsfagets vigtigste formål er, at eleven skal bevare sin lyst og glæde ved bevægelse og fysisk udfoldelse. Eleven opøver en beherskelse af kroppens bevægelser, og der sigtes mod at eleven lærer at tage ansvar for sig selv og bliver bevidst om sin egen kropslige og sjælelige udvikling, således som fagets alsidige oplevelser, erfaringer og færdigheder giver mulighed for.

Bevægelsesfagene er centrale i skoledagen, idet de indvirker positivt på elevens generelle velbefindende. Livsglæde, overskud, social trivsel, selvtillid og en forhøjet indlæringssevne er gevinster ved bevægelsesfagene i skolen. Viljesarbejdet i idrætsfaget viser også sin positive indvirkning på de øvrige fagområder i skolen, idet eleven opnår en bedre koncentrations- og arbejdsevne.

Fagets kompetenceområder og slutmål

Slutmål for idræt opdeles i to hovedmål som beskrevet nedenfor. Andre fag og undervisning supplerer idrætsundervisningen. Disse er kort beskrevet i det følgende. Der henvises til slutmål og undervisningsplaner for denne undervisning for en nærmere beskrivelse.

Krop, træning og trivsel samt alsidig idrætsudøvelse (KTTI): Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv. Endvidere at eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.

Idrætskultur og relationer (IR): Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv.



Fagets udvikling		
Indhold og fokus Klassetrin 1. til 9. klasse	Kompetence- område	Delmål
<p>1.-4.klasse Her indgår lege af rytmisk art eller lege til musik, såsom fløjte-, tromme-, lyre- og klangspil m.fl. I fortællinger og beskrevne billeder der knytter an til hovedfagsstoffet gøres der f.eks. tælle- og regnelege, eller i eventyr og fabler øves naturligt bevægelser, såsom forskellige måder at hoppe, hinke, løbe, springe, gå og stå på. At åle, rulle, kravle, slå koldbøtter og lave krydskoordineringer, er også bevægelser, som kan indgå i fortællingen, såsom at kaste og gribe, vende og dreje sig.</p> <p>Der øves sikkerhed i kropsgeografi, højre-venstre side, rumretningerne op-ned, frem-bag og at koordinere på kryds og tværs.</p> <p>Der øves grundlæggende motorisk kompetence, balance, smidighed, kraft, hurtighed, udholdenhed, koordination og koncentration.</p> <p>Fangelege med fortryllelse-befrielse, dialog- og rytmelege, årstidslege, eventyrlige lege og katten efter musen er eksempler på lege, der gøres i legegymnastikken.</p> <p>Der anvendes træringe, risposer, store og små bolde, sjippetove, balloner, silketørklæder, osv.</p> <p>Området omkring skolen bliver også brugt i legegymnastikken efter årstidens muligheder, hvor motorikken styrkes og udfordres, og hvor omgang og respekt for naturen plejes.</p>	<p>Krop, træning og trivsel samt alsidig idrætsudøvele (KTTI)</p>	<p><i>Undervisningen giver eleven mulighed for at kunne:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- udføre 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 balance og krydsfunktioner- deltage i og forstå enkle idrætslige lege- 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- udføre enkle handlinger, først og fremmest kaste, gribe, sparke- aflevere og modtage med forskellige boldtyper- spille enkle boldspil med få regler- anvende rytmiske bevægelser til forskellige musikformer- udtrykke forskellige figurer kropsligt- deltage i lege og leglignende opvarmningsformer- kende til kroppens reaktion på fysisk aktivitet- deltage i idrætsaktiviteter i uderummet.- kende den grundlæggende kropsgeografi.- være fortrolig med fysisk udfoldelse, udfordringer og lege i naturen



