

# Vejledning for faget idræt

På denne side finder du læsevejledninger for faget idræt. Vejledningen indeholder blandt andet en beskrivelse af undervisningens tilrettelæggelse og indhold og en uddybning af fagets kompetenceområder.

**Fold alle afsnit ind ✕**

## 1. Faget idræts identitet og rolle

Idræt er fysiske handlinger og aktiviteter kombineret med følelser, overvejelser, eftertænksomhed, fantasi, oplevelser, viden og færdigheder.

I folkeskolen skal fagligheden i idræt udmøntes som en mangfoldighed af idrætsaktiviteter, som danner grundlag for erfaringer og fordybelser inden for forskellige områder.

Det centrale for idræt er fysisk aktivitet, både på et praktisk og teoretisk plan. En stor del af idrætsundervisningen handler om elevernes fysiske form, deres sundhed og deres umiddelbare glæde ved at være fysisk aktive. Men idrætsfaget bygger også på en lang tradition af idrætslige aktiviteter i form af kendte, traditionelle discipliner og idrætsgrene kombineret med input og arbejde med nye idrætter, lege og fysiske aktiviteter. Gennem tilrettelagt idrætslig udfoldelse og fokus på klare læringsmål udvikler udøveren en kropslig, idrætslig, personlig og social kompetence, samtidig med at den fysiske aktivitet bidrager til øget sundhed og velvære.

Fagets tre kompetenceområder, alsidig idrætsudøvelse, idrætskultur og relationer samt krop, træning og trivsel, rummer både det praktiske og det teoretiske plan, og de tre områder indgår i undervisningen som en helhed, men på forskellige tidspunkter og i forskellige undervisningsforløb vil de optræde med forskellig vægt.

Den kropslige kompetence i idræt danner grundlaget for at arbejde med elevens øvrige kompetencer. Der arbejdes med at udvikle og beherske kroppen og dens bevægelser, med samspillet med andre igennem fysisk aktivitet, refleksion over oplevelser med egen krop og evnerne til at kunne udtrykke sig og erkende gennem kroppen.



© Colourbox

---

## 1.1 Idrætsfagets dimensioner

Idrætsundervisningen skal indeholde læreprocesser, der knytter sig til tre forskellige dimensioner i faget: læring i bevægelse, læring om bevægelse og læring gennem bevægelse. Dimensionerne optræder ikke særskilt i faget.

Læreren vil i planlægningen af undervisningen og undervejs i den enkelte lektion sætte særligt fokus på én af dimensionerne og de klart definerede læringsmål.

### Læring i bevægelse

Læring i bevægelse handler om en generel kropslig kompetence og om de idrætslige færdigheder, der bl.a. knytter sig til forskellige indholdsområder, fx boldbasis og boldspil, redskabsaktiviteter, dans og udtryk og løb, spring og kast. Læring i bevægelse handler også om de kropslige og sociale oplevelser i idrætslige fællesskaber, hvor fysiske og psykiske reaktioner og muligheder for forandringer opstår.

### Læring om bevægelse

Læring om bevægelse handler om teoretisk indsigt i eksempelvis regler for boldbasis og boldspil, kropsbasis, idrætskultur og relationer, forhold vedrørende fysisk aktivitets betydning for den fysiske, psykiske og sociale sundhed og trivsel. Læring om bevægelse handler også om holdninger til, bevidsthed om og refleksioner over eksempelvis fairplay i kamp og konkurrence og æstetisk udtryk i dans og udtryk.

### Læring gennem bevægelse

Læring gennem bevægelse handler om det, man kan lære igennem og ud over idrætten i forhold til kropslige, idrætslige, sociale, kulturelle og personlige kompetencer igennem et langt og aktivt liv.

---

## 1.2 Idrættens perspektiver

Fagets indholdsområder kan ses i forskellige perspektiver, som skal indgå, hvor der er naturlig sammenhæng med indholdet i undervisningen. Der kan i idræt arbejdes ud fra et legende, et udtryksmæssigt, et samarbejdende, et sundhedsmæssigt og et konkurrencepræget perspektiv. Alle perspektiver skal tilgodeses i det samlede undervisningsforløb. Det perspektiv, der vælges, får indflydelse på undervisningens indhold og form.

### **Leg**

I redskabsgymnastik vil man fx opleve to meget forskellige forløb, afhængig af om man planlægger undervisningen i et legende eller et konkurrerende perspektiv. I et legende perspektiv kan det centrale fokus være en fornemmelse af at bevæge sig i et spændende og udfordrende landskab, mens eleverne i et konkurrerende perspektiv arbejder sig frem mod at mestre specifikke færdigheder.

Arbejder eleverne med boldspil i et konkurrencepræget perspektiv, beskæftiger de sig fx med, hvordan deres fysiske og psykiske formåen sættes på prøve i en kamp mellem to jævnbyrdige hold eller i elevens konkurrence med sig selv for opnåelse af bedre resultater, mens de i et legende perspektiv fokuserer på samspil og udvikling af aktiviteten.

### **Udtryk**

Udtryk er kropslige udtryk og idrættens og kroppens stemninger, dramaer og bevægelser, og alle idrættens områder indeholder mulighed for at arbejde med dette perspektiv. Der kan arbejdes specifikt med at iscenesætte de særlige bevægelser fra fx et boldspil eller parkour og vise som små fortællinger, og der kan arbejdes med at have fokus på det æstetiske; sansning af kroppen og kroppen som form. Ved at have fokus på udtryk i fx atletik – frem for resultater og præstation – bliver undervisningsindhold og -form anderledes, end det måske traditionelt er.

Den velkoordinerede bevægelse fremmer opfattelsen af de æstetiske aspekter i idræt og udvikler evnen til at udtrykke sig kropsligt.

