# Undervisningsplan – Idræt

Formål:

* At eleverne gennem alsidige idrætslige læringsforløb, oplevelser, erfaringer og refleksioner opnår færdigheder og tilegner sig kundskaber, der medfører kropslig og almen udvikling.
* At 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 og den verden, de er en del af. Eleverne skal opnå indsigt i og få erfaringer med vilkår for sundhed og kropskultur.
* At give eleverne forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.

### Generelle forhold på skolen

Der undervises i idræt 2 timer om ugen på alle klassetrin. Undervisningen finder sted i klasseværelset (teori) og i skolens udendørsarealer, herunder skolegård og fodboldbane. Herudover er der indgået lejeaftale med Snekkersten idrætshal, som vi lejer i perioden 01/11-31/3 til klasserne 2.-9.

De centrale kundskabs- og færdighedsområder er følgende:

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

I idræt skal de grundlæggende kundskaber og færdigheder i hvert af de tre overområder udvikles som en helhed gennem hele skoleforløbet både i faget og når det 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
* Kende idrættens betydning, socialt, kulturelt og samfundsmæssigt
* Opnå indsigt i sammenhængen mellem livskvalitet, sundhed, fysisk bevægelse og kroppens kommunikationsmuligheder.

### Kompetenceområder

Der arbejdes ud fra Fælles Mål og de formelle krav til faget. Undervisningen tager sit udgangspunkt i følgende kompetenceområder:

* Alsidig idrætsudøvelse

Efter 2. klassetrin: Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg

Efter 5. klassetrin: Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i

* Idrætspraksis

Efter 7. klassetrin: Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter.

Efter 9. klassetrin: Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.

* Idrætskultur og relationer

Efter 2. klassetrin: Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege

Efter 5. klassetrin: Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab

Efter 7. klassetrin: Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer

Efter 9. klassetrin: Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv

* Krop, træning og trivsel

Efter 2. klassetrin: Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet

Efter 5. klassetrin: Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel

Efter 7. klassetrin: Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel

Efter 9. klassetrin: Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv.

### Teori og faglige metoder

Foruden for hvert forløb, gennemgås mål/indhold for forløbet, hvor eleverne herunder også få fælles instruktion/gennemgang forud for aktiviteterne. Efterfølgende går eleverne i gang med de forskellige aktiviteter. Vi samtaler undervejs og endelig som afslutning, evalueres der på de forskellige forløb.

Der lægges stor vægt på at videreudvikle elevernes grundlæggende motoriske færdigheder, samtidig er der fokus på samarbejde og det legende og eksperimenterende del af faget.

Samarbejde mellem eleverne er i fokus. Eleverne skal kunne indgå i fælles aktiviteter og kunne acceptere og følge de fælles regler.

Hele trivsels - og sundhedsaspektet er også en stor del af undervisningen, og der gøres meget ud af, at eleverne kan sætte ord på både ift. aktiviteter (fagudtryk/begreber/ord) samt ift. at beskrive egne følelser/grænser. I nogle af forløbene skal eleverne selv vise/instruere hinanden i bevægelser, hvor eleverne i grupper selv udarbejdede en koreografi og vise for de andre elever.

Undervisning foregå udendørs i de måneder, hvor vejret tillader det, hvor der er god plads og fysiske rammer til bl.a. løb, spring, kast, boldspil og discipliner generelt. Fra skoleåret 2019/2020 vil der indgås et samarbejde med en nærliggende hal.

### Konkret oversigt/plan for indholdet på de forskellige klassetrin

Oversigt over indholdet fremgår af årsplanen for den enkelte klasse.

### Valg af undervisningsmateriale

Inspiration fra flg. Undervisningsmaterialer/sider/portaler:

* Clio – idrætsfaget.
* EMU
* Sundhedsuge ”Aktiv året rundt”
* YouTube

Herudover anvendes projektor til fælles gennemgang af undervisningen, herunder teorien bag. Arbejdsstrukturen ”Diskussionscirkel” til at tale om nogle spørgsmål som er relateret til emnet.

Eksempler på konkrete redskaber der anvendes i undervisningen:

* Hulahopring
* Sjippetov
* Fodbolde, fodboldmål, fodboldnet
* Basketballs, basketballstativ, basketballkurv
* Badminton. Badmintonudstyr.
* Rundbold. Rekvisitter til rundbold
* Baseball. Rekvisitter til baseball
* Kassebold, Stopur, Målebånd.
* Håndbold. Rekvisitter til Håndbold

### Beskrivelse af hvordan idræt indgår i andre fag/aktiviteter mv.

Indskolingen/ mellemtrin:

* I forbindelse med deltagelsen i ”Aktiv året rundt” arbejdes der tværfagligt og materialet anvendes i bl.a. dansktimerne.
* I samarbejde med ”Projekt Sund Skole” bliver der talt om sundhed, kost og bevægelse.
* Der tales også generelt om sundhed, kost, trivsel (følelser, relationer, grænser) i dansktimer, naturfag og hjemkundskab.
* Der er fokus på bevægelse i den daglige undervisning og vi gør meget ud af, at eleverne kommer udenfor og får brugt deres kroppe også̊ i de øvrige skolefag. Der anvendes eksempelvis ”Brain breaks”, “løftere”, hentediktater, legegrupper i pauserne mv.

Mellemtrin/udskoling

* Ekstrabladets skolefodbold: Skolen deltager i en årlig fodboldturnering. Det er primært udskolingens elever der deltager
* Dansk Skoleidræt: Skolernes Motionsdag, En gang om året afholder Helsingør Privatskole traditionen tro Skolernes Motionsdag. Dagen afholdes om fredagen inden efterårsferien. Elever fra alle klassetrin er tilmeldt aktiviteten.