<p>Boldspil i form af stikbold, rundbold og høvdingebold. De introduceres også til løbelege i form af forskellige typer af stafet.</p> <p>Her trænes kompetencerne indenfor KTTI.</p> <p>Der arbejdes for at fremme bevægelsesglæden, inspirere fantasien og skaberlysten, nære barnets følelsesliv i samvirken med de andre børn i klassen.</p> <p>Hele klassen leger forskellige lege sammen hvor de lærer at overholde enkle spilleregler. Først med udgangspunkt i kredsen, hvor gamle og nye sang- og ringlege leges. Her bliver de sociale kræfter styrket gennem at alle ser hinanden, føler sig som en del af fællesskabet, venter på sin tur, overholder legens regler osv. Eleverne lærer at kende og anerkende fysiske forskelle mellem sig selv og andre og oplever deres reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet, som vrede, glæde, skuffelse og udmattelse.</p> <p>Her trænes kompetencerne indenfor IR.</p> <p>I 3. til 4. klasse introduceres svømning som fag. Gennem en legende og eksperimenterende tilgang arbejdes der mod at eleverne tilegner sig de fire grundfærdigheder: 1. Elementskift, 2. Bevægelse, 3. Vejrtrækning og 4. Balance. Der undervises i stilarterne crawl, rygcrawl, brystsvømning i parallelle forløb. Der er fokus på at kombinere stilarterne og at svømme effektivt og ikke nødvendigvis stilrent.</p> <p>Her træneskompetencerne KKTi</p>	<p>Idrætskultur og relationer (IR)</p>	<ul style="list-style-type: none">- kende til bjærgning og livredning- kende metoder til at sikre sig selv i vand.- udføre svømmearterne brystsvømning, rygsvømning og crawl. <p><i>Undervisningen giver eleven mulighed for at kunne</i></p> <ul style="list-style-type: none">- samarbejde med en eller flere om at lege- kende og anerkende fysiske forskelle mellem sig selv og andre- kende egne reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet, som vrede, glæde, skuffelse og udmattelse.- overholde enkle spilleregler.
--	---	---



<p>5. til 7. klasse</p> <p>Atletikken med dens mange olympiske discipliner indenfor løb, spring og kast/stød introduceres. I første omgang er det ikke konkurrencen der sigtes efter, snarere glæden, nysgerrigheden og motivationen for elevens egen gennemførelse af de udfordrende discipliner.</p> <p>Redskabsgymnastik, yoga med balanceøvelser, smidighedsarbejde, acroyoga.</p> <p>Der gennemføres motionsløb med distancer, tidstagning og løbsrytme, men også Parcours. nærområdet. Discgolf, jonglering, taekwondo-introduktion og udeliv med vandring, bål og orienteringsløb.</p> <p>Holdidrætter som basketball, hockey, fodbold etc. introducere i det omfang det er muligt at få adgang til baner. Reglerne er ikke det vigtigste, men snarere at opnå fornemmelse for mulighederne i spillene såsom boldbeherskelse, sammenspil og fairplay. Eleverne samarbejder under de idrætslige aktiviteter med opmærksomhed på de sociale situationer, bla. med øje for deres rolle i opbakningen af hinanden. De skal tage ansvar og indgå i de regelbaserede idrætsaktiviteter. Det sociale rum i disciplinerne tilgodeses og eleverne opmuntres til acceptere forskelligheder i egne og andres færdigheder. Der fokuseres på at kunne deltage med hensigtsmæssige reaktioner når man taber eller vinder.</p> <p>Her trænes kompetencerne indenfor KTTI og IR.</p>	<p>Krop, træning og trivsel samt alsidig idrætsudøvelse (KTTI)</p> <p>Idrætskultur og relationer (IR)</p>	<p><i>Undervisningen giver eleven mulighed for at kunne:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- beherske flere former for løb, spring og kast bla. igennem atletikkens discipliner.- sammensætte grundlæggende bevægelser som løb-spring, løb-kast, afsæt-landing, rulle-hop og hop-fald- udvise sikkerhed i balance og krydsfunktioner- indgå i forskellige idrætslige lege sammen med andre- anvende spænding og afspænding i forbindelse med gymnastiske færdigheder- udføre handlinger med forskellige boldtyper med såvel hænder som fødder, som slagredskaber- deltage i regelbaserede holdidrætter såsom små- og minispil og boldspil.- anvende trin, hop, spring, balance, drejning, sving og bøjning- anvende rum, retning, tid, og bevægelsesudslag med musikledsagelse.- kunne udføre fælles dansekoreografier til musik.- kende opvarmningens formål og udførelse- kende til grundtræningselementerne udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition- kende til måling af hvile- og arbeidspuls- færdes i uderummet ved hjælp af kort i kendt terræn <p><i>Undervisningen giver eleven mulighed for at kunne:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- udvise samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter- forstå egen rolle og eget ansvar i regelbaserede idrætsaktiviteter- forholde sig til tabe-/vindereaktioner i konkurrence
--	---	---