### **Samarbejde**

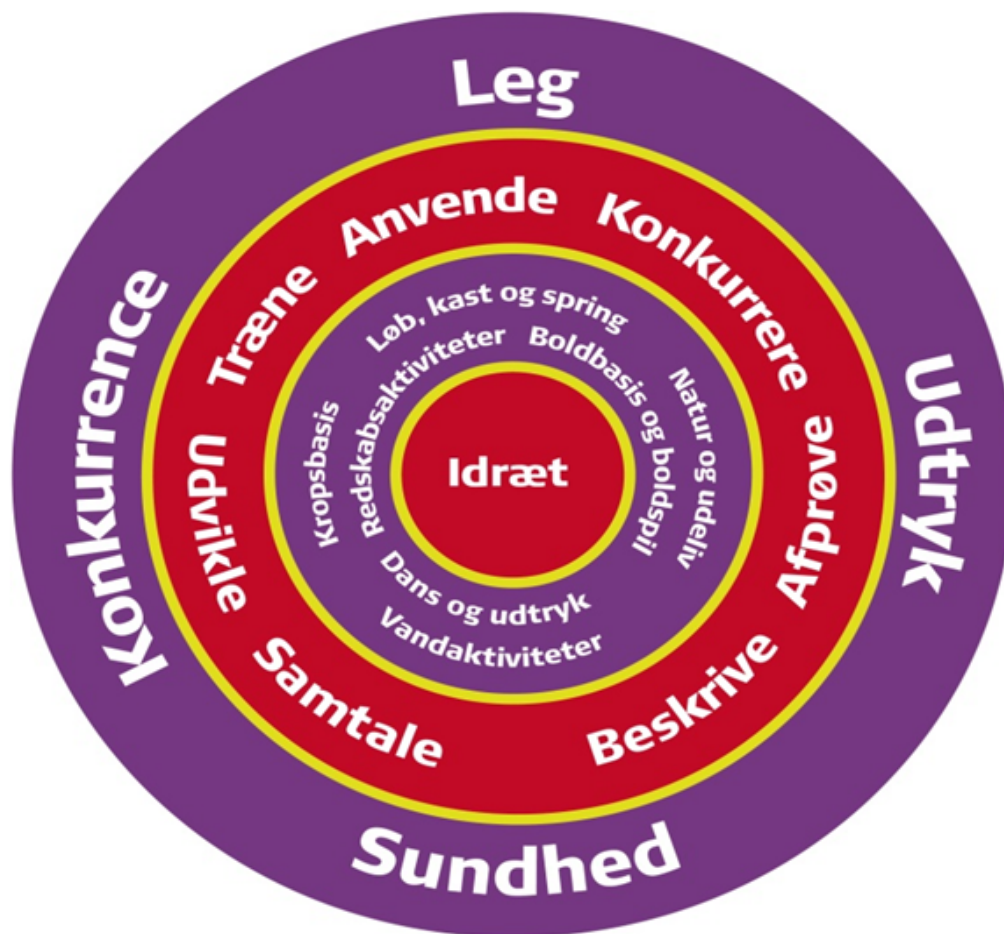
Samarbejde og samspil er perspektiver, der i høj grad også må arbejdes med i idrætsundervisningen. I kompetenceområdet idrætskultur og relationer arbejdes der indgående og eksplicit med elevernes samarbejdsevner og viden herom, men overordnet set indgår træningen af samarbejde og samspil i alle fagets kompetenceområder.

### **Sundhed**

Sundhed er med et bredt sundhedsbegreb defineret som en tilstand af fysisk, mental og social velbefindende og ikke kun som et simpelt fravær af sygdom. I et idrætsligt perspektiv handler sundhed om flere aspekter, fx fysisk træning, udvikling af motorik, viden om kroppens reaktioner og begrænsninger og evnen til at indgå i sociale relationer.

### **Konkurrence**

Konkurrence består i en kamp, et stævne, eller at man konkurrerer med sig selv eller mod andre. Man tester egne kompetencer og færdigheder med sig selv eller mod andre. Konkurrence kan være at stræbe efter noget. Ofte vil det at konkurrere også kræve et mentalt og kropsligt engagement. Eleverne får oplevelsen af at yde sit bedste. Det kan være en opvisning i gymnastik og dans, en ny rekord i svømmebassinet eller en sejr i en boldspilturnering.



© Undervisningsministeriet

Model 1: Idrættens perspektiver og samspil

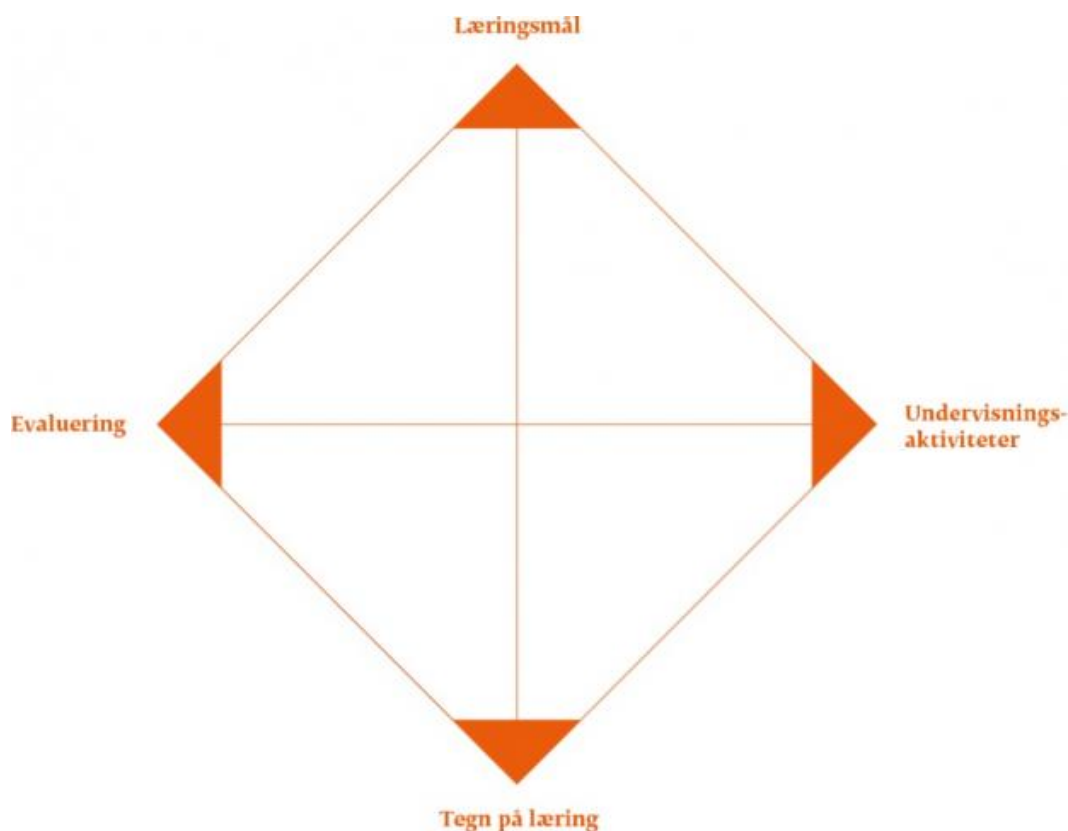
## 2. Læringsmålstyret undervisning

Den læringsmålstyret undervisning tager udgangspunkt i et systematisk arbejde med læringsmål. Læringsmålene er mål for det, eleverne skal lære og er styrende for lærerens valg af undervisningens indhold, forløb og aktiviteter. De nye Fælles Mål skal understøtte lærerens arbejde med læringsmål.

### 2.1 Den didaktiske model: Fire indbyrdes afhængige faktorer

I læringsmålstyret undervisning hænger valg af læringsmål, valg af undervisningsaktiviteter, tegn på læring og evaluering tæt sammen i alle faser af undervisningen.

Når et forløb har afsæt i nogle bestemte læringsmål, vælges undervisningsaktiviteter, der fremmer netop disse læringsmål. Samtidig overvejer læreren tegn, der kan vise, hvor langt eleverne er i forhold til at opfylde læringsmålene. Valg af undervisningsaktiviteter hænger også sammen med, hvad evalueringen fra sidste forløb viste og dermed, hvilke læringsmål og undervisningsaktiviteter der vil skabe passende læringsudfordringer for alle klassens elever. I læringsmålstyret undervisning sigtes altså hele tiden mod et mål for elevernes læring.



