



BØRNE- OG
UNDERVISNINGSMINISTERIET



Idræt Læseplan

2019

Indhold

1 Om læseplanens funktion	3
2 Læseplanens opbygning	4
3 Fagets formål og identitet	5
4 Fagets kompetenceområder og kompetencemål	8
4.1 Alsidig idrætsudøvelse	9
4.2 Idrætskultur og relationer	10
4.3 Krop, træning og trivsel	11
5 Udviklingen i indholdet i undervisningen	14
5.1 1. trinforløb for 1.-2. klasse	14
5.2 2. trinforløb for 3.-5. klasse	17
5.3 3. trinforløb for 6.-7. klasse	20
5.4 4. trinforløb for 8.-9. klasse	23
6 Tværgående emner og problemstillinger	27
7 Tværgående temaer	29
7.1 Sproglig udvikling	29
7.2 It og medier	29
7.3 Innovation og entreprenørskab	30

1 Om læseplanens funktion

Læseplanen beskriver grundlaget for undervisningen i faget. Læseplanen fortolker forholdet mellem skolens formål, lovens centrale bestemmelser om undervisningens tilrettelæggelse og de fagspecifikke bestemmelser i Fælles Mål.

Fagformålet beskriver, hvordan faget bidrager til at opfylde folkeskolens formål, og angiver den overordnede retning for tilrettelæggelsen af undervisning i faget. Fagformålet og de underliggende kompetencemål samt færdigheds- og vidensområder er således den overordnede ramme for lærerens overvejelser om tilrettelæggelse af undervisningen, herunder overvejelser vedrørende valg af undervisningens indhold. Læseplanen udfolder de bindende kompetencemål samt færdigheds- og vidensområderne i Fælles Mål, hvor det faglige indhold konkretiseres.

Læseplanen uddyber kompetencemålene og beskriver det indhold og den progression, der skal knytte sig til kompetencemålene med henblik på at give en ramme for lærernes valg af indhold. Læseplanen beskriver de bindende færdigheds- og vidensområder, der ligger under fagets kompetencemål på de enkelte trinforløb. Færdigheds- og vidensområderne angiver i overskriftsform afgørende faglige elementer i arbejdet henimod at indfri kompetencemålene som udgangspunkt for bestræbelsen på at opfylde fagformålet, og skal danne udgangspunkt for tilrettelæggelsen af undervisningen.

2 Læseplanens opbygning

Læseplanen for idræt beskriver undervisningens progression og danner grundlaget for en helhedsorienteret idrætsundervisning. Idrætsundervisningen tilrettelægges med udgangspunkt i fagets tre kompetenceområder, kompetencemål og færdigheds- og vidensområder. Læseplanen for idræt er bygget op, så den både kan være med til at skabe en grundlæggende forståelse for faget, men også som et opslagsværk ift. tilrettelæggelse af undervisningen.

I **kapitel 3**, Fagets formål og identitet, præsenteres fagets formål og identitet lige såvel som sammenhængen mellem fagformålet og folkeskolens formål. Her foldes fagets grundlæggende idéer og fagets arbejds- og erkendelsesformer ud. Som en del af dette kapitel bliver der præsenteret en figur, "Fagets faglige helhedsforståelse", som gennem læseplanen og undervisningsvejledningen vil fungere som en fælles referenceramme til at beskrive og forstå idrætsfaget som helhed.

I **kapitel 4**, Fagets kompetenceområder og kompetencemål, beskrives idrætsfagets tre kompetenceområder: alsidig idrætsudøvelse, krop, træning og trivsel samt idrætskultur og relationer. Disse beskrives først enkeltvis, og dernæst hvordan de indbyrdes hænger sammen ud fra en faglig helhedsforståelse. Den daglige idrætsundervisning tager afsæt i denne sammenhæng for at sikre, at eleverne gennem undervisningen opnår evnen til at bringe relevante færdigheder og relevant viden i anvendelse i en konkret situation.

I **kapitel 5**, Udviklingen i indholdet i undervisningen frem mod kompetencemålene på de enkelte trin, beskrives indholdet af færdigheds- og vidensområderne indenfor hvert trinforløb, og hvordan der med udgangspunkt heri arbejdes frem mod det kompetencemål, de er tilknyttet.

Til sidst i læseplanen beskrives **kapitel 6**, Tværgående emner og problemstillinger i faget, idrætsfagets tværgående emner og problemstillinger, og hvordan idrætsundervisningen både rummer muligheder for enkeltfaglig fordybelse og tværfagligt arbejde.

Kapitel 7, Tværgående temaer i faget, indeholder en kort beskrivelse af de overordnede rammer for arbejdet med de tværgående temaer sproglig udvikling, it og medier samt innovation og entreprenørskab, som understøtter idrætsundervisningen.

3 Fagets formål og identitet

Fagets formål

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.

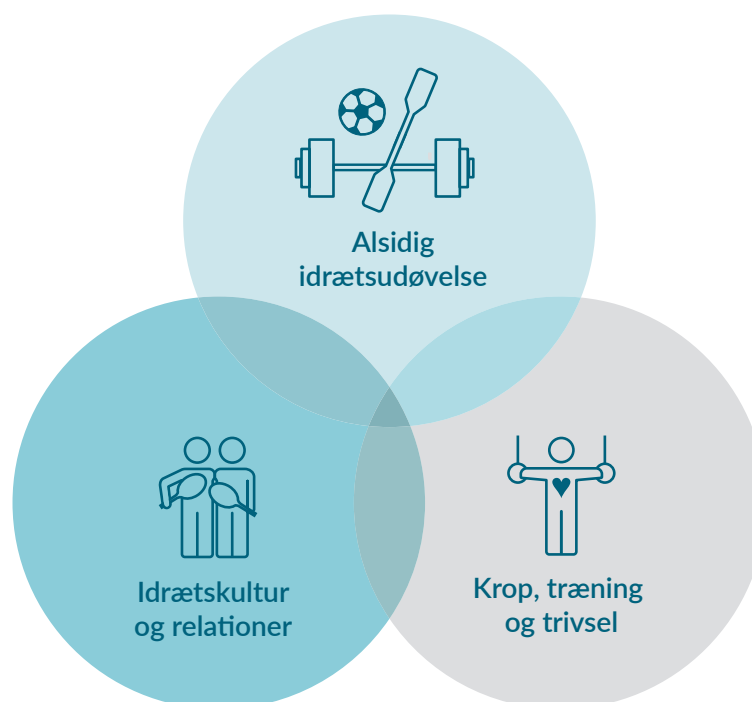
Stk. 3. I faget idræt skal eleverne udvikle forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.

Faget idræt er et obligatorisk fag i folkeskolen fra 1.-9. klasse. Undervisningen er opdelt i fire trinforløb: 1.-2. klasse, 3.-5. klasse, 6.-7. klasse og 8.-9. klasse.

Faget idræt er et prøvofag under Mundtlige prøver til udtræk. Prøveformen karakteriseres som praktisk/mundtlig.

Centralt i faget er en alsidig idrætspraksis og viden, hvor alle tre kompetenceområder indgår i et dynamisk samspil og enkeltvis i idrætsundervisningens tilrettelæggelse, gennemførelse og evaluering med en tydelig sammenhæng fra 1.-9. klasse. Idrætsfaget består af en kombination af kropslige, personlige og idrætslige færdigheder samt kulturelle, sociale og dannelsesmæssige kvaliteter, der tilsammen er det bærende for undervisningen. I figur 1, "Fagets faglige helhedsforståelse", vises fagets helhedsforståelse med fagets tre kompetenceområder i et dynamisk samspil. Figuren afspejler, hvordan samspillet mellem de tre kompetenceområder er med til at skabe muligheder for, at eleverne udvikler kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer.

Figur 1: Fagets faglige helhedsforståelse



Idrætsfagets egenværdi

Idrætsundervisningen indeholder læreprocesser, der knytter sig til en helhedsorienteret undervisning baseret på tre forskellige dimensioner: læring i bevægelse, læring om bevægelse og læring gennem bevægelse. Alle tre dimensioner er vigtige inden for hvert enkelt kompetenceområde og på tværs af kompetenceområderne. Eleverne lærer både, når de er fysisk aktive og i bevægelse, og når idrætsundervisningen skaber rum til refleksion og samtale om idræt og fysisk aktivitet. Undervisningen i idræt, bevægelse og fysisk aktivitet giver kropslig læring. I faget idræt kan eleverne lære at indgå i og forstå alsidige, idrætslige sammenhænge, hvor de opnår kropslige og idrætslige færdigheder, idrætsfaglig viden og evnen til at deltage i reflekterende samtaler. Idrætsfaget defineres derfor som et fag, der kombinerer såvel en praksisorienteret som en vidensorienteret tilgang til undervisningen. Kompetence i idrætsfaget angiver evnen til at anvende viden og færdigheder i en given idrætssammenhæng og på en selvstændig og ansvarlig måde at anvende relevante færdigheder og viden både i faget og udenom faget ift. en livslang læring.