		<ul style="list-style-type: none"> - acceptere forskelligheder i egne og andres færdigheder - forstå betydningen af fairplay.
<p>6. Folkedans</p> <p>At danse i ring er noget alle børn kender fra de er helt små og noget som gentager sig på forskellig måde i hele skoletiden. I 5. Klasse bliver det til et fag hvor der skal øves bestemte trin, hvor man skal forholde sig til forskellige dansepartnere og hvor man skal fører eller bliver ført. En vigtig del af undervisningen er at glæden ved at danse sammen og evnen til i fællesskab at skabe et kunstnerisk udtryk, styrkes. Det hele munder ud i en opvisning iført folkedans-kostumer, for hele skolen til sommerfesten, hvor mellemskoleorkesteret spiller til.</p> <p>Der begyndes med enkle ringdanske, hvor alle gør de samme trin. Eleverne vænner sig til at holde hinanden i hånden og at "lytte" til de andres bevægelsesmåde. Så udvikler dansene sig til pardanse med mere indviklede trinmønstre og med partnerskift undervejs. Til sidst indøves danse som kræver tæt samarbejde mellem "herre" og "dame" om hvem der fører og hvem der bliver ført. Der indøves promenade, hvor eleverne parvis skal at kunne gå skiftevis til højre og venstre og hvor alle skal holde takten. Eleverne prøver danse fra flere forskellige lande og oplever der igennem forskellige dansetraditioner. Der arbejdes med hvordan man forholder sig i dansesalen; at man er belevet overfor hinanden, at damen skal lægge sin hånd i herrens og at man møder hinanden med velvilje for at dansen kan blive udtryksfuld.</p> <p>Her trænes indenfor kompetencerne KTTI og IR.</p>	<p>Krop, træning og trivsel samt alsidig idrætsudøvelse (KTTI)</p> <p>Idrætskultur og relationer (IR)</p>	<p><i>Undervisningen giver eleven mulighed for at kunne</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - deltage i fælles danse - Have viden om rytme, form og dansetrin - Kunne skabe bevægelsesmønstre med sikker puls og periodefølelse <p><i>Undervisningen giver eleven mulighed for at kunne</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Have viden om musikalske udtryk i bevægelse - Kende dansetraditioner fra flere forskellige lande
7. -9. klasse	Krop, træning og trivsel samt	<i>Færdighedsmål: Undervisningen giver eleven mulighed for at kunne:</i>



<p>Undervisningen foregår fælles for 7., 8. og 9. klasse opdelt på 2-3 hold, som fordyber sig i en sportsgren. Undervisningen foregår udendørs, når vejret tillader det og aktiviteten egner sig til det. Skolens sal har en begrænset størrelse og mulighed for anvendelse, hvorfor meget idrætsundervisning er tilrettelagt til at kunne foregå udendørs. En badmintonhal lejes endvidere i vinterhalvåret. Opvarmningsøvelserne bliver grundigere, længere og mere varierede. I perioder på 3-6 uger øves en idrætsgren, hvor eleverne skiftevis øver boldbeherkelse, samspil og bevægelsesmønstre og spiller kampe i hold. Nu har eleverne lært de grundlæggende regler for holdidrætsgrene, og der kan lægges mere vægt på teknik og sammenspil. Undervisningen leder nu frem til at eleven kan indgå i og beherske reglerne i boldspillene, fx håndbold, basketball, floorball, fodbold, hockey, ultimate og høvdingebold. Der lægges vægt på fairplay og tolerance i spillene.</p> <p>Derudover udfører de varierende øvelser og crossøvelser på gulv, der løbes ture og afholdes orienteringsløb. Der lægges op til at de forstår betydningen af egen indsats i forhold til det fælles resultat. At de kan beherske egne reaktioner, både fysiske og psykiske. Vi sigter på at eleverne løbende orienteres om fagets betydning for livskvalitet, sundhed, livsstil og levevilkår. Meditationsøvelser gennemføres som supplement til træningen.</p> <p>Eleverne arbejder i faget biologi under emnet menneskekundskab med fysiske og biologiske faktorer som kan have betydning for idrætten.</p> <p>Som forberedelse til turen til Norge forbereder eleverne sig til bl.a. turski og længere vandreture i kuperet terræn tæt med omskifteligt vejr. Som basis i undervisningen står naturoplevelserne og det at kunne håndtere fysisk krævende situationer individuelt og sammen som klasse. Tilsammen kan mødet med naturen i forskellige miljøer give et væld af positive oplevelser og indtryk, der er med til at</p>	<p>alsidig idrætsudøvelse (KTTI)</p>	<ul style="list-style-type: none">- anvende grundlæggende kropslige færdigheder bla. igennem atletikkens discipliner.- vise udholdenhed i løb og andre idrætsgrene.- anvende teknik, taktik og regler fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter såsom boldspil.- forstå sammenhænge mellem praksis og teori i forskellige idrætsgrene.- gennemføre aktiviteter i naturen.- være fortrolig med at orientere sig i naturen efter kort.- bevæge sig med fortrolighed og omtanke i vand.- overskue kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre.- planlægge taktiske oplæg i forskellige idrætslige spil og holdidrætter såsom boldspil.- anvende samspillet mellem retninger og planer i egen bevægelse og gruppens bevægelser.- orientere sig efter og interagere hensigtsmæssigt med andre spillere på en bane.- vide hvad en hensigtsmæssig opvarmning og udstrækning indebærer og selv kunne. tilrettelægge og udføre den. <p><i>Vidensmål: Undervisningen giver eleven mulighed for at kunne:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- kende idrætslige lege og spil- kende de klassiske holdidrætsgrene og beherske udvalgte idrætsgrene.- mestre tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast bl.a. igennem atletikkens discipliner.- mestre teknik fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter.- kende vigtige udstrækningsøvelser og kunne udføre dem korrekt.- kende til træningsprogrammer og træningsformer.
--	---	---



