



Skolens slut- og delmål samt undervisningsplaner for gymnastik og idræt

Der undervises i gymnastik og idræt på alle klassetrin (1.-9. klasse).

1. og 2. klasse

- Faget benævnes "legegymnastik", hvor eleverne lærer forskellige gamle og nye sanglege, ligesom gymnastikredskaberne bruges som borge, broer, huler, øer m.v. Gennem disse lege opøves harmoniske bevægelser, ligesom de fælles sociale kræfter bliver plejet.
- Legen foregår for det meste i kreds til sang eller musik. I legene kan der være elementer af gymnastiske færdigheder, såsom hoppen, hinken, spring, balance og andre behændighedsøvelser. Lege med f.eks. ærteposer og bolde indgår som led i fortællinger taget fra hovedfagsundervisningen, eventyr, fabler og legender.

3. klasse

- På dette klassetrin begynder den egentlige gymnastikundervisning, men dog endnu ikke med målrettede gymnastiske individuelle færdigheder.
- Nøgleordene på dette alderstrin: bevægelighed, lethed, fantasi og sympati. Det er vigtig med fælleslege som ansporer fantasien. Fangelege, med fortryllelse og befrielse, dialog- og rytmelege, lege med imaginære redskaber (bondens le, smedens hammer o.s.v.), årstidslege, eventyrlege og kat og mus. Ved hjælp af fantasien gøres gymnastikredskaberne til spændende og eksotiske præstationer.

4. – 5. klasse

- Generelle stikord for disse klassetrin: løb og hop Det er dybt forbundet med en vågnende bevidsthed om sig selv, at have lyst til at udøve og vise sine færdigheder.
- Alle former for stafetlege og forhindringsløb med forskellige indslag af højde- og længdespring. Stadig er legene fantasifulde, de fleste lege har temaet: fanget og befriet. Mod, beslutsomhed og standhaftighed bliver her plejet.
- Boldøvelserne bør være med enkle regler, præget af orden og harmoni, f.eks. stikbold og høvdingebold. Med redskaberne øves alle slags frie hop, hængende, svingende og klatrende lege i tov, bom, ringe m.m.
- Der øves udendørslege som f.eks. rundbold med et boldbræt. Folkedans er særlig velegnet på dette klassetrin. 6. klassetrin På dette alderstrin vil det være naturligt at indføre den



antikke græske femkamp, som eleverne har stiftet bekendtskab med i historieundervisningen. Femkampen er dog modificeret til forskellige former for kast, løb og spring, det er endnu for tidligt at kaste med diskos og spyd.

6. klasse

- spring over buk, balancegang og behændighedsøvelser som kraftspring, kolbøtter, håndstand og overslag.
- Konkurrence-elementet er på sin plads og de første forøvelser til basketball og volleyball øves, i første omgang med: bold over snor. Folkedans kan fortsættes.

7. klasse

- Stikord for alderstrinet: spændstighed, hurtighed, smidighed og elasticitet. Senerne i kroppen udvikles på dette alderstrin, hvilket giver grundlag for øvelser som opøver denne elasticitet.
- Grundig opvarmning er vigtig
- Bothmer-gymnastik: Geometriske øvelser med og uden stav. I boldspil øves forøvelser til volleyball, basketball, badminton og håndbold.
- Hæveøvelser på bom, barre og i ribber. Alle spring over buk, hest, plint, med eller uden springbræt eller minitrampolin. I udendørs øvelser arbejdes med atletikdiscipliner som, længdespring, trespring, langdistanceløb, sprint og boldkast. I udendørs gymnastiktimer eller på diverse lejrskole-ture kan orienteringsløb med kort og kompas øves
- Øvelserne er fortsat både for piger og drenge, men bør tilrettelægges sådan, at pigerne ikke udsættes for de mest kraftfulde øvelser, men at hovedvægten for pigerne bliver lagt på det mere æstetiske udtryk.

8. klassetrin

- Legemsøvelser på dette alderstrin præges ofte af, at eleverne føler en vis tyngde i deres krop. Øvelserne kræver ofte store anstrengelser af eleverne.
- Derfor bør øvelserne arrangeres således, at eleverne igen føler en vis lethed derved. Bevægelserne bør være enkle, kraftfulde og dynamiske, med et mekanisk præg.
- fokus på løb, spring, spydkast, stafetløb og langdistanceløb.

9. klassetrin

- Viljeskræfterne er mere individuelle. Almen slaphed og manglende vilje veksler med personlig opflammende vilje til bevægelse. Gennem forskellige styrkeprøver kan eleverne opleve deres egen formåen.
- Boldspil fortsætter som tidligere, men med hovedvægten lagt på et spil som f.eks. volleyball, hvor lethed opleves. I redskabsgymnastikken er eleverne nu blevet præsenteret og har øvet de fleste discipliner. Nu arbejder der mere individuelt med øvelser og der sættes fokus på styrke og svagheder hos den enkelte elev. Øvelserne kan nu



kombineres efter sværhedsgrad og det er vigtigt at træne flere færdigheder samtidig. Alle former for spring over redskaber, buk, plint og hest øves, gerne med håndstand/ overslag.

- Pulsmåling, konditionstal, væskeindtag og sund kost indgår som samtale i undervisningen.

Slutmål:

Eleverne skal kende til følgende:

Kroppen og dens muligheder:

- anvende grundlæggende bevægelsesfærdigheder
- anvende teknik, taktik og regler fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter
- afprøve og udvikle idrætslige lege og spil
- udføre enkle former for opvarmning og grundtræning
- gennemføre øvelser og serier med redskabsopstilling, herunder sikker modtagning
- planlægge og gennemføre aktiviteter i naturen
- bevæge sig med fortrolighed og omtanke i og på vand

Idrættens værdier:

- indgå i et forpligtende fællesskab i forbindelse med idrætsudøvelse
- forholde sig til samspillet mellem fysiske og psykiske forandringer
- forholde sig til fysiske og psykiske reaktioner, der opstår i med- og modspil samt i konkurrence
- vurdere bevægelsernes æstetiske udtryk
- forholde sig til viden om fysiske og biologiske faktorer i idrætten
- forholde sig til idrættens idealer, først og fremmest fairplay og tolerance

Idrætstraditioner og kulturer:

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

- forholde sig til udviklingen af normer og værdier i idrætskulturen
- bidrage med ideer til fysisk aktivitet sammen med andre
- orientere sig i lokalområdets udbud af muligheder for fysisk udfoldelse
- kende og afprøve forskellige former for idrætsudøvelse