Med afsæt i ovenstående forståelse fremgår det dermed, at idrætsfaget i skolen bygger på en logik om, at idrætsfaget og dermed idrætsundervisningen har en egenværdi. Det er derfor væsentligt, at der i det enkelte undervisningsforløb arbejdes med flere færdigheds- og vidensområder på tværs af kompetenceområderne, så eleven oplever en sammenhæng i fagets mange dimensioner og perspektiver.

Dannelse gennem handling

Idrætsfaget kan være med til at sikre dannelse gennem handling for alle elever. Idrætsundervisningen arbejder med inkluderende og udviklende læringsmiljøer, som kan være med til at sikre, at alle elever får mulighed for at erfare, lære og opleve fagets tre kompetenceområder gennem aktiv deltagelse. Fagets helhedsforståelse (jf. figur 1) muliggør, at eleverne får en helhedsforståelse med viden om og kendskab til aktiv deltagelse og erfaringer med idræt, krop og fysisk aktivitet.

Idrætsfaget i skolen bygger på et mangesidet og aktivt handlende dannelsespotentialer, hvor læreprocesser om idrættens betydning for menneskets eksistens og udvikling såvel som samspillet med omverdenen er nødvendige. Gennem idrætsfaget lærer eleverne at tage ansvar for sig selv og andre, hvilket både gælder for den fysiske og psykiske sundhed, egen og andres kropsforståelse og i forpligtende fællesskaber, som både kan anvendes i skolen, i fritiden og i et livslangt perspektiv.

En fælles afklaring og forståelse af fagets dannelsesmæssige dimensioner kan være afgørende for, hvilket idrætsfag og idrætsperspektiv eleverne oplever gennem deres skoletid. Denne fælles afklaring og forståelse skal ske mellem skole, pædagogisk personale, elever og forældre. Idrætsfaget og idrætsundervisningen kan tage afsæt i allerede eksisterende idrætskulturer i både organiserede, uorganiserede og selvorganiserede idrætter. Samtidig kan undervisningen lede eleverne frem mod dét at skabe og udvikle idrætskulturer, som ikke allerede eksisterer. Idrætsfaget giver også mulighed for at inddrage tidstypiske tendenser, herunder aktuelle temaer, der fx trækker på idrætsfaglige, almenpædagogiske og psykologiske perspektiver.

Dannelse gennem forpligtende fællesskaber

I faget idræt beskæftiger eleverne sig med at forstå sig selv som del af et forpligtende fællesskab i fx holdspil, samarbejdskrævende aktiviteter og identitetsskabende fysiske aktiviteter. For at kunne indgå i disse fællesskaber får eleverne gennem idræt mulighed for at arbejde med og udvikle deres egne evner samt forstå deres egne grænser og individuelle forudsætninger for at indgå i idrættens mange forskelligartede fællesskaber. Selvom idræt i samfundet og skolen også rummer individuelle dimensioner, er det bærende grundlag i idræt både i skolen og ude i samfundet bygget op omkring aktive forpligtende fællesskaber. Idrætsfællesskaber giver kropslige, idrætslige og personlige oplevelser til gavn for både den enkelte elev og eleverne i fællesskab. Idrætsfællesskaber udfoldes gennem medier, i mødet mellem amatører og professionelle og på tværs af generationer og er med til at danne os som mennesker.

Idrætsfagets udsyn

I faget idræt kan eleverne opleve glæde ved og lyst til at udøve idræt i mange forskellige arenaer, både alene og i idrætslige og kropslige fællesskaber. Eleverne kan mærke, hvordan idrætsfaget skaber kropslig dannelse individuelt og i samspil med andre, som giver eleverne muligheden for at deltage i udvalgte idrætslige og kropslige fællesskaber både i skolen og udenfor skolen. Idrætsfaget kan bidrage til at åbne op for elevernes forståelser af idræt ift. lokale, nationale og internationale kulturer og naturen som medspiller. Idrætslivet i samfundet kan skabe synlig sammenhængskraft mellem mennesker. Åben skole kan være med til at bidrage til, understøtte og udvikle den del af idrætsfaget.

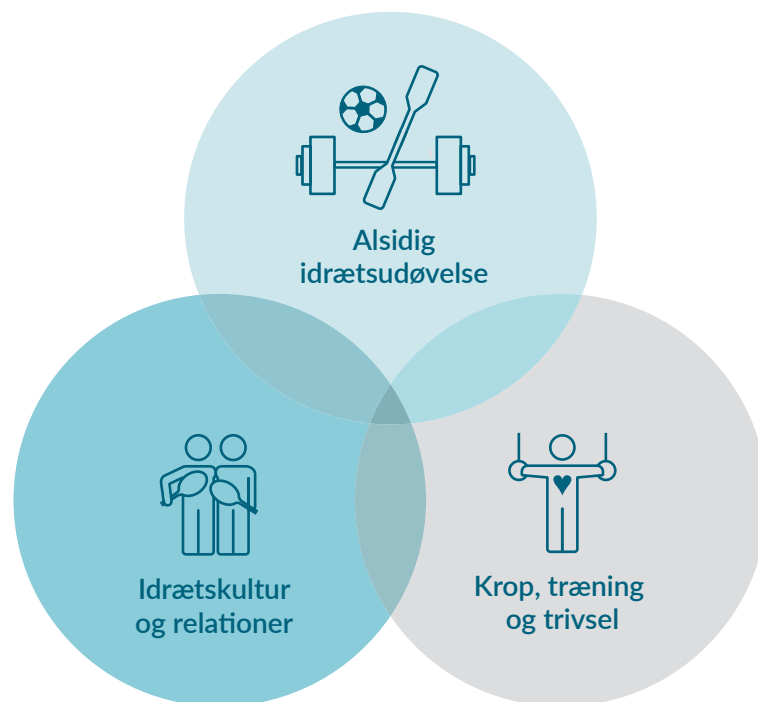
Gennem fordybelse og varierende idrætsaktiviteter kan faget støtte elevernes alsidige udvikling og evne til at tage kritisk stilling og handle. At være og handle kompetent i idræt kan fx være at kunne bevæge sig alsidigt med fokus på kvalitet i bevægelserne, perspektivere kropslige og idrætslige indtryk og udtryk, samarbejde, være vedholdende, få idéer og omsætte idéer til kropslige handlinger, bidrage til skabende idrætsaktiviteter og associere til eget liv eller samfundstendenser.

Idræt er et fag i skolen, der kan skabe handlekompetence på et individuelt plan og et fælles plan samt være med til at danne kropslige og idrætslige forpligtende fællesskaber baseret på virkelyst i både natur, kultur og det samfund og den verden, faget er en del af. Idrætsfaget kan gennem alsidig idrætspraksis skabe glæde ved og lyst til at udøve idræt og udvikle forudsætninger for at afprøve og forstå betydningen af livslang fysisk udfoldelse.

4 Fagets kompetenceområder og kompetencemål

Idrætsfaget tager udgangspunkt i de tre kompetenceområder alsidig idrætsudøvelse, krop, træning og trivsel samt idrætskultur og relationer, som tilsammen udgør fagets faglige helhedsforståelse. Den daglige idrætsundervisning tager afsæt i sammenhængen mellem alle tre kompetenceområder, som sikrer, at eleverne gennem undervisningen opnår evnen til at anvende relevante færdigheder og relevant viden i en konkret situation. Hvert af de tre kompetenceområder har tilkøbet fire trinforløb: efter 2. klassetrin, efter 5. klassetrin, efter 7. klassetrin og efter 9. klassetrin med dertilhørende fire kompetencemål. Kompetenceområderne og de tilhørende kompetencemål efter hvert trinforløb bliver i det følgende først beskrevet enkeltvis, og dernæst beskrives progressionen indenfor hvert kompetenceområde. Progressionen viser den tydelige sammenhæng fra 1.-9. klasse ift. tilrettelæggelse, gennemførelse og evaluering af undervisningen.

Figur 1: Fagets faglige helhedsforståelse



I det følgende beskrives hvert enkelt kompetenceområde og progressionen i de tilhørende kompetencemål for de fire trinforløb fra 1.-9.klasse.

4.1 Alsidig idrætsudøvelse



Kompetenceområdet alsidig idrætsudøvelse indeholder færdigheder og viden, så eleverne kan være en del af en leg, en fysisk aktivitet, en generel idrætsaktivitet eller en specifik idrætsgren. Undervisningen bygger fx på færdigheder og viden om grundlæggende, sammensatte og komplekse bevægelsesmønstre samt udviklingen af idrætsaktiviteter og alsidig idrætspraksis.

Kompetencemålene i de fire trinforløb

- **Efter 2. klasses trin:** Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg.
- **Efter 5. klasses trin:** Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis.
- **Efter 7. klasses trin:** Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter.
- **Efter 9. klasses trin:** Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.