© Undervisningsministeriet

### *Model 2: Relationsmodellen*

Relationen mellem de fire indbyrdes afhængige dimensioner kan illustreres ved ovenstående model. Nedenfor gennemgås de fire dimensioner af relationsmodellen.

Det er lærerens opgave at nedbryde – eller omsætte – Fælles Mål til konkrete mål for, hvad eleverne skal kunne ved afslutningen af et undervisningsforløb. Det er mål, der angiver skridt på vejen til at nå det fælles læringsmål, og mål der kan forklares og gøres tydelige for eleverne. Med det udgangspunkt kan læreren skabe passende læringsudfordringer for alle elever.



© Undervisningsministeriet

### *Model 3: Nedbrydning af Fælles Mål til læringsmål for det enkelte undervisningsforløb*

De indholdsvalg, valg af aktiviteter, af opgaver og af processer, som læreren foretager, skal være begrundet i, hvordan de understøtter alle elevers læring. Undervisningsaktiviteterne skal også planlægges med sigte på at give læreren viden om elevernes læringsudbytte, så læreren kan give eleverne feedback.

Læreren skal også afgøre, hvordan lærere og elever kan se tegn på, at målene er nået. Tegn er kriterier for målopfyldelsen og kan bestå af det, som eleverne kan kommunikere, færdigheder, de kan demonstrere i praksis, eller produkter de kan skabe. Lærers tolkning af tegnene hjælper læreren med at vurdere elevernes læringsudbytte og danner grundlag for lærers feedback til eleverne om deres læringsresultater.

Læreren skal løbende evaluere, hvor eleverne er i forhold til læringsmålene, og hvordan de kan støttes og udfordres i at komme videre i retning af målene. En formativ evaluering gør det muligt for læreren at give eleverne feedback på deres læringsudbytte undervejs i forløbet. Den formative vurdering af elevernes læringsudbytte undervejs følges op af en summativ vurdering af samtlige elevers læringsudbytte, som danner afsæt for planlægningen af det næste forløb.

Læringsmålstyret undervisning foregår gennem tre faser: Planlægning, gennemførelse og evaluering. I hver af de tre faser har læreren øje for sammenhængen mellem læringsmål, valg af undervisningsaktiviteter, tegn på læring og evaluering, så alle elever får passende læringsudfordringer.

Læs mere om læringsmålstyret undervisning i Undervisningsministeriets vejledning om læringsmålstyret undervisning under relaterede moduler.

I nedenstående afsnit gennemgås de centrale overvejelser om læringsmålstyret undervisning i faget idræt ud fra et eksempel på et undervisningsforløb.

## 2.2 Læringsmålstyret undervisning i idræt

Læringsmålstyret undervisning tager udgangspunkt i den samlede læreplan for undervisningen i idræt. Der opstilles mål ud fra en vurdering af elevernes forudsætninger. Målene skal formuleres, så de er tydelige og forståelige for eleverne samt styrende for undervisningen. Det skal være klart for eleverne, hvad de skal kunne vise undervejs, og når undervisningen er afsluttet.

### Planlægning

Ofte vil man arbejde med en kombination af flere kompetenceområder, fx alsidig idrætspraksis kombineret med idrætskultur og relationer, med fokus på en idrætsaktivitet, dets betingelser og udførelse.

I forbindelse med planlægning af idrætsundervisning nedbrydes færdigheds- og vidensmål til konkrete og udfordrende læringsmål for det enkelte undervisningsforløb.

Der vil ofte være flere læringsmål, der er relevante for undervisningsforløbet. Det er derfor vigtigt at udvælge nogle fokuspunkter, hvor læreren gør sig klart, hvad det nye er, som eleverne skal lære. Læringsmålene skal være enkle og klare, således at eleverne kan forstå, hvad de skal lære i forbindelse med undervisningsforløbet. Endvidere skal læringsmålene opfattes som trin på vejen til at nå det endelige færdigheds- og vidensmål for et givent kompetenceområde og klassetrin.

For at kunne vurdere elevernes læringsudbytte undervejs i forløbet, skal læreren være bevidst om, hvordan der observeres tegn på læring, så eleverne kan vejledes og få direkte feedback undervejs i forløbet.

I planlægningsfasen af forløbet skal læreren overveje valg af indhold i forhold til nedenstående opmærksomhedspunkter:

- Rammebetingelserne for at realisere mål og indhold med forløbet (fx tid, deltagerforudsætninger, faciliteter, rekvisitter).
- Læringsteoretiske overvejelser.
- Specifikke faglige overvejelser (fx overvejelser om prioriteringen af idrætsspecifikke områder).
- Metodiske overvejelser (fx organisering, undervisningsmetoder og -principper, arbejdsformer).
- Lektionsbeskrivelser (fx tid, struktur, øvelser, organisering).

Elevforudsætninger skal endvidere indtænkes. Eleverne møder faget med meget forskellige kropslige forudsætninger. Ud over den enkeltes forskellige indlærte kropslige kompetencer vil eleverne også udgøre en meget blandet flok i forhold til det kropslige udgangspunkt.

Slutteligt skal indtænkes vækst og modenhed. Vækst og modenhed er individuelle parametre, som har indflydelse på læringen.

## Gennemførelse

En præsentation af læringsmålene vil være en del af introduktionen til undervisningsforløbet, hvor læreren præsenterer kompetenceområderne, der skal arbejdes med. Ofte vil man arbejde med en kombination af flere kompetenceområder, fx alsidig idrætspraksis kombineret med idrætskultur og relationer, med fokus på en idrætsaktivitet, dets betingelser og udførelse.

Læreren bør afsætte tid til løbende feedback og vejledning i forhold til elevernes tegn på læring, som læreren har opsat. Det kan være nødvendigt at justere læringsmålene og tegnene undervejs, hvis det viser sig, at der er skudt over eller under et realistisk mål.

Der kan fx differentieres i forhold til metoder samt fysiske, sociale og tekniske elementer i forløbet. Dette kan bl.a. ske ved at igangsætte ekstra udfordringer for en elevgruppe eller ved at tilpasse en aktivitet til en elevgruppes forudsætninger og potentialer i et inkluderende perspektiv.

Under forløbet observeres tegn fra eleverne, som bliver dokumenteret, så der hele tiden er styr på, hvordan undervisningen forløber set i relation til de konkrete læringsmål. Læreren skal være opmærksom på de tegn, som beskriver de synlige forandringer, der finder sted i undervisningsforløbet.

Konkret betyder det, at der bliver set på, om der fra elevernes side er en forståelse af forløbs konkrete læringsmål ud fra forskellige idrætsmæssige perspektiver. Tegn kan eventuelt dokumenteres ved hjælp af henholdsvis observationer og videooptagelser.

## Evaluerings

De evalueringsværktøjer, som vil være oplagte at anvende, er direkte feedback på elevernes udførelse af bevægelser og færdigheder i fx boldspil og boldaktiviteter på baggrund af lærerens observationer, brug af spørgeskema, brug af videoklip samt via timeout-situationer i konkrete spilsituationer, hvor læreren og eventuelt andre klassekammerater coacher og stiller spørgsmål til eleverne.