<p>skabe glæde, overskud, livsvilje, inspiration og indre ro. Det drejer sig om en mere bevidst tilknytning og forståelse af naturen, af menneskets plads i en større sammenhæng, foruden en videreudvikling af det sociale aspekt gennem aktiv deltagelse og gennemførelse af turen. Gennem udfordringerne opstår oplevelser, erfaringer og færdigheder, som er med til at øge både indsigt og aktionsradius. Ideelt set vil disse erfaringer bidrage til, at eleven udvikler sin ansvarsfølelse og handlingskompetence.</p> <p>Her trænes kompetenceområderne KTTI, IR.</p>	Idrætskultur og relationer (IR)	<p><i>Færdighedsmål: Undervisningen giver eleven mulighed for at kunne:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- indgå i et forpligtende fællesskab i forbindelse med idrætsudøvelse.- forholde sig til samspillet mellem fysiske og psykiske forandringer og reaktioner.- forholde sig til fysiske og psykiske reaktioner, der opstår i med- og modspil, samt i konkurrencer.- forholde sig til idrættens idealer, først og fremmest fairplay og tolerance.- forstå betydningen af egen indsats i forhold til det fælles resultat- mestre regler fra såvel individuelle som holdidrætter <p><i>Vidensmål: Undervisningen giver eleven mulighed for at kunne:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- have viden om fysiske og biologiske faktorer i idrætten.- kende til betydningen af livslang fysisk aktivitet.- kende og beherske egne reaktioner, både fysiske og psykiske- kende til idrættens betydning for livskvalitet, sundhed, livsstil og levevilkår
---	--	--

Relateret fag - Eurytmi

Dette er et særligt bevægelsesfag, som der kun undervises i på steinerskoler. I eurytmiundervisningen arbejder man kunstnerisk bevægelsesmæssigt med at udtrykke åndelige og sjælelige lovmæssigheder, som de findes i musik og digtning. Disse kommer til udtryk i henholdsvis tone og lydeurytmien. Via det kontinuerlige arbejde med elevens kendskab til og erfaring med eurytmiens grundelementer, søges en udvikling af elevens skabende evner til at udtrykke sig gennem bevægelse. Ligeledes danner eurytmiske sociale øvelser grundlaget for at udvikle den nødvendige evne til i samarbejdende fællesskaber at skabe kunstneriske udtryk.

Sociale øvelser og bevægelser i større koreografiske fællesformer sigter desuden på at styrke den egne oplevelse, ledelsesevne og fornemmelsen for rummets dimensioner. Da skolen endnu ikke har en fast tilknyttet eurytmilærer, udbydes dette fag i perioder i klasserne fra 6. - 9. klasse.

Byens Steinerskole / Waldorf International School Copenhagen

Otto Busses Vej 47, 2450 København SV
kontor@byenssteinerskole.dk +45 71 96 70 52

www.byenssteinerskole.dk