Progressionen inden for kompetencemålene går fra at kunne deltage i basale bevægelser i leg til at anvende sammensatte bevægelser i idrætspraksis og i udviklingen af idrætsaktiviteter for til sidst at udvikle og anvende komplekse bevægelsesmønstre i en given idrætspraksis.

Kompetencemålene opnås ved, at eleverne i første trinforløb for 1.-2. klasse deltager i og forstår lege med få regler, hvor fokus er kendskab til fx bolde, redskaber og rytmer, og hvor eleverne gennem et legende perspektiv udvikler basale bevægelser og et større ordforråd.

I andet trinforløb for 3.-5. klasse kan eleverne anvende og forstå flere sammensatte bevægelser fx i spil med regler indeholdende flere tekniske elementer i en variation af forskelligartede udtryk og bevægelser på fx redskaber med bold og med kroppen som det bærende element.

I tredje trinforløb for 6.-7. klasse kan eleverne anvende deres færdigheder og viden og sammensætte idrætsaktiviteter i fx en danseserie, et boldspil eller et forløb i løb, hvor kompleksiteten i deres færdigheder og viden øges, fx en større spilforståelse og sikkert teknisk spring/modtagning.

I fjerde og sidste trinforløb vil eleverne i 8.-9. klasse fx kunne analysere egne og andres bevægelser, agere taktisk og teknisk i spil og sammensætte komplekse bevægelsesmønstre i fx en dans samt kunne deltage i reflekterende samtale om fx alsidig idrætsudøvelse.

4.2 Idrætskultur og relationer



Kompetenceområdet idrætskultur og relationer indeholder færdigheder og viden om samarbejde og aktiv deltagelse i idrætskulturer og fællesskaber samt analyse og vurdering af disse ift. begreber som værdier, normer og samfund. Undervisningen giver eleverne mulighed for at arbejde med egne og andres erfaringer med idrættens muligheder for fællesskaber.

Kompetencemålene i de fire trinforløb

- **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.

Progressionen indenfor kompetencemålene går fra at kunne samarbejde i idrætslige aktiviteter og lege til aktiv deltagelse i kultur og fællesskaber i idræt til at analysere og til sidst vurdere idrættens normer, værdier og relationer i idræts- og samfundsmæssige perspektiver.

Kompetencemålene opnås ved, at eleverne i første trinforløb for 1.-2. klasse samarbejder og laver aftaler/regler om fx at kaste og gribe en bold over et net, lave en rute igennem og over redskaber eller spejle hinanden til rytmisk musik i mindre grupper.

I andet trinforløb for 3.-5. klasse kan eleverne deltage i fællesskaber, hvor de ud fra forskellige kulturelle aktiviteter som fx parkour og fodbold indgår i organiseret og uorganiseret idræt, som eleverne kender fra lokalområdets idrætsaktiviteter. Eleverne får fx kendskab til fairplay gennem aktiviteter, hvor deres grænser bliver afprøvet.

I det tredje trinforløb for 6.-7. klasse kan eleverne analysere værdier, normer og relationer ift. fx præstationsidræt, hvor arbejdet med konkurrence og fairplay bliver foldet ud i forskellige idrætslige opgaver.

I fjerde og sidste trinforløb for 8.-9. klasse sker der en udvikling ift. elevernes vurdering af idrætten ud fra et samfundsmæssigt perspektiv både mundtligt og skriftligt, hvor de kan arbejde med fx at vurdere samfundstendenser samt forskelle og ligheder mellem individidræt og holdidræt eller subkulturer.

4.3 Krop, træning og trivsel



Kompetenceområdet krop, træning og trivsel indeholder færdigheder og viden om fysisk aktivitets betydning og virkning på kroppen ift. det positive og brede sundhedsbegreb. Undervisningen giver eleverne mulighed for at beskrive og samtale om egen og andre kroppes reaktioner på fysisk aktivitet, og hvilken betydning det kan få. Undervisningen giver eleverne mulighed for at analysere og vurdere det samspil, der er mellem krop, træning og trivsel.

Kompetencemålene i de fire trinforløb

- **Efter 2. klassesettrin:** Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet.
- **Efter 5. klassesettrin:** Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel.
- **Efter 7. klassesettrin:** Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel.
- **Efter 9. klassesettrin:** Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv.

Progressionen indenfor kompetencemålene går fra at kunne beskrive reaktioner på fysisk aktivitet til at samtale om fysisk aktivitets betydning for krop, sundhed og trivsel til at analysere og til sidst vurdere samspillet mellem krop, træning og trivsel.

Kompetencemålene opnås ved, at eleverne i første trinforløb for 1.-2. klasse igennem aktiviteter som fx lege inden for forskellige opvarmningsformer, løb eller dans mærker, hvordan deres hjerte banker, at de får sved på panden og får svært ved at snakke, hvilket de beskriver med enkle ord og begreber.

I andet trinforløb for 3.-5. klasse udvikler eleverne deres viden indenfor fx det positive og brede sundhedsbegreb og gennem samtale tilegner de sig viden om forskellige faktorer, der spiller ind ift. sundhed, trivsel og fysisk formåen.

I det tredje trinforløb for 6.-7. klasse udvikler eleverne deres viden og forståelse af fx forskellige idrætsvaner, træningstyper og træningsprincipper i et samspil med idrættens betydning for fx identitet og kropsforståelse.

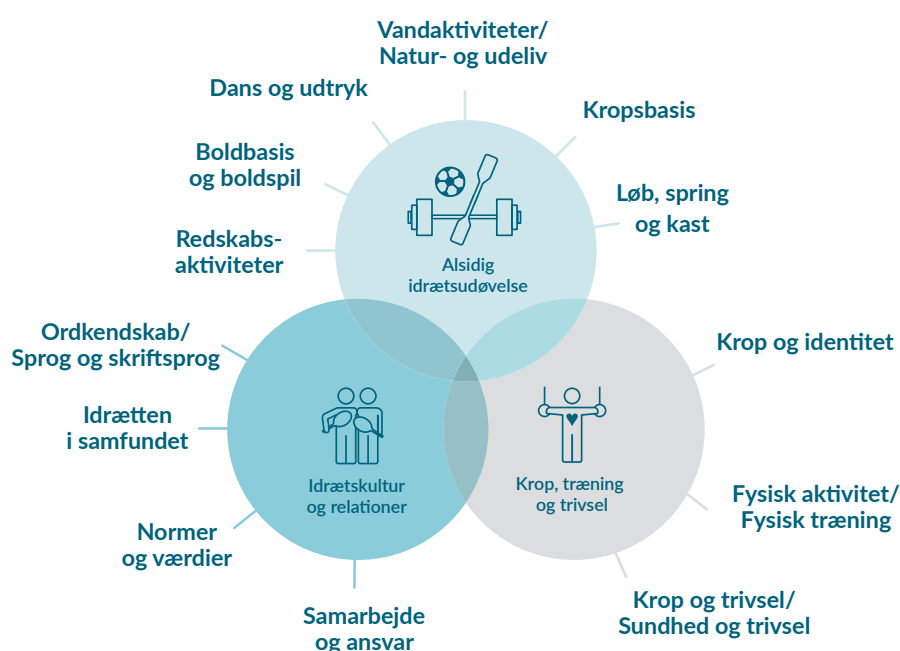
Det fjerde og sidste trinforløb for 8.-9. klasse giver eleverne et fremtidigt perspektiv på fx kroppens muligheder og betydning ift. forskellige selvopfattelser og identitet, fx igennem arbejdet med styrketræning contra smidighedstræning eller gennem samspillet mellem forskellige idrætter og deres tilhørende kropssyn og ideal.

Sammenhænge og samspil mellem kompetenceområder og kompetencemål

Sammenhængen og samspillet mellem kompetenceområderne og kompetencemålene opstår, når idrætsundervisningen tager afsæt i fagets faglige helhedsforståelse. Idrætsundervisningen kan tilrettelægges med flere afsæt, men i samspillet mellem flere kompetenceområder opstår der en faglig sammenhæng.

Idrætsundervisningens tilrettelæggelse, gennemførelse og evaluering kan tage udgangspunkt i et enkelt kompetenceområde, et samspil mellem flere kompetenceområder eller ud fra flere færdigheds- og vidensområder fra et enkelt eller flere af kompetenceområder, hvilket illustreres i figur 2 nedenfor. Figur 2 illustrerer kompetenceområdernes sammenhæng med færdigheds- og vidensområderne og kan fungere som et dialogisk redskab til at italesætte og udvikle idrætsfagets og idrætsundervisningens didaktiske råderum.