Herigennem får læreren indsigt i elevernes læreprocesser og læringsudbytte, og eleverne bliver endvidere opmærksomme på egen læreproces.

Med udgangspunkt i læringsmål i et givent forløb inddrages en formativ vurdering af, hvor eleverne befinder sig lige nu i forhold til læringsmålene, hvor de skal støttes i at komme hen, og hvordan de konkret kan gøre det.

## Eksempel på læringsmålstyret undervisningsforløb i idræt: Backdoor cut og layup i basketball

### Planlægning

I undervisningsforløbet arbejdes der med kompetencemålet: "Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af alsidig praksis." Der arbejdes ligeledes med færdigheds- og vidensmålene: "Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil," og "Eleven har viden om samspil mellem teknik og taktik i boldspil."

Færdigheds- og vidensmålene nedbrydes til en række læringsmål, fx:

- Eleverne kan pege på taktiske elementer ved personlig opdækning.
- Eleverne kan lave et layup.
- Eleverne kan lave et backdoor cut.

For at læreren og eleverne kan forfølge læringsmålene, er det væsentligt med nogle tegn på målopfylde. Det kunne fx være, at eleven kan følge de taktiske oplæg, eleven laver tempo og retningsskifte, eleven løfter knæ i samme side, som der skydes ved et layup, og eleven har overblik i spilsituationer.

Eleverne præsenteres for læringsmålene, og der snakkes om, hvordan målene bedst nås. Dermed bliver eleverne aktivt engageret i deres læreproces, hvilket også understøtter udviklingen af elevernes læringskompetencer. Eleverne skærpes også på læringsmålene, udbyttet af læringen samt deres læringsstrategier. Eleverne vil have forskellige forudsætninger for at nå målene; for nogle elever vil målene være store, for andre for små. Det er her, at eleverne har mulighed for sammen med læreren at finde individuelle læringsmål, der peger mod det overordnede færdigheds- og videnspar. Det er vigtigt, at læreren følger den enkeltes vej mod målopfylde, så udfordringerne er passende i hele forløbet.

På baggrund af elevernes input planlægger læreren nu gennemførelsen af undervisningen. Det kan være, nogle elever lærer bedst sammen med andre i små grupper, nogle vil gerne have bevægelserne vist, andre prøver sig frem, og en gruppe vil måske læse om øvelserne i et kompendie. Denne form for undervisningsdifferentiering er væsentlig, for at eleverne har mulighed for at nå deres mål.

I selve planlægningen er det centralt, at læreren overvejer struktur, organisering, rammer, elevantal, rekvisitter og evaluering.

## Gennemførelse

Det er centralt, at læringsmålene præsenteres for eleverne før, under og efter undervisningen, så der er fokus på målene hele vejen igennem.

I gennemførelsesfasen af forløbet er det væsentligt, at alle aktiviteter, der igangsættes, er med læringsmålene for øje.

Opvarmningen skal gøre eleverne klar både fysisk og mentalt til at forfølge målene for undervisningen. I dette eksempel vil det være naturligt at medtage bolde i opvarmning og have fokus på tempo og retningsskifte. Opvarmningen er også en del af den skadesforebyggende undervisning.

Det er i de tekniske og taktiske øvelser, eleverne skal have mulighed for at nå deres mål. Derfor er det vigtigt, der pågår en kontinuerlig fremadrettet evaluering.

De enkelte øvelser kan trænes i sin helhed, eller man kan dele øvelsen op i enkeltheder og i fx layup øve tilløb, afsæt, løft af knæ eller boldhåndtering. Det er vigtigt, at sådanne øvelser trænes fra begge sider.

De tekniske øvelser skal trænes og forfines uden for en kampsituation, da teknisk fokus ofte forsvinder, når kampen indtræder.

Det er i den forbindelse vigtigt, at læreren ser på, om målene er afstemt i forhold til den enkelte elev, eller om der skal justeres på målene i den ene eller anden retning. Dette kan iagttages på baggrund af de tegn, der er fundet i forhold til målopnåelse.

Der kan også opstå behov for justering af undervisningsformer, operationalisering af tegn på læring samt evalueringsformer, hvilket er vigtigt at have for øje, da alle aktiviteter i undervisningen skal understøtte den enkelte elevs læring.

---

## 3. Undervisningens tilrettelæggelse og indhold

.

---

### 3.1 Varieret og anvendelsesorienteret undervisning

I løbet af skoledagen skal der fokuseres på en varieret og anvendelsesorienteret undervisning. Det er med til at styrke elevernes faglige færdigheder, alsidige udvikling, motivation og trivsel.

Ved brug af varierede og differentierede læringsformer i idrætsundervisningen er det muligt at udfordre både fagligt stærke og fagligt svage elever.

Den praktiske og anvendelsesorienterede idrætsundervisning skal tilrettelægges med henblik på at understøtte innovation, entreprenørskab og kreativitet i et idrætsmæssigt perspektiv. Det kan for eksempel ske ved at bruge it og medier i forbindelse med dans og udtryk eller ved at indgå en aftale med den lokale idrætsforening om at fremvise og forklare både kendte og nye metoder til konditions- og tekniktræning inden for fx boldspilstyper. Man kan også vælge at arbejde med at udvikle et nyt boldspil i forbindelse med færdigheds- og vidensområdet boldbasis og boldspil eller bruge elevernes idrætsinteresser som genstand for idrætsundervisningen.

Læreren skal tilrettelægge undervisningen, så der sættes læringsmål for arbejdet med hvert enkelt af fagets færdigheds- og vidensmål. I praksis betyder det, at læreren må tydeliggøre læringsmålene for eleverne og tydeliggøre koblingen til færdigheds- og vidensmålet. Det betyder, at når eleverne tilegner sig viden, skal de samtidig forstå, hvordan den viden kan omsættes til fx udvikling og beherskelse af kroppen og dens bevægelser alene og i samspil med andre.



© Colourbox

---

## 3.2 Undervisningsdifferentiering og inkluderende læring

Undervisningsdifferentiering er et princip for tilrettelæggelse og gennemførelse af undervisningen i en klasse eller gruppe, hvor den enkelte elev tilgodeses, samtidig med at man bevarer fællesskabets muligheder.

Undervisningen tilrettelægges på en måde, der både styrker og udvikler den enkelte elevs optimale læring. Undervisningen kan bl.a. differentieres i forhold til færdigheds- og vidensmål, arbejdsformer, vejledning af enkelte elever eller grupper og via idrætsaktiviteternes omfang og sværhedsgrad.

Undervisningen skal til enhver tid tilpasses den aktuelle elevgruppes forudsætninger og potentialer. Positive idrætsoplevelser i undervisningen giver øget selvværd og nye sociale relationer. Med fokus på inkluderende læring er det muligt at understøtte elevernes sociale kompetencer, motoriske udvikling, motivation og trivsel.

Alle elever har behov for igennem leg og idræt at opnå så gode kropslige færdigheder som muligt for at kunne klare hverdagens fysiske udfordringer med eller uden brug af hjælpemidler.

