

Idræt (efter 10. klassestrin)

Fagformål for faget idræt

Eleverne skal i faget idræt udvikle kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer. Eleverne skal opnå kendskab til alsidig idrætskultur og udvikle lyst til bevægelse. Idrætsfaget skal give eleverne erfaring med og indsigt i idrættens betydning for sundhed og trivsel samt i samspillet mellem samfund og idrætskultur.

Stk. 2. Eleverne skal gennem alsidig idrætspraksis 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.

Stk. 3. I faget idræt skal eleverne udvikle forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.

Kompetencemål

Kompetenceområde	Efter 10. klassestrin
Alsidig idrætsudøvelse	Eleven kan anvende idrættens kvaliteter og historiske udvikling i en alsidig idrætspraksis
Idrætskultur og relationer	Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et internationalt perspektiv
Krop, træning og trivsel	Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i forskellige idrætter

Idræt (efter 10. klasse trin)

Færdigheds- og vidensmål

De blå/grå felter angiver de bindende rammer i Fælles Mål

De grønne felter angiver vejledende færdigheds- og vidensmål

Kompetenceområde	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensmål											
			Redskabsaktiviteter		Boldbasis og boldspil		Dans og udtryk		Kropsbasis		Løb, spring og kast		Natur- og udeliv	
Aldsidig idrætsudøvelse	Eleven kan anvende idrættens kvaliteter og historiske udvikling i en alsidig idrætspraksis	1.	Eleven kan beherske gymnastiske øvelser fra forskellige historiske perioder	Eleven har viden om gymnastikkens historiske udvikling	Eleven kan diskutere kvaliteter ved forskellige typer af boldspil	Eleven har viden om forskellige boldspil	Eleven kan anvende det fysiske rum i udarbejdelsen og gennemførelsen af egen koreografi	Eleven har viden om samspillet mellem bevægelse, udtryk og rum	Eleven kan beherske komplekse bevægelser med brug af koncentration og kropsbevidsthed	Eleven har viden om samspillet mellem koncentration, kropsbevidsthed og bevægelse	Eleven kan vurdere atletikkens historiske udvikling	Eleven har viden om atletikkens historiske udvikling	Eleven kan afvikle egne planlagte udeaktiviteter for grupper i naturen	Eleven har viden om regler for færden i naturen
Idrætskultur og relationer	Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et internationalt perspektiv	1.												
			Eleven kan vurdere fælleskabets betydning for idrætsudøvelse	Eleven har viden om fællesskabets betydning for idrætsudøvelse	Eleven kan vurdere sammenhænge mellem idrættens normer, værdier og etik og samfundets normer, værdier og etik	Eleven har viden om normer, værdier og etik i og uden for idrætten	Eleven kan sammenligne idrættens samfundsmæssige betydning i Danmark med andre lande	Eleven har viden om idrættens betydning internationalt						
Krop, træning og trivsel	Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i forskellige idrætter	1.	Sundhed og trivsel		Fysisk træning		Krop og identitet							
			Eleven kan vurdere sammenhæng mellem kost, motion og trivsel	Eleven har viden om kost og motion i forhold til trivsel	Eleven kan udføre egne idræts-specifikke opvarmnings- og træningsprogrammer	Eleven har viden om fysiske forudsætninger for deltagelse i forskellige idrætter	Eleven kan vurdere sammenhæng mellem kropsideal og samfund og deres betydning for den enkeltes identitet	Eleven har viden om sammenhænge mellem krop, identitet og samfund						