Figur 2: Fagets helhedsforståelse med færdigheds- og vidensområder



Måden at forstå og tilrettelægge undervisningen på kan variere fra forløb til forløb, alt efter hvilke kompetenceområder og kompetencemål man som idrætslærer/-team ønsker at arbejde henimod. Tilrettelæggelsen af undervisningen i idræt kan ske med enten et smalt eller et bredt fokus på elevernes faglige helhedsforståelse. Nedenfor gives der tre eksempler på, hvordan man kan tilgå tilrettelæggelsen af sine undervisningsforløb i idræt. De tre eksempler kan være med til at understøtte og tilgodese en variation, som giver mulighed for at skabe et samspil mellem fagets tre kompetenceområder og kompetencemål på forskellig vis indenfor det didaktiske råderum.

Læreren kan vælge at tilrettelægge undervisningen med afsæt i et kompetenceområde og tilrettelægge undervisningen hen mod det enkelte kompetencemål. Dette afsæt kan defineres som et smalt udgangspunkt for undervisningen, som dog rummer mulighed for en særlig fordybelse, der går på et specifikt fagligt område.

Læreren kan vælge at tilrettelægge undervisningen med afsæt i et samspil mellem flere kompetenceområder og tilhørende kompetencemål. Dette afsæt kan defineres som et bredere afsæt for undervisningen og vil i gennemførelsesfasen forde en bredere faglig helhedsforståelse af idrætsfaget.

Læreren kan vælge at tilrettelægge undervisningen med afsæt i flere færdigheds- og vidensområder fra et enkelt eller flere af kompetenceområderne. Undervisningen kan med dette afsæt give mulighed for at skabe forløb med en bredere overskrift, fx rytme, der kan belyses ud fra forskellige udvalgte idrætsaktiviteter som fx rytme i boldspil, rytme i et spydkast eller rytme i musikken ud fra forskellige færdigheds- og vidensområder.

Progressionen i fagets kompetenceområder fra 1.-9. klasse er med til at sikre den faglige sammenhæng, og når idrætsundervisningen tager afsæt i sammenhængen mellem alle tre kompetenceområder, kan det sikre, at eleverne gennem undervisningen opnår fagets faglige helhedsforståelse. Når det sker gennem en variation af disse afsæt i kompetenceområderne, kan det være med til at understøtte og tilgodese samspillet mellem fagets tre kompetenceområder og kompetencemål på forskellig vis indenfor det didaktiske råderum.

5 Udviklingen i indholdet i undervisningen

Fagets tre kompetenceområder alsidig idrætsudøvelse, idrætskultur og relationer samt krop, træning og trivsel med dertilhørende kompetencemål har mellem tre og syv færdigheds- og vidensområder tilkøbet. Disse færdigheds- og vidensområder tydeliggør, hvilket indhold eleverne bl.a. skal arbejde med for at opnå kompetencemålene.

Kapitel 5 er bygget sådan op, at der først er en oversigt, hvor kompetenceområdet og kompetencemålenes tydelige progression gennem et skoleforløb beskrives. Dernæst vil der også være en uddybning af hvert enkelt trinforløbs arbejde med hvert enkelt kompetencemål, som foldes ud i beskrivelserne af hvert enkelt færdigheds- og vidensområde.

5.1 1. trinforløb for 1.-2. klasse



Alsidig idrætsudøvelse

Oversigt over kompetencemålene inden for kompetenceområdet alsidig idrætsudøvelse efter 2. klasse

	Efter 2. klasse	Efter 5. klasse	Efter 7. klasse	Efter 9. klasse
Kompetencemål	Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg.	Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis.	Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter.	Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.

Kompetencemålet "Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg" opnås ved, at eleverne i 1.-2. klasse deltager i og forstår lege med få regler, hvor fokus er kendskab til fx bolde, redskaber og rytmer, og hvor eleverne gennem et legende perspektiv udvikler basale bevægelser og et større ordforråd.

Færdigheds- og vidensområde: redskabsaktiviteter

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med forskellige gymnastikredskaber i legende aktiviteter, fx ved at eleverne trygt deltager med grundlæggende gymnastiske bevægelser i kropslige og idrætslige aktiviteter og øvelser på både gulv, måtte og forskellige redskaber. Eleverne får viden om balance, kropsspænding og bevægelse på gulv, i og på redskaber, og de lærer redskabernes navne og anvendelse.

Færdigheds- og vidensområde: boldbasis og boldspil

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med forskellige bolde, grundlæggende tekniske boldaktiviteter samt øvelser uden eller med få regler i et legende perspektiv, fx ved at eleverne med basale færdigheder og forståelse deltager i aktiviteter med få regler samt i kropslige og idrætslige boldaktiviteter og øvelser. Eleverne opnår viden om dét at spille bold med enkle teknikker og få regler.

Færdigheds- og vidensområde: dans og udtryk

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med kroppens udtryk og grundlæggende bevægelsesmuligheder med og uden musik i et legende perspektiv, fx ved at eleverne skaber enkle kropslige udtryk og rytmiske bevægelser til en variation af musik, der inspirerer til forskellige bevægelser. Eleverne får viden om bevægelsesmuligheder og bevægelsesudtryk.

Færdigheds- og vidensområde: kropsbasis

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med spænding, afspænding og balance i et legende perspektiv, fx ved at eleverne gennem kropslige og idrætslige aktiviteter lærer at opnå kontrol over grundlæggende bevægelser og bliver bevidste om deres egne kropes muligheder. Eleverne opnår viden om variationer i balance og spænding.

Færdigheds- og vidensområde: løb, spring og kast

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med enkle former for løb-, spring- og kasteaktiviteter og -øvelser i et legende perspektiv, fx ved at eleverne udfører enkle former for bevægelse med fokus på fx fart, distance, kraft, højde og længde. Eleverne opnår viden om bevægelsesprincipper og variationer inden for løb, spring og kast.



Idrætskultur og relationer

Oversigt over kompetencemålet inden for kompetenceområdet idrætskultur og relationer efter 2. klasse

	Efter 2. klasse	Efter 5. klasse	Efter 7. klasse	Efter 9. klasse
Kompetencemål	Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege.	Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab.	Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer.	Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv.

Kompetencemålet "Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege" opnås ved, at eleverne i 1.-2. klasse samarbejder og laver aftaler/regler fx om at kaste og gribe en bold over et net, lave en rute igennem og over redskaber eller spejle hinanden til rytmisk musik i mindre grupper.

Færdigheds- og vidensområde: samarbejde og ansvar

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med deres samarbejdsevne i forskellige aktiviteter, fx ved at eleverne forholder sig til dét at samarbejde gennem en variation af idrætslige lege og øvelser. Eleverne opnår viden om og erfaring med at samarbejde på forskellige måder.

Færdigheds- og vidensområde: normer og værdier

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med fælles regler i de forskellige idrætsaktiviteter, fx ved at eleverne får indsigt i, hvorfor regler og rammer spiller en rolle for samvær med andre i idrætslige sammenhænge. Eleverne udvikler forståelse og respekt for regler og aftalers værdi for et samarbejde i idrætsudøvelse og det sociale samvær omkring aktiviteterne.

Færdigheds- og vidensområde: ordkendskab

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med fx idrætsfagets centrale fagord og begreber omkring samarbejde, som anvendes i idrætslige og kropslige samarbejdsaktiviteter og sammenhænge.



Krop, træning og trivsel

Oversigt over kompetencemålet inden for kompetenceområdet krop, træning og trivsel efter 2. klasse

	Efter 2. klasse	Efter 5. klasse	Efter 7. klasse	Efter 9. klasse
Kompetencemål	Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet.	Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel.	Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel.	Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv.

Kompetencemålet "Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet" opnås ved, at eleverne i 1.-2. klasse igennem aktiviteter som fx lege inden for forskellige opvarmningsformer, løb eller dans mærker, hvordan deres hjerte banker, at de får sved på panden og får svært ved at tale, hvilket de beskriver med enkle ord og begreber.

Færdigheds- og vidensområde: krop og trivsel

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med fysisk aktivitetsbetydning for fx humør, fællesskab og velvære, fx ved at eleverne lærer at beskrive, at mennesker er forskellige og har forskellige fysiske forudsætninger for at indgå i idrætsudøvelse. Eleverne opnår indsigt i, hvordan de selv reagerer på at være aktive både ift. krop og følelser.

Færdigheds- og vidensområde: fysisk aktivitet

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med forskellige typer af opvarmning og fysisk aktivitet for at mærke egen kropslig reaktion, fx ved at eleverne kan beskrive, at kroppen gennem opvarmning bliver varm, og at de bliver introduceret til opvarmningsformer, som tager udgangspunkt i en legende tilgang. Eleverne opnår viden om opvarmning, puls og kropslige reaktioner.

5.2 2. trinforløb for 3.-5. klasse



Alsidig idrætsudøvelse

Oversigt over kompetencemålet inden for kompetenceområdet alsidig idrætsudøvelse efter 5. klasse

	Efter 2. klasse	Efter 5. klasse	Efter 7. klasse	Efter 9. klasse
Kompetencemål	Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg.	Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis.	Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter.	Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.