Undervisningen bør tilrettelægges med idrætsaktiviteter, der er tilpasset, så alle elever kan være med og finde glæde ved at være fysisk aktive og få lyst til idrætsdeltagelse. Det er væsentligt at være en del af et ligeværdigt fællesskab, når man skal udfordre sig selv og prøve kræfter med nye idrætsaktiviteter.

Der er mange muligheder for at tilpasse, variere og differentiere undervisningen, fx ved hjælp af en specifik introduktion, regler og organisering, baner og rammer og endelig ved hjælp af rekvisitter.

## Introduktion

Klar og tydelig introduktion til undervisningen og undervisningens mål har en meget stor inkluderende effekt. Det kan være en idé at forberede eleverne på indholdet af undervisningen i god tid og at starte og slutte undervisningen på samme måde hver gang. Introducer nye ting lidt ad gangen, samtidig med at noget er velkendt. Introducer rum, baner, hold og lignende. Lav tydelige markeringer med farver, numre og piktogrammer for at give struktur og organiser hold.

Nogle elever har brug for en fysisk introduktion til rammerne for aktiviteten. Andre kan have svært ved at omsætte en verbal instruktion til bevægelse. Her er der brug for, at man i praksis demonstrerer aktiviteten eller fører deltageren gennem aktiviteten. Man kan starte med ét eller få elementer og langsomt føje flere til, indtil man har opbygget den egentlige aktivitet.

Det er vigtigt, at være opmærksom på lyd- og lysforhold. For nogle elever er det vigtigt at kunne se ansigtet på den, der taler, så de kan mundaflæse. Brug kropssprog og demonstration som supplement til verbal instruktion. Vær bevidst om at slukke for musikken i salen, så du er sikker på, at alle fanger informationerne.

## Regler og organisering

Elever har ofte selv ideer til, hvordan alle får udfordringer ved en given aktivitet, så involver dem i planlægningen, gennemførelsen og evalueringen af undervisningen. Lad eleverne være med til at bestemme reglerne – evt. differentiere reglerne, så der gælder forskellige regler for forskellige elever (som handicap i golf), så alle bliver udfordret på eget niveau.

## Baner og rammer

Størrelse, form og underlag på banen kan have betydning for, hvorvidt alle har lige mulighed for at deltage. Justér størrelsen af og formen på banen både før og under aktiviteten. Fx jo mindre bane, jo nemmere for fangeren ved tagfatlege.

Gør baner og rammer tydelige for eleverne. Brug eventuelt farver, numre m.m. på bane, redskaber og hold for at give struktur. Marker baner og redskaber med snore tapet på gulvet og/eller kraftige farvemarkeringer til blinde/svagtseende.

## Rekvisitter

Vær opmærksom på valg af størrelse, vægt, form, egenskaber og antal af rekvisitter. Ramper og nedløbsrør kan være et godt hjælpemiddel, så bolde kan trilles i stedet for at kastes. Hurtige bolde i fx badminton kan afløses af lettere bolde eller balloner, som har længere svævefase. Små bolde eller kastestokke kan erstattes med ærteposer, som er nemmere at holde og kaste. Brug bolde med lyd i til blinde og svagtseende.

Fangeleg: Eleverne kan "tage" ved at røre med en stav, tørklæde eller ærtepose i stedet for ved berøring.

Lad eleverne benytte egne hjælpemidler både inde og ude: cykler, racerunner, keywalker el.lign. Lad eleverne skifte mellem forskellige typer af hjælpemidler.

Der kan hentes megen inspiration ved Handicapidrættens Videnscenter i forhold til at tilpasse idrætsaktiviteter til elever med funktionsnedsættelse.

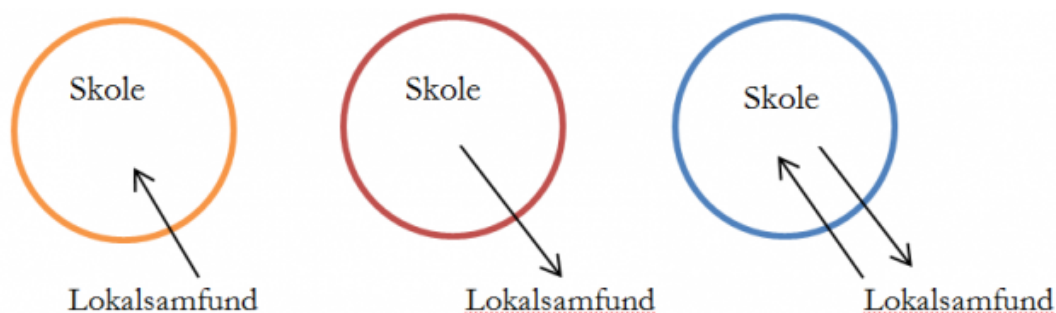
---

### 3.3 Den åbne skole

Dansk idrætskultur og foreningskultur er ganske enestående i det globale idrætsbillede. Idrætshistorie og idrætstraditioner set i et nationalt og internationalt perspektiv, deres oprindelse og formål er en vej til at forstå det samfund, som idrætten er en del af. Netop derfor skal skolen samarbejde med foreningslivet i undervisningen. Undervisningen skal inddrage de muligheder, der findes i samfundet for fysisk aktivitet, der kan bidrage til, at eleverne lærer mere. Det være sig både inden for og uden for foreningslivet.

Der er flere forskellige muligheder for at indgå i samarbejder med foreningslivet. Det kan spænde lige fra samarbejde om redskaber og lokaler, over mere konkret samarbejde i forhold til faglige ressourcer til større fælles projekter. Det er op til den enkelte skole, hvordan et samarbejde kan udmøntes i forhold til lokalkendskab. Der kan søges yderligere inspiration hos idrætsorganisationerne Dansk Skoleidræt, Danske Gymnastik og Idrætsforeninger (DGI), Danmarks Idrætsforbund (DIF), Team Danmark (TD) og i den mangfoldighed af idrætsforeninger, der er i landet.

Nedenfor er der skitseret tre forskellige former for samarbejde mellem skolen og samfundet:



© Undervisningsministeriet

*Model 2: Tre former for samarbejde mellem skolen og lokalsamfundet*

#### Fra lokalsamfund til skole

En af måderne, hvormed lokalsamfundet kan bidrage til skolens idrætsundervisning, er, at skolen benytter sig af gæstelærere, der kommer på skolen og underviser i et specifikt tema eller en idrætsgren. Fx kan der etableres en aftale med den lokale basketballklub om besøg af en træner, der kan opkvalificere et forløb i boldspil med specifikke øvelser fra basketball. Et sådan besøg kan have en afsmittende effekt både på elevernes deltagelse, udbytte og på lærerens egen faglige udvikling. Ligeledes vil klubben have mulighed for at tiltrække elever til deres idrætsgren.

#### Fra skole til lokalsamfund

En anden måde kan være, at skolen går ud i lokalsamfundet og agerer eller har konkrete ønsker til lokalsamfundet, fx nye aktivitetsmuligheder i den lokale idrætsforening. En klasse kan fx arrangere et motionsløb i lokalsamfundet og derigennem åbne skolen mod

lokalsamfundet. Et sådan forløb vil være med til at udvikle elevernes entreprenørmuligheder og skabe et billede af skolen som deltager i lokalsamfundet.

