



FRISKOLEN AF 2008

TRIN-OG SLUTMÅL

IDRÆT

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.

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 grundtræningslementer
- 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
- 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.



FRISKOLEN AF 2008

TRIN-OG SLUTMÅL

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.



FRISKOLEN AF 2008

TRIN-OG SLUTMÅL

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 dreungelege
- 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



FRISKOLEN AF 2008

TRIN-OG SLUTMÅL

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 tillempede og nyudviklede idrætter samt mindre udbredte idrætsgrene.

Efter 9. 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

- mestre teknik fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter
- planlægge taktiske oplæg i forskellige idrætslige spil og holdidrætter, herunder slagboldspil
- mestre regler fra såvel individuelle som holdidrætter
- skabe egne boldspil og idrætslige lege med givne såvel som egne regelsæt
- udarbejde disciplinrelevante opvarmningsprogrammer
- udarbejde og redegøre for målrettede træningsprogrammer og træningsformer
- anvende relevant udstrækning og relevant skadesforebyggelse
- inddrage computer, bl.a. i forbindelse med pulsmåling/konditionstest
- sammensætte og udføre serier af forskellig sværhedsgrad, individuelt og i grupper
- udøve sikker modtagning
- udvise sikkerhed i gymnastiske færdigheder
- udføre og begrunde bevægelsesforløb til musik under hensyntagen til udtryk, form og rytme
- være medskabende i egne og fælles bevægelsesforløb
- erkende samspillet mellem egenbevægelse og andres bevægelse
- anvende musik i forbindelse med grundtræning, opvarmning eller boldbasis
- udarbejde og udføre fællesdansen/koreografier, eksempelvis i grupper
- kende til tidens dansemæssige udtryksformer
- kende til forskellige aktiviteter i samspil med og i respekt for naturen
- planlægge og gennemføre friluftsture
- gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort og kompas
- kende til og være fortrolig med sikkerhed på vand.

Idrættens værdier

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

- forstå betydningen af egen indsats i forhold til det fælles resultat
- forholde sig til fysiske og psykiske forandringer i forbindelse med unges udvikling
- forholde sig til og acceptere tabe-/vindereaktioner i konkurrence
- kende til samspillet mellem retninger og planer i egen bevægelse og gruppens bevægelser
- redegøre for sammenhæng mellem kost og fysisk aktivitet
- kende til idrættens betydning for livskvalitet, sundhed og livsstil
- vurdere forskellige motionsformer og idrætter



FRISKOLEN AF 2008

TRIN-OG SLUTMÅL

reflektere over etik og moral i idrætsaktiviteter
kende til aktuelle idrætslige problemstillinger, herunder doping.

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 funktion igennem tiderne
undersøge muligheder for at etablere idrætslige aktivitetstilbud i lokalområdet
kende til andre kulturers idrætstraditioner
kende til og afprøve tillempede former for ekstrem-idrætter.

Efter 10. 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

udvælge og redegøre for kvaliteter ved forskellige idrætter
fordybe sig inden for udvalgte idrætter
analysere og vurdere forskellige former for opvarmning og grundtræning
vælge og anvende relevante træningsprogrammer og træningsformer
vurdere musikens betydning og indflydelse i forbindelse med fysisk aktivitet
anvende musik som udgangspunkt for fysisk aktivitet
vurdere, hvordan den enkelte alene eller i fællesskab med andre kan anvende naturen til fysisk aktivitet
planlægge og afprøve aktiviteter i naturen i større eller mindre grupper.

Idrættens værdier

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

vurdere sammenhæng mellem kost og motion
diskutere forskellige idrætstyper og deres kvaliteter
give eksempler på, hvordan idrætslige problemstillinger påvirker eget og andres liv.

Idrætstraditioner og -kulturer

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

diskutere indhold og kvaliteter i nye former for fysisk aktivitet
afprøve enkelte af lokalområdets idrætsstilbud - inden for og uden for foreningerne.



FRISKOLEN AF 2008

TRIN-OG SLUTMÅL

Slutmål for faget Idræt

Efter 9. /10. 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 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
- skabe og gennemføre øvelser og serier med redskabsopstillinger, herunder sikker modtagning
- udføre rytmiske forløb til musik
- anvende dans og drama
- planlægge og gennemføre aktiviteter i naturen
- bevæge sig med fortrolighed og omtanke i og på vand.

Idrættens værdier

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

- 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 konkurrencer
- vurdere bevægelsens æstetiske udtryk
- forholde sig til viden om fysiske og biologiske faktorer i idrætten
- drøfte betydningen af livslang fysisk aktivitet, herunder vurdere kvaliteter ved forskellige idrætter
- 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 dansk idrætskultur
- 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.