Kompetencemålet "Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis" opnås ved, at eleverne i trinforløbet for 3.-5. klasse anvender og forstår flere sammensatte bevægelser i fx spil med regler og flere tekniske elementer i en variation af forskelligartede udtryk og bevægelser på redskaber, med bold og med kroppen som det bærende element.

Færdigheds- og vidensområde: redskabsaktiviteter

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med forskellige grundlæggende teknikker og sammensatte bevægelser i forbindelse med redskabsaktiviteter, fx ved at eleverne anvender sammensatte øvelser på gulv og forskellige redskaber samt har fokus på modtagning. Eleverne opnår viden om teknikker og greb i redskabsaktiviteter i såvel enkle som grundlæggende, sammensatte bevægelser.

Færdigheds- og vidensområde: boldbasis og boldspil

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med grundlæggende, sammensatte bevægelser i regelbaserede boldspil, både individuelle spil og holdspil, fx ved at eleverne anvender bevægelse med bold og dermed udvikler idrætsaktiviteter og boldspil. Eleverne opnår større forståelse for boldbasis og boldspillets mangfoldighed og udviklingsmuligheder.

Færdigheds- og vidensområde: dans og udtryk

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med grundlæggende, sammensatte bevægelser med fokus på dans og udtryk, fx ved at eleverne bevæger sig varieret til musik og skaber forskelligartede kropslige udtryk og dermed udvikler forståelse for musikkens tempo, puls og taktart. Herigennem kan eleverne anvende og fremvise rytmiske, forskelligartede og sammensatte bevægelsessekvenser til forskellige musikformer. Eleverne tilegner sig viden om forskellige danse- og udtrykselementer.

Færdigheds- og vidensområde: kropsbasis

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med fx spænding, afspænding, balance og ubalance i grundlæggende form ved, at eleverne anvender sammensatte bevægelsesformer med fokus på vægtforskydning i forskellige kropslige og idrætslige aktiviteter og øvelser. Eleverne opnår viden om og færdigheder inden for koordination, smidighed, balance og ubalance i kropslige og idrætslige aktiviteter og øvelser.

Færdigheds- og vidensområde: løb, spring og kast

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med sammensatte grundlæggende bevægelser i forskellige discipliner inden for løb, spring og kast, fx ved at eleverne stifter bekendtskab med flere former for løb-, spring- og kastebevægelser hen mod de mere disciplinorienterede aktiviteter samt deltager i udviklingen af lege og konkurrencer i løb, spring og kast. Eleverne opnår viden om målemetoder og sammensætningen af bevægelser til specifikke discipliner.

Færdigheds- og vidensområde: vandaktiviteter

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med metoder til at sikre sig selv i, ved og på vand med fokus på ansvarlig adfærd og forskellige forudsætninger og kendskab til svømmeteknikker, fx ved at eleverne lærer at handle i overensstemmelse med egen formåen i, ved og på vand. Der fokuseres desuden på ansvarlighed og tryghed. Eleverne opnår viden om teknikker til svømning, bjærgning og livredning samt viden om sikkerhedsregler i, ved og på vand.



Idrætskultur og relationer

Oversigt over kompetencemålet inden for kompetenceområdet idrætskultur og relationer efter 5. klasse

	Efter 2. klasse	Efter 5. klasse	Efter 7. klasse	Efter 9. klasse
Kompetencemål	Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege.	Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab.	Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer.	Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv.

Kompetencemålet "Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab" opnås ved, at eleverne i trinforløbet for 3.-5. klasse deltager i fællesskaber, hvor de ud fra forskellige kulturelle aktiviteter, fx parkour og fodbold, indgår i organiserede og uorganiserede idrætter, som eleverne kender fra lokalområdets idrætsaktiviteter. Eleverne får kendskab til fx fairplay gennem aktiviteter, hvor elevernes grænser bliver afprøvet.

Færdigheds- og vidensområde: samarbejde og ansvar

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med idrætsudøvelse på en ansvarsfuld måde ift. et samarbejde, fx ved at eleverne deltager aktivt i idrættens kultur og fællesskab med indsigt i og ansvar for egen og andres roller i samarbejdet omkring idrætsaktiviteter. Eleverne får viden om og erfaringer med kropslige grænser i idrætsfællesskaber gennem forskellige samarbejder.

Færdigheds- og vidensområde: normer og værdier

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med fairplay og dét at tabe eller vinde, fx ved at eleverne opstiller individuelle og fælles regler samt lærer at acceptere forskelligheder mellem mennesker og forskelle i reaktionsmønstre i idrættens kultur og fællesskaber. Eleverne opnår forståelse for vigtigheden af at optræde fair i idrætslige sammenhænge samt opnår øget forståelse af og indsigt i egen reaktion i en aktiv deltagelse i idrætsaktiviteter.

Færdigheds- og vidensområde: idrætten i samfundet

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med idrættens forskellige organiseringsformer, fx ved at eleverne forholder sig til de muligheder, der er for deltagelse i organiseret og selvorganiseret idræt generelt og specifikt i lokalområdet, herunder lokale idrætsforeninger. Eleverne udvikler lyst til idræt både i skoletiden og uden for skoletiden, og de kan opleve idrættens mange muligheder og arenaer.

Færdigheds- og vidensområde: ordkendskab

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med idrætsfagets centrale fagord og begreber, som har en specifik betydning i netop idræt, fx ordforståelsesstrategier til selvstændig tilegnelse af nye ord, hvor konteksten udnyttes til forståelse af ord.



Krop, træning og trivsel

Oversigt over kompetencemålet inden for kompetenceområdet krop, træning og trivsel efter 5. klasse

	Efter 2. klasse	Efter 5. klasse	Efter 7. klasse	Efter 9. klasse
Kompetencemål	Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet.	Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel.	Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel.	Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv.

Kompetencemålet "Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel" opnås ved, at eleverne i trinforløbet for 3.-5. klasse udvikler deres viden indenfor fx det positive og brede sundhedsbegreb og tilegner sig viden om forskellige faktorer, der spiller ind på sundhed, trivsel og fysisk formåen gennem samtale.

Færdigheds- og vidensområde: sundhed og trivsel

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med et bredt og positivt sundhedsbegreb, fx ved at eleverne opnår forståelse for og får erfaring med faktorer, der påvirker deres egen og andres sundhed og trivsel, herunder fysisk, mental og social velvære. Eleverne tilegner sig viden om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil, herunder sociale og psykiske aspekter, og hvordan levevilkår kan have indflydelse på livsstil i relation til fysisk aktivitet og eget liv, som de kan anvende i samtale.

Færdigheds- og vidensområde: fysisk træning

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med opvarmnings- og grundtræningsprincipper gennem alsidige øvelser, fx ved at eleverne tilegner sig grundlæggende viden om og forståelse for opvarmning og grundtræning og udfører opvarmingsøvelser og afprøver forskellige typer af grundtræning. Eleverne forholder sig til fysisk aktivitets indflydelse på kroppens grundform, sundhed og trivsel, som de kan anvende i samtale.



5.3 3. trinforløb for 6.-7. klasse

Alsidig idrætsudøvelse

Oversigt over kompetencemålet inden for kompetenceområdet alsidig idrætsudøvelse efter 7. klasse

	Efter 2. klasse	Efter 5. klasse	Efter 7. klasse	Efter 9. klasse
Kompetencemål	Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg.	Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis.	Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter.	Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.

Kompetencemålet "Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter" opnås ved, at eleverne i trinforløbet for 6.-7. klasse anvender deres færdigheder og viden til at sammensætte idrætsaktiviteter som fx en danseserie, et boldspil eller et forløb i løb, hvor kompleksiteten i deres færdigheder og viden øges, fx en større spilforståelse og sikkert teknisk spring/modtagning.

Færdigheds- og vidensområde: redskabsaktiviteter

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med sammensatte behændighedsøvelser samt spring i og på redskaber og på gulv, fx ved at eleverne anvender behændighedsøvelser og spring med basale tekniske færdigheder og sikkerhed indenfor fx redskabsgymnastik og parkour til udvikling af idrætsaktiviteter. Eleverne kan forklare teknik i fx basal modtagning og spring.

Færdigheds- og vidensområde: boldbasis og boldspil

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med sikker og kontrolleret teknik i varierede boldspil, fx ved at eleverne udvikler en dybere forståelse for spillets mekanismer og spillets sammenhængskraft ved fx at ændre og udvikle på et boldspils præmisser. Eleverne opnår en klar fornemmelse af og forståelse for samspil, taktik og regler, og de kan indgå i boldspil og forskellige spilkonstellationer på varierede niveauer.

Færdigheds- og vidensområde: dans og udtryk

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med sammensatte bevægelsessekvenser fx inden for særligt udvalgte kulturelle danse og stilarter ved, at eleverne fx bruger koreografiske virkemidler i deres udvikling af bevægelsessekvenser med forskellige stilarter og ved at variere og skabe egne koreografiske bevægelsessekvenser og udtryk med kroppen. Eleverne kan koordinere bevægelser og inddrage viden om, at der er særlige kendetegn ved forskellige kulturelle danse og stilarter.

Færdigheds- og vidensområde: kropsbasis

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med sammensatte bevægelser med kropskontrol, spænding og balance og med særligt fokus på kropsbewidsthed, fx ved at eleverne anvender og udvikler idrætsaktiviteter, hvor man kan kommunikere ved hjælp af kroppen. Eleverne opnår en kropslig bevidstgørelse og viden om form og holdning ift. fx balance og spænding.

Færdigheds- og vidensområde: løb, spring og kast

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med sammensatte bevægelser med tekniske færdigheder og bevægelsesmønstre i løb, spring og kast, fx ved at eleverne lærer at beherske tekniske færdigheder gennem præsentation af eksemplarisk udførelse inden for fart, distance og længde. Eleverne opnår viden om teknik, principper og koordination af kropslige og idrætslige aktiviteter og øvelser.

Færdigheds- og vidensområde: natur- og udeliv

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med forskellige typer af kort og orienterer sig i både kendt og ukendt terræn, ligesom de kan udvikle enkle friluftaktiviteter. Eleverne kan få viden om forskellige måder at være i naturen på og udvikle enkle aktiviteter i det fri.



Idrætskultur og relationer

Oversigt over kompetencemålet inden for kompetenceområdet idrætskultur og relationer efter 7. klasse

	Efter 2. klasse	Efter 5. klasse	Efter 7. klasse	Efter 9. klasse
Kompetencemål	Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege.	Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab.	Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer.	Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv.

Kompetencemålet "Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer" opnås ved, at eleverne i trinforløbet for 6.-7. klasse analyserer værdier, normer og relationer, bl.a. ift. præstationsidræt, hvor arbejdet med fx konkurrence og fairplay bliver foldet ud i forskellige idrætslige opgaver.

Færdigheds- og vidensområde: samarbejde og ansvar

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med at analysere idrætslige gruppeudfordringer ved at kende til og anvende samarbejdsmetoder med afsæt i normer og værdier, fx ved at eleverne indgår i et konstruktivt samarbejde, når der arbejdes i alsidige idræts- og kropsaktiviteter. Eleverne tilegner sig viden om processer og metoder ift. samarbejde i grupper.

Færdigheds- og vidensområde: normer og værdier

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med værdier og normer i idrætskulturelle sammenhænge, ved at eleverne analyserer idrætskulturelle normer for fx god opførsel og regler, der indgår i forskellige idrætslige sammenhænge. Eleverne kan fx beskrive, analysere og diskutere, hvad normer og værdier betyder for idræt og relationer.

Færdigheds- og vidensområde: idrætten i samfundet

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med at planlægge selvorganiserede idrætsaktiviteter i og uden for skolen, fx ved at eleverne analyserer deres kendskab til forskellige idrætsmuligheder i lokalområdet. Eleverne opnår viden om aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelse som individ og i et konkurrenceperspektiv.

Færdigheds- og vidensområde: ordkendskab

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med idrætsfagets centrale fagord og begreber gennem analyse af idrætskulturelle normer, værdier og relationer. Eleverne bruger fagord og begreber i deres analyserende arbejde med idrætskulturelle normer, værdier og relationer.



Krop, træning og trivsel

Oversigt over kompetencemålet inden for kompetenceområdet krop, træning og trivsel efter 7. klasse

	Efter 2. klasse	Efter 5. klasse	Efter 7. klasse	Efter 9. klasse
Kompetencemål	Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet.	Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel.	Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel.	Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv.

Kompetencemålet "Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel" opnås ved, at eleverne i trinforløbet 6.-7. klasse udvikler deres viden om og forståelse for fx forskellige idrætsvaner, træningstyper og træningsprincipper i et samspil med idrættens betydning for fx identitet og kropsforståelse.

Færdigheds- og vidensområde: sundhed og trivsel

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med forskellige typer af idrætsvaner og med deres viden om sociale og psykiske aspekter ved fysisk aktivitet, ved at eleverne fx analyserer fordele og ulemper ved forskellige idrætsvaner ud fra en idrætsfaglig, samfundsmæssig og personlig vinkel. Eleverne opnår viden om skadesforebyggelse og gevinster ved, at man får opbygget sunde idrætsvaner.

Færdigheds- og vidensområde: fysisk træning

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med forskellige træningstyper og -elementer til opbygning af fx opvarmnings- og træningsprogrammer målrettet bestemte discipliner, eksempelvis ved at eleverne analyserer opvarmnings- og træningsprogrammer og beskriver træningsprincipperne, så de får mulighed for at se samspillet mellem krop, træning og trivsel og kan argumentere for valget af øvelser ift. et opstillede træningsmål.

Færdigheds- og vidensområde: krop og identitet

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med kroppens og psykens forandring i puberteten samt kropsidealers betydning for identitet, ved at eleverne analyserer samspillet mellem krop, træning og trivsel og samtaler om fx positive og negative aspekter ved pubertetens påvirkning på krop og psyke. Herunder kan eleverne forholde sig til, at vores kroppe ser meget forskellige ud og har forskellige styrker. Eleverne opnår forståelse for og viden om, at der i deres omgivelser findes forskellige kropsidealer, identiteter og betydninger af de forandringer, kroppen gennemgår.

5.4 4. trinforløb for 8.-9. klasse



Alsidiig idrætsudøvelse

Oversigt over kompetencemålet inden for kompetenceområdet alsidiig idrætsudøvelse efter 9. klasse

	Efter 2. klasse	Efter 5. klasse	Efter 7. klasse	Efter 9. klasse
Kompetencemål	Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg.	Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis.	Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter.	Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidiig idrætspraksis.

Kompetencemålet "Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidiig idrætspraksis" opnås ved, at eleverne i trinforløbet for 8.-9. klasse fx analyserer egne og andres bevægelser, agerer taktisk og teknisk i spil, kan sammensætte komplekse bevægelsesmønstre i fx en dans og kan deltage i reflekterende samtaler om alsidiig idrætsudøvelse.

Færdigheds- og vidensområde: redskabsaktiviteter

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med egne og andres bevægelser med henblik på at videreudvikle tekniske færdigheder og anvende sammensatte, komplekse bevægelser. Dette kan eksempelvis ske ved at eleverne opnår tekniske færdigheder inden for gymnastiske øvelser, såsom spring og parkour i komplekse bevægelsesmønstre, og ved at eleverne kan udføre en sikker modtagning i spring og i behændighedsøvelser. Eleverne lærer at analysere og beherske komplekse sammensatte bevægelser inden for redskabsaktiviteter.

Færdigheds- og vidensområde: boldbasis og boldspil

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med tekniske og taktiske elementer i eksisterende boldspil og i selvudviklede boldspil, fx ved at eleverne kan beherske både boldspilsteknikker og spilkonstruktion, udvikle boldspil og anvende komplekse bevægelsesmønstre i boldspil. Eleverne opnår viden om boldspil, samspil og boldaktiviteter for herigennem at kunne udvikle og justere spilaktiviteter.

Færdigheds- og vidensområde: dans og udtryk

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med koordinering af bevægelser til rytme og musik, herunder at beherske komplekse bevægelsesmønstre, fx ved at eleverne anvender dans, bevægelsesudtryk og koreografiske virkemidler til at udvikle koreografier og sammensætte bevægelsesserier, og ved at eleverne behersker evnen til at arbejde kreativt med og opnå forståelse for dans og udtryk. Eleverne kan anvende og inddrage viden om samspillet mellem danse- og udtrykselementer, koreografier og analyse i dans.

Færdigheds- og vidensområde: kropsbasis

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med koncentration og fokus på enkelte bevægelser, kropssignaler og kropskontrol, fx ved at eleverne lærer at fastholde deres koncentration i en kropslig eller idrætslig aktivitet og øvelse med komplekse bevægelsesmønstre. Eleverne kan omsætte og forklare deres viden om kropskontrol, herunder spænding og balance i aktiviteter og øvelser.

Færdigheds- og vidensområde: løb, spring og kast

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med at anvende komplekse bevægelsesmønstre i atletikdiscipliner og de færdigheder, som udføres indenfor atletikdisciplinerne, fx ved at eleverne anvender udvalgte atletikdiscipliners tekniske færdigheder med fokus på fart, distance, højde og længde, stabilitet og sikkerhed. Eleverne kan omsætte viden om udførelse og afvikling af atletik til en atletikpraksis, herunder at lave og forklare en bevægelsesanalyse.

Færdigheds- og vidensområde: natur- og udeliv

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med at udvikle idrætsaktiviteter i det fri, både i, ved og på vand og land, fx ved at eleverne anvender forskellige teknikker i idrætsaktiviteter i udelivet. Eleverne opnår et bredt kendskab til de udfoldelsesmuligheder, der er i uderummet, og kan vurdere kvaliteten ved at dyrke idræt i det fri.



Idrætskultur og relationer

Oversigt over kompetencemålet inden for kompetenceområdet idrætskultur og relationer efter 9. klasse

	Efter 2. klasse	Efter 5. klasse	Efter 7. klasse	Efter 9. klasse
Kompetencemål	Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege.	Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab.	Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer.	Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv.

Kompetencemålet "Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv" opnås ved, at eleverne i trinforløbet 8.-9. klasse arbejder med samfundstendenser, som fx forskelle og ligheder mellem individidræt og holdidræt eller subkulturer, så eleverne på den måde udvikler deres evne til at vurdere idrætten ud fra et samfundsmæssigt perspektiv både mundtligt og skriftligt.

Færdigheds- og vidensområde: samarbejde og ansvar

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med at vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætslige aktiviteter, fx ved at eleverne indgår i forpligtende gruppe-konstellationer i forskellige sammenhænge og arbejder konstruktivt med opgaver, der knytter an til aktiviteter i et idrætskulturelt samfundsperspektiv. Eleverne tilegner sig viden om samarbejdsmetoder og de muligheder og forpligtigelser, der er til stede i idrætsfællesskaber.

Færdigheds- og vidensområde: normer og værdier

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med udvikling og vurdering af idrætskulturens etik, normer og værdier, fx ved at eleverne lærer at anvende et samfundsperspektiv i deres vurdering af idrættens normer og værdier. Eleverne tilegner sig gennem refleksion viden om idrætskulturer med afsæt i normer og værdier, herunder udviklingen af disse.

Færdigheds- og vidensområde: idrætten i samfundet

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med vurdering af samspillet mellem samfund og idrætskultur, fx ved at eleverne vurderer tendenser i idrætskulturer i et samfundsperspektiv. Eleverne får forståelse for sammenhængen mellem samfundstendenser og idrætskulturer, herunder muligheder for og udfordringer ved organisering af idrætsudøvelse.

Færdigheds- og vidensområde: sprog og skriftsprog

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med at udtrykke sig sprogligt i en vurdering af idrætspraksisser, fx ved at eleverne får viden om fagets særlige teksttyper som fx reglementer, stillingsprognoser og kampplaner og disse teksters formål og struktur. Herunder skal eleverne kunne forberede og gennemføre faglige læse- og skriveopgaver inden for fagets teksttyper.



Krop, træning og trivsel

Oversigt over kompetencemålet inden for kompetenceområdet krop, træning og trivsel efter 9. klasse

	Efter 2. klasse	Efter 5. klasse	Efter 7. klasse	Efter 9. klasse
Kompetencemål	Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet.	Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel.	Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel.	Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv.

Kompetencemålet

Kompetencemålet "Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv" opnås ved, at eleverne i trinforløbet for 8.-9. klasse gives et fremtidigt perspektiv på kroppens muligheder og betydning for forskellige selvopfattelser og identitet, gennem arbejdet med styrketræning kontra smidighedstræning eller gennem samspillet mellem forskellige idrætter og de dertilhørende kropssyn og -idealiser.

Færdigheds- og vidensområde: sundhed og trivsel

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med at vurdere levevilkårs betydning for sunde og usunde vaner, fx ved at eleverne lærer at vurdere fordele og ulemper ved idrætsvaner og have fokus på et bredt og positivt sundhedsbegreb, der understøtter deres forståelse af et sundt liv med livslang idræt. Eleverne udvikler indsigt i samspillet mellem sundhed, trivsel og levevilkår.

Færdigheds- og vidensområde: fysisk træning

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med vurdering af træningsprincipper og varierede træningsformer, fx ved at eleverne udvikler opvarmningsprogrammer og træningsprogrammer til kroppens muskler, kredsløb, smidighed, styrke og udholdenhed. Eleverne kan derigennem få viden om de store muskelgruppers funktioner, og de bliver i stand til at formidle opvarmningsprogrammer og sætte specifikke træningsmål efter egne og andres behov med fokus på struktur og variation. Eleverne kan arbejde med måling og træning efter forskellige træningsprincipper og få erfaring med at sætte deres arbejde ind i et større træningsperspektiv.

Færdigheds- og vidensområde: krop og identitet

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med at vurdere, hvordan krop og idrætsudøvelse påvirker menneskets selvopfattelse og identitet. Dette ses både i relation til, hvordan eleverne oplever fx deres egen krop og dét at være aktiv/inaktiv, men også i relation til deres forståelse for, hvordan forskellige idrætslige tilhørsforhold er med til at skabe en identitetsfølelse, fx ved at eleverne kan vurdere fysisk aktivitets effekt på krop og identitet i et aktuelt og et fremtidigt perspektiv. Eleverne skaber forståelse for både de fysiske og psykiske forandringer, som påvirker deres identitet og kropslige udvikling.

6 Tværgående emner og problemstillinger

Det tilstræbes, at undervisningen tilrettelægges, så den vekselvirker mellem idrætsfaglig fordybelse, tværfagligt arbejde og de tværgående emner. Færdigheder og viden, som opnås i idrætsfaget, kan anvendes og udbygges i det tvær- og fællesfaglige arbejde og i tværgående emner. Nedenfor beskrives eksempler på sådanne færdigheder og viden, og hvordan de kan gavne og understøtte elevernes alsidige udvikling.

Idrætsfagets faglige helhedsforståelse trækker på forskellige tilgange såsom naturvidenskab, biologi, humaniora og samfundsvidenskab. Disse tilgange giver mange muligheder for, at idrætsfaget kan indgå i tvær- og fællesfaglig undervisning.

Kroppen som aktivt materiale

I arbejdet med idræt er eleven aktiv med sin krop og opnår en værdifuld indsigt i kroppen og dens muligheder. Megen læring i idrætsfaget sker med kroppen forrest. Når kroppen sætter i bevægelse alene eller i samarbejde med andre, opleves idrættens værdier gennem kroppen og bliver en vigtig læringskilde. Idræt er en kombination af på den ene side "ud på gulvet og i gang" med tilhørende mulighed for refleksion over kroppens bevægelser og på den anden side idrætslige temaer og perspektiver. Eleven mærker sin krop og bruger den på nye måder. I arbejdet med at fremvise små sekvenser og optræde med en udvalgt færdighed får eleverne en kropslig oplevelse. I idrætsfaget er der mulighed for at synliggøre udfordringer i det at stille sig frem og performe, hvor spænding og nervøsitet kan opstå. Spænding og nervøsitet kan italesættes som et alment vilkår, når man performer. I idrætsfaget kan eleverne arbejde med at forstå, hvordan man kan kontrollere og beherske kroppen i disse situationer og dermed få strategier, som kan gavne andre områder, hvor eleven skal performe i forbindelse med fremlæggelser, dramatiseringer og prøvesituationer.

Identitet, trivsel, kropslige grænser og sundhed

I arbejdet med en variation af kropslige og idrætslige aktiviteter kan eleverne lære at skærpe deres opmærksomhed og sanser for derigennem at mærke og forstå egen og andres kropslige reaktioner i forskellige situationer. Der vil være forskel på, hvad eleverne mærker, erkender og forstår med afsæt i temaer om fx identitet, trivsel, kropslige grænser og sundhed, alt efter om det er en individuel eller social idrætsaktivitet. Igennem idrætsundervisningen kan eleverne lære at forholde sig kritisk til kropslige og idrætslige miljøer ud fra tematikker som fx trivsel, køn og sundhed. Arbejdet med temaer kan være med til at åbne elevernes forståelse af sig selv ud fra de identitetsskabende processer, der arbejdes med.

Kultur, normer og følelser

I idrætsfaget kan eleverne præsenteres for mange forskellige idrætskulturer lige fra traditionelle og kendte idrætter til utraditionelle og ukendte idrætter. Hver for sig trækker idrætskulturene på forskellige normer og værdier, som i eleverne kan frembringe og appellere til forskellige følelser som fx glæde, vrede, smerte, eufori, skuffelse og begejstring. Disse følelser kan gennem faget italesættes og kan med fordel bringes i spil i andre skolekontekster, fx gruppedannelse, frikvarterer og selvstændigt arbejde.

Demokrati, samfund, fællesskab og ansvar

I idrætsfaget kan eleverne præsenteres for og gennemleve mange former for fællesskaber, inklusive demokratiske processer. Idrætten i skolen og idrætten i samfundet både lokalt og globalt rummer potentiale til, at eleverne reflekterer over, hvordan kropslighed, menneskelige relationer og demokrati er til stede eller ikke til stede. Kompetencerne "at være aktivt deltagende, lyttende, være lydhør, have og tage ansvar for en arbejdsproces og/eller et fælles resultat" kan overføres til ethvert gruppearbejde, klasses debat og ageren i den store verden.

Fordybelse, koncentration og arbejdet med detaljer

I arbejdet med fx kropslige og idrætslige øvelser, visninger og produkter udvikles evnen til at koncentrere sig, skabe noget, eksperimentere sig frem til et bestemt udtryk samt til at forfine og fordybe sig i detaljen ved at øve igen og igen. Dette er en af vejene til at opnå præcision og sikkerhed, hvilket er let at overføre til andre fag og aktiviteter i skolen, hvor dét at fremvise, præsentere og performe indgår, og hvor kroppen dermed bliver en naturlig sparringspartner for eleven. Ved fx at øve sig og eksperimentere med forskellige måder at arbejde med kropslige og idrætslige aktiviteter kan eleverne opøve evnen til at gå mere i detaljer og udvikle vedholdenhed og omhyggelighed. Det er der fx brug for, når eleverne præciserer noget gennem sprog og kropssprog, tegner eller maler en særlig detalje eller synger flerstemmigt med fokus på et fælles udtryk.

Rytme og timing

I arbejdet med kroppe, bevægelser og idrætter kan eleverne blive bevidst om aspekter ved eksempelvis rytmens betydning for kropslige og idrætslige indtryk og udtryk. Rytme og timing er vigtige kropskomponenter, når eleverne arbejder med bevægelses- og idrætsaktiviteter. Eleverne kan erfare kropsligt direkte og indirekte og ved at observere andres idrætsudøvelse, hvilken betydning timing, rytme, parathed og flow kan have for gode og mindre gode idrætsoplevelser. Det er færdigheder og kundskaber, som kan overføres i arbejdet med fx rytme i læsning, performance, film, jokes eller vigtige pointer i en fremlæggelse.

Leg og innovation

I det skabende idrætslige arbejde og gennem idrætsudøvelsen er der særlige muligheder for at lege, eksperimentere og improvisere med kroppen, rekvisitter, faciliteter, deltagelsesformer og formidlingsstrategier. Måske opfinder eleverne nye lege, boldspil, samarbejds-måder, løbestile, hoppesekvenser eller dansebevægelser, som videreudvikles og vokser til et større udtryk. At fumle, lege, kreere og prøve sig frem er værdifulde redskaber, som kan støtte en legende tilgang til skolens liv, andre fag og aktiviteter som fx opgaveløsning og skriveprocesser.

7 Tværgående temaer

I dette kapitel præsenteres overvejelser om betydningen af de tværgående temaer ift. tilrettelæggelse, gennemførelse og evaluering af idrætsundervisningen.

7.1 Sproglig udvikling

Sproglig udvikling kan være en central del af elevernes arbejde med idrætsfaget. Sproglig udvikling har fokus på fire dimensioner af det talte og det skrevne sprog: samtale, lytte, læse og skrive. Gennem idrætsundervisningen kan den sproglige udvikling understøttes ved at fokusere på fx idrætsfaglige begreber og fagord, som udfoldes og integreres i undervisningen via reflekterende samtaler såsom timeouts, oplæg, instruktion, feedback, tekstlæsning og informationssøgning. Læsning i praksis kan være tekster om fx bevægelses- eller spilanalyse, samarbejde, dans, foreningskultur, fairplay, kropskultur, fankultur, streetkultur og sundhedsperspektiver. Eleverne kan i den forbindelse også lære faglige ord og hverdagsbegreber, som har specifik betydning i netop faget idræt, som fx "opvarmning" og "modtagning". Der skal bl.a. arbejdes med sprog og fagsprog i forbindelse med introduktion til kropslige og idrætslige spil og øvelser, når eleverne gennem reflekterende samtale kan analysere og perspektivere fagord som fx "teknik" og "taktik", "idrætten i samfundet" og "det positive og brede sundhedsbegreb".

Teksters formål og struktur

I idræt kan eleverne arbejde med fagets særlige teksttyper og disse teksters formål og struktur, fx instruerende tekster om opvarmningsprogrammer og regelsæt eller beskrivende tekster om idrætsfaglige perspektiver, fx indenfor det naturvidenskabelige område såsom fysiologi, anatomi og træning, indenfor det humanistiske og samfundsvidenskabelige område såsom køn, kultur, fællesskab og træning eller indenfor det psykologiske område såsom ensomhed, trivsel og identitet.

7.2 It og medier

It og medier er en stor ressource for idrætsfaget og kan anvendes metodisk i forbindelse med mange sider af idrætsfaget, hvor det kan tilføre idrætsundervisningen nye dimensioner. Gennem it og medier kan lærerne og eleverne i undervisningen afprøve forskellige digitale løsninger til at understøtte et idrætsfagligt område, fx Andersen-testen, stop-motion, projektor i hallen, pulsmåling, pulsar, skridttæller, accelerometer, videomateriale fra websites om fx kultur, det gode kast, konkurrencesituationer, køn og identitet.

It- og mediekompetencerne kan deles i fire elevpositioner, som i praksis vil have store overlap og sammenfald.

Eleven som kritisk undersøger

Eleverne kan fx inden for kompetenceområdet *idrætskultur og relationer* kritisk gøre brug af digitale medier til at undersøge informationer om idrætsgrene, normer i idræt eller et helt tredje undersøgelsesfelt.

Eleven som analyserende modtager

I kompetenceområdet *alsidig idrætsudøvelse* kan eleverne få strategier til at analysere idrætslige resultater, herunder overførsel og bearbejdning af informationer fra fx pulsar, skridttæller, accelerometer og GPS. Der lægges endvidere op til inddragelse af visualisering af bevægelsesteknikker eller tyngdepunktets bane med henblik på idrætsfaglig viden og videreudvikling af idrætslige færdigheder.

Eleven som målrettet og kreativ producent

Elevernes arbejde med fx at producere egne opvarmningsprogrammer kan lægge op til kreativ inddragelse af it og digitale medier, fx i arbejdet med dans og udtryk, hvor video kan anvendes til både inspiration, analyse og kreative produktioner.

Eleven som ansvarlig deltager

Eleverne kan lære at tage ansvar og deltage, idet de deler deres indsigt og viden med klassen eller i andre fora. Eleverne kan fx forholde sig kritisk og analyserende til krops-idealer, som de fremstår på forskellige medier.

7.3 Innovation og entreprenørskab

Faget idræt kan både fordre og udvikle innovation og entreprenørskab hos eleverne. Gennem elevernes arbejde med fx udviklingen af spil, dans, løb, spring og kast eller ved brug af faciliteter på nye måder, vidensdeling på en kreativ måde, indhentning af data fra den lokale idrætsforening og et dertilhørende kreativt bud på, hvordan man lokker nye medlemmer til gennem fx en kropslig reklame, gennemgår eleverne en innovativ proces, udvikler deres entreprenørskab og fortolker et tema, som laves med kroppen.

Innovation og entreprenørskab kan udskilles i fire komplementære og indbyrdes afhængige dimensioner: handling, kreativitet, omverdensforståelse og personlig indstilling. I kompetenceområdet *alsidig idrætsudøvelse* arbejdes der særligt med elevernes evne til at skabe og videreudvikle fx idrætsaktiviteter, boldlege og kropslige udtryk.

Elevernes personlige indstilling og kreativitet sættes i spil. Eleverne opfordres til at tænke kreativt og turde kaste sig ud i nye idrætslige udfordringer. De grundlæggende færdigheder og den viden, som eleverne arbejder med i fx dans og udtryk, kan benyttes som afsæt til at udvikle koreografier og opvisninger, der kan fremvises og have værdi for skolens øvrige elever. I kompetenceområdet *idrætskultur og relationer* arbejdes der indgående med elevernes personlige indstilling og omverdensforståelse, når der sættes fokus på samarbejde og ansvar samt normer og værdier. Eleverne kan arbejde med at udvise hensyn, forståelse og tolerance, fx ved kropskontakt i visse øvelser og ved at lære at respektere og forstå, at alle kan bidrage til et idrætsfællesskab. I arbejdet med normer og værdier inden for idrættens kultur og fællesskab arbejdes der eksplicit med elevernes omverdensforståelse i form af forståelse for forskellige bevægelses- og idrætskulturer, regler og rammer for idrætsudøvelse, samfundsproblematikker knyttet til idræt og udnyttelse af muligheder i den nære omverden og i lokalområdet.

I tilrettelæggelsen, gennemførelsen og evalueringen af idrætsundervisningen er det vigtigt at tænke de tre tværgående temaer ind på en sådan måde, at eleverne oplever faget gennem flere perspektiver og tilgange, og der er et særligt blik for elevernes alsidige udvikling.

Idræt - Læseplan

2019

2. udgave

Design: BGRAPHIC

Denne publikation kan ikke bestilles.
Der henvises til webudgaven.

Publikationen kan hentes på:

www.emu.dk

Børne- og Undervisningsministeriet
Styrelsen for Undervisning og Kvalitet
Frederiksholms Kanal 26
1220 København K



BØRNE- OG
UNDERVISNINGSMINISTERIET