### Dialogmodellen

En tredje vej kunne være et samarbejde mellem skolens lærere og pædagoger og aktører udefra, hvor alle parter er ligeligt involverede.

Den enkelte skole, herunder idrætslærerne, kan i dialog med det lokale foreningsliv undersøge muligheden for at indgå i konkret samskabelse om udvikling af nye tiltag i forhold til idrætsundervisningen, og undersøge, hvordan foreninger og skoler sammen udnytter de ressourcer, der er i området. I sådan et samskabelsesprojekt er det vigtigt at gøre sig overvejelser om forskellige muligheder og forpligtigelser i forhold til ansvar, lovgivning, økonomi osv., herunder tavshedspligt og børneattester.

---

## 3.4 Den understøttende undervisning

Den understøttende undervisning skal bruges til at supplere og understøtte undervisning i fagene. Den understøttende undervisning kan anvendes bredt. Den kan have både et direkte fagrelateret indhold, som eksempelvis de obligatoriske emner, og et bredere sigte, som eksempelvis opgaver, der skal styrke elevernes læringsparathed, sociale kompetencer, alsidige udvikling, motivation og trivsel. Dette kan være indsatser i forhold til at styrke klassefællesskabet, besøg på ungdomsuddannelser og meget mere.

De understøttende timer giver lokalsamfundet en mulighed for at byde ind med aktiviteter. Her er det centralt, at der er fokus på at sikre meningsfyldte og fagligt baserede aktiviteter, som kan styrke fagligheden og udbyttet af timerne. Man kan således sammen med skolen og skolens lærere sikre sig, at aktiviteten og aktivitetens indhold lever op til forventningerne, afstemt i forhold til de Fælles Mål for et givent fag.

Drejer det sig om idrætsaktiviteter, hvor fx den lokale idrætsforening eller den lokale skole besøger hinanden, så er det centralt at være opmærksom på følgende fokuspunkter:

Aktiviteterne skal didaktisk og pædagogisk tilrettelægges på en måde, der gør det muligt for alle elever at deltage, at få en god oplevelse og mulighed for at lære mere.

Anvend eventuelt modeller i den pædagogiske praksis, eksempelvis aktivitets- eller spilhjulet. Det er et redskab til hurtigt og effektivt at tilpasse bevægelsesaktiviteterne til formålet og målgruppen.

I planlægningen af bevægelsesaktiviteten må man definere formålet hermed. Der er store forskelle på tilgangen, og det er vigtigt, at man som underviser/instruktør gør sig selv klart, hvad det er, man ønsker at opnå med bevægelsesaktiviteten.

---

## 4. Faget idræts kompetenceområder

Idrætsfaget omfatter tre kompetenceområder: alsidig idrætsudøvelse, idrætskultur og relationer og krop, træning og trivsel.

Centralt i faget er en alsidig idrætspraksis, hvor alle tre kompetenceområder bliver sat i spil. Ud over arbejdet med de kropslige færdigheder er fagets kulturelle og dannelsesmæssige kvaliteter bærende for undervisningen. Idræt i skolen danner grundlag for en praksisorienteret undervisning suppleret med teori.



© Colourbox

---

## 4.1 Alsidig idrætsudøvelse

Eleverne skal gennem alsidig idrætsudøvelse opnå viden og færdigheder, der udvikler deres forståelse for idrættens mangfoldighed og idrætslige kompetencer.

Alsidigheden er en central dimension i undervisningen i idræt. Alsidigheden kommer til udtryk i diversiteten af idrætsaktiviteter, i valg af perspektivering (jf. afsnit om **idrættens perspektiver**) og i valg af handleformer, altså hvorvidt eleverne arbejder med at afprøve, øve, træne, skabe, samarbejde og konkurrere.

### Redskabsaktiviteter

Redskabsaktiviteter er gennem hele skoleforløbet væsentligt i forhold til at opnå kropsbeherskelse. I indskoling vil der typisk være en legende tilgang, der vil være med til at skabe tryk i forhold til bevægelse på redskaber.

Det er centralt, at eleverne arbejder med at sammensætte gymnastiske bevægelser, fx afsæt, forflytning, sving, kip, rotation, balance, spænding/afspænding og bevægelsesrytme på og med redskaber og herigennem opnå kropsbeherskelse.

Det er centralt i arbejdet med gymnastiske bevægelse at gå fra isolerede øvelser til mere komplekse og sammensatte bevægelser, fx fra kolbøtte til håndstand-rulle.

Redskabsaktiviteter er også eksperimenterende, fx gennem parkour og akrobatik, hvor redskaber anvendes på andre måder end i den mere traditionelle redskabsgymnastik.

Egen og andres sikkerhed i redskabsaktiviteter er ligeledes et helt centralt område, fx i arbejdet med støtte- og sikkerhedsmodtagning.

### Boldbasis og boldspil

Det er væsentligt, at eleverne lærer at spille bold frem for at lære et bestemt boldspil. En vægtning af det at spille sammen med andre er essentielt i forhold til den gode oplevelse med boldspil.

Således kan boldspil opfattes som en social aktivitet, der udføres i forening, som man gradvist lærer ved at blive en del af fællesskabet. En forudsætning for den gode oplevelse er også, at fundamentale motoriske færdigheder som kaste, gribe, sparke, dribble og slå opøves. Boldspil og boldbasis er traditionelt et stort område i idrætsundervisningen, og det rummer også mange muligheder. Der kan arbejdes med slagredskaber lige fra bat til golfkøller og med bolde af forskellige størrelser og vægt (boldspil med forlænget arm).

Boldspil kan grundlæggende deles op i fire forskellige kategorier:

- Kaosspil, fx partibold, fodbold, hockey, håndbold, ultimate, ballebold.
- Netspil/vægspil, fx badminton, volleyball, boldtennis, squash.
- Slagspil, fx cricket, M-bold, rundbold, softball.
- Træfspil, fx bowling, golf, kroket.

I boldspil og boldbasis er elevernes forudsætninger ofte meget forskellige, hvilket man som underviser skal være meget bevidst om i valg af boldspil og tilrettelæggelse af undervisningen.

## Dans og udtryk

Dans og udtryk handler om at eksperimentere, lege, kommunikere om og tilegne sig kroppens og danses alsidige bevægelsesmuligheder med og uden musik. Der arbejdes både med tilegnelse af særlige bevægelser og stilarter og med udvikling af egne kreative bevægelsesudtryk, hvor en forståelse for dansens variationsmuligheder bliver central.

Sammenhænge mellem musik og bevægelse er af fundamental karakter, og det kan komme til udtryk og udnyttes pædagogisk på mangfoldige måder i undervisningen. Ud over at opleve dans som social aktivitet og kulturelt fænomen er det vigtigt, at eleverne opøver fortrolighed med og bevidsthed om, hvordan de kan bruge dansen, både når de danser alene og sammen med andre. Eleverne skal lære at udtrykke sig med dans som en varieret udtryksform, der er afpasset efter forskellige typer af musik, fra at bevæge sig rytmisk til forskellige musikformer, over det at opnå en større bevidsthed om tempo, puls, rytme og takt, til selv at koreografere egne danse. Der kan inddrages mange musikvideoer og nye dansestile, der opstår i forbindelse med disse. Ligeledes er det godt at lade eleverne være medbestemmende i musikvalg.

## Kropsbasis

Kropsbasis handler om at udvikle et fundament af alsidige bevægelser, som kan bruges i mange sammenhænge i idrætten. Kropsbevidsthed, koncentration og fokus, fx gennem arbejde med balance og kropsspænding, er essentielt i opnåelse af en god kropsbasis.

Det drejer sig om at få både erfaringer med og viden om områder som kropsspænding, balance, rytme, rotationer, at svinge, springe og at have vægt på armene.

Der arbejdes typisk eksperimenterende, legende og fordybende i en undersøgelse af kroppens muligheder, og der lægges vægt på at udvikle psykiske og sociale aspekter omkring mod, kreativitet, tillid og samarbejde.

Kropsbasis handler om at få en god basis for styrke, smidighed og balance og kan dermed foregå i gymnastiksalen, udendørs, i vand eller gennem andre af idrættens områder. Når der arbejdes med kropsbasis er det typisk i kombination med balance, motorik og kropsspænding, fx gennem arbejdet med slåskultur og akrobatik.

## Løb, spring og kast

Løb, spring og kast handler om elevernes kendskab til, hvordan man i aktiviteter kan bruge kroppen til løb, spring og kast. Der er fokus på tilegnelse, kendskab og udførelse af grundlæggende tekniske færdigheder.

I indskolingen vil der være fokus på gode koordinerede bevægelser i legende aktiviteter, fx stafetter, hvor løb, spring og kast kan kombineres på et utal af måder. Løb, spring og kast kan der også arbejdes med i naturen, fx i form af crossløb eller lege i ujævnt terræn, som vil være med til at styrke elevernes koordinering af bevægelser.

Inden for atletikken kan man arbejde i et konkurrerende perspektiv, fx ved afholdelse af et lokalt skole-OL eller ved at træne mod erhvervelse af atletikmærker.

## Natur- og udeaktiviteter

Naturen som idræts- og aktivitetsarena er centralt for elevernes oplevelse af samspillet mellem idræt og fysiskaktivitet, fx gennem o-løb, mountainbike, kano og kajak samt nordisk friluftsliv som vandring, klatring og overnatning i naturen.

For nogle elever kan skoven være et skræmmende område, og derfor må der fra skolestart fokuseres på forskellige tryghedsskabende aktiviteter, så eleverne senere i forløbet vil være trygge ved selv at løbe et orienteringsløb i skoven.

Der er mange muligheder for at integrere teknologien i arbejdet med natur- og udeaktiviteter, i form af fx gps og forskellige programmer til udarbejdelse af o-løbskort.

Det vil også her være oplagt at arbejde med idrætten i et miljømæssigt perspektiv, fx i form af adgang til naturområder.

## Vandaktiviteter

Sikkerhed i og på vandet er væsentligt i arbejdet med vandaktiviteter. Trygheden ved vand samt naturlig respekt for de farer, der også er ved vand, er vigtige i undervisningen.

Legeaktiviteter er en væsentlig bidragsyder i forhold til vandtilvænning og opnåelse af tryghed i vandet, hvilket er en forudsætning for elevens mulighed for at tilegne sig færdigheder til at kunne klare sig selv i vandet.

Det vil også være hensigtsmæssigt at præsentere eleverne for forskellige idrætsgrene i svømmehallen, fx vandpolo og udspring.

Redning og selvredning er vigtigt i forhold til undervisningen i vandaktiviteter.

Der findes mange forskellige legeredskaber til vandaktiviteter, som kan stimulere legen og trygheden i vandet. Vandaktiviteter kan foregå både i svømmehal og i naturen, så længe det foregår under sikkerhedsmæssigt betryggende forhold.

---

## 4.2 Idrætskultur og relationer

Fællesskabet og dets betydning er en væsentlig faktor for, at idræt kan lykkes. Dette fællesskab kan opnås gennem social opmærksomhed, fx i par-, gruppe- og holdarbejde. Arbejdet med idrættens værdier er vigtigt for at kunne fastholde og udvikle elevernes forståelse for samspil, relationer og fællesskab.

Udvikling af normer og værdier i idrætsundervisningen er grundlæggende for demokratiprocesser og udvikler medbestemmelse og medansvar, fx i forbindelse med organisering af idræt. Accept og tolerance i forhold til sig selv og andre er fundamentale dannelsesmæssige elementer i faget.

### Samarbejde og ansvar

Samarbejde og ansvar træner elevernes evner til at indgå i samarbejdsrelationer på kryds og tværs af grupper. Eleverne skal vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter og udvikle konstruktive tilgange til at indgå i samarbejder.

I alle grupper er der hierarkier, naturlige eller kunstige. De naturlige hierarkier udvikles ved, at alle deltagerne afpasser deres funktioner og roller efter deres sociale og faglige kompetencer og opgavens karakter. Det er væsentligt at være opmærksomt på sådanne hierarkier og bruge dem aktivt i undervisningen i form af forskellige opgaver.

Det at deltage i idrætsaktiviteter kræver evnen til at indgå i fællesskaber, hvilket der skal arbejdes med på alle klassetrin.

Ved skolestart vil det at forstå legens kemi og den enkeltes ansvar for legens fremdrift være i fokus.

### Normer og værdier

Normer og værdier tager sit udgangspunkt i at arbejde med elevernes forståelse af idrætslige normer, som fx fairplay og spilleregler, og herigennem give dem evner til at kunne vurdere værdier og etik i idrætskulturer.

Vinder- og taberreaktioner vil være essentielt at arbejde med på alle alderstrin i forbindelse med både lege og konkurrencer. Det er vigtigt, at eleverne opnår en afbalanceret reaktion både i forhold til egen oplevelse og andres oplevelse.

### Idrætten i samfundet

Idrætten i samfundet tager fat på elevernes kendskab til idrættens organiseringsformer i Danmark samt idrættens påvirkning af samfund og kultur.

Der arbejdes med elevernes udvikling af idrætsaktiviteter, deres viden om foreningslivet i Danmark og deres kendskab til lokalområdets idrætsstilbud. Endelig arbejdes der med elevernes kompetencer til at skabe muligheder for sig selv og andre for at deltage i idrætsfællesskaber. Den selvorganiserede idræt er vigtige led i foreningsidrættens arbejde. Lysten og behovet for at blive bedre og lære mere om en bestemt aktivitet i et større fællesskab kan føre til flere medlemmer i idrætsforeningerne. Et samarbejde med foreningerne vil fremme mulighederne for at lave arrangementer og faciliteter, der kan bygge bro mellem de selvorganiserede og foreningerne.

---

## 4.3 Krop, træning og trivsel

Udvikling af idrætsvaner og læring om træningsmetoder skal være med til at øge trivslen og velværet hos eleven i et aktuelt og fremtidigt perspektiv.

### Sundhed og trivsel

Sundhed og trivsel bygger på et positivt og bredt syn på sundhed. Sundhedssynet er positivt, fordi sundhed ikke kun handler om fravær af sygdom, men også om livskvalitet og velvære, både fysisk, psykisk og socialt. Sundhedssynet er bredt, fordi både livsstil og

Levevilkår har betydning for sundheden. Livsstil er den måde, vi lever på, og levevilkår er de rammer, som det omgivende miljø og samfund giver os at vælge inden for.

Med udgangspunkt i Verdenssundhedsorganisationen WHO's tilgang definerer Sundhedsstyrelsen mental sundhed således: "En tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdags udfordringer og stress, samt indgå i fællesskaber med andre mennesker".

Sundhed og trivsel er centralt i undervisningen i idræt, hvor der arbejdes med idrætsaktiviteter, der udfordrer den enkeltes evner i samspil med andre, og hvor fællesskabet har en helt central rolle. Således kan en god oplevelse med fx samarbejde i en idrætsaktivitet bæres med ind i klasserummet og øge trivslen. En livsstil med aktive idrætsvaner vil kunne bidrage til et sundt og aktivt liv og give det fornødne overskud til bedre at kunne håndtere de udfordringer, der mødes i dagligdagen. Derfor vil arbejdet med at give eleverne gode idrætsoplevelser og et livslangt forhold til idræt være et gennemgående tema på alle klassetrin.

## Skadesforebyggelse

Skadesforebyggelse i idræt er essentielt i forhold til fastholdelse af gode idrætsvaner og trivsel.

Idrætsskader er en belastning for eleven, og det afholder elever fra optimal deltagelse i skoleidrætten.

Gode vaner med opvarmning er en væsentlig faktor i forhold til at forebygge skader og bør indarbejdes fra skolestart. Mange skader skyldes overbelastning. Derfor er der behov for, at eleverne kender til symptomer på skader, typer af idrætsskader, og hvordan de skal forholde sig, hvis de opstår, samt hvordan de genoptræner, så skaden heler op.

Skadesforebyggelse kan med fordel inddrages allerede i indskolingen og gradvist udbygges i løbet af skolegangen, fx gennem præsentation af PRICEM-princippet:

P – "prompt, protection" = hurtig, beskyttelse

R – "rest" = hvile, aflastning

I – "ice" = nedkøling

C – "compression" = forbinding

E – "elevation" = hæv det skadede sted

M – "move" = bevæg legedelen indtil smertegrænsen.

Endvidere har Danmarks Idrætsforbund eksempelvis udarbejdet et udmærket webbaseret undervisningsmateriale, som alle gratis kan bruge (se <http://dif-idraetsskader.itai.dk/> ). Det kan være en hjælp til elever og lærere i arbejdet mod at nå målet om kendskab til idrætsskader.

## Fysisk træning

Eleverne skal gennem undervisningen opnå indsigt i mangfoldigheden af træningsmetoder og deres indvirkning på kroppen, fx gennem måling af puls.

Fysisk træning bygges op gradvist via koordination og bevægelsestræning til mere specifik træning med egen kropsvægt og konditionstræning. Det vil være oplagt at arbejde med et sundhedsperspektiv i et forløb om fysisk træning. Der kan fx udarbejdes individuelle træningsmål for eleverne, som de skal forfølge ud fra deres viden om forskellige træningsprincipper. Det vil her også være naturligt at inddrage forskellige fysiologiske emner, fx statisk og dynamisk træning og iltning af blodet.

Træningsmetoder og -måder er under konstant udvikling, og der opstår ofte nye trends, som det vil være væsentlig at medtage i undervisningen, fx crossfit og fitness-boksning.

I udskolingen kan man aflægge et besøg i et fitnesscenter og få en prøvetime, hvor det også vil være oplagt at snakke om kropsidealer og identitet.

## Krop og identitet

Kropslige forandringer og kropsidealer er betydningsfulde i forhold til elevens udvikling af egen identitet og dermed elevens forhold til fysisk aktivitet. Dette område vil kunne indgå i samarbejde med flere områder, fx fysisk træning og idrætten i samfundet.

Krop og identitet skal give eleverne en forståelse for, at mennesker er forskellige og har forskellige fysiske forudsætninger for at indgå i idrætsudøvelse. Eleverne skal kunne analysere og beskrive psykiske og fysiske forandringer i forbindelse med kroppens udvikling og beskrive samfundsskabte kropsidealer. Endelig skal eleverne arbejde med forståelsen af identitet og opnå en viden om, at idrætsudøvelse og -deltagelse kan have indvirkning på den enkeltes eller en gruppes identitet.

---

## 5. Regler og anbefalinger vedrørende undervisning i idræt i folkeskolen

### Elevers færden til og fra undervisningssted

Skolen har en tilsynsforpligtelse, når eleverne færdes til og fra et undervisningssted eller arrangement, fx et sportsanlæg, der ligger uden for skolens område, jf. § 4 i bekendtgørelse nr. 703 af 23. juni 2014. Det er en forudsætning, at risikoen for eleverne ved lokaleskiftet, herunder vejens farlighed, ikke overstiger, hvad elever med den givne alder og modenhed er vant til og sædvanligvis er udsat for.

Skolen har endvidere en forpligtelse til at føre tilsyn med, at en eventuel fælles transport af eleverne til arrangementer, som skolen forestår, fx ekskursioner, virksomhedsbesøg og idrætsarrangementer, sker under betryggende forhold, herunder også eventuel befordring i private biler.

### Undervisningslokale

Der stilles krav om skærpet tilsyn med eleverne i fag, der indeholder særlige faremomenter, herunder idrætslokaler og anlæg. Endvidere vil der i en række fag være krav om, at læreren instruerer eleverne med deraf følgende krav om at føre kontrol med, at eleverne følger instruktionen, jf. § 6 i bekendtgørelse nr. 703 af 23. juni 2014.

I forbindelse med kravet om iagttagelse af særlige sikkerhedsforskrifter skal opmærksomheden henledes på arbejdsmiljølovgivningen.

### Inventar og redskaber

For at kunne leve op til kravene i læringsmålene for faget idræt er der en række forhold, der bør være tilgodeset. Skolen bør som minimum råde over et lokale, der opfylder følgende krav:

En mangfoldighed af måtter i forskellige størrelser og tykkelser, flade såvel som skrånede

- Multiruller
- Ribber, rudestiger, fastgjorte reck- og bomstænger

- Større og mindre skumredskaber, kiler, plinter, bukke, skumskamler
- Skumkiler, diverse springbrætter, airtrack/teamtrack, trampet, minitrampolin
- Diverse nedspringsmåtter i forskellige størrelser og tykkelser
- Reck- og barrestænger i forskellig højde og diameter
- Ringe i forskellig højde
- Balancebomme
- Sikkerhedsunderlag
- Mål, kurve, net
- Spring- og løbebaner
- Motionsudstyr

Redskaberne skal kunne anvendes til opøvelse af en mangfoldighed af bevægelsesopgaver. De skal kunne fungere til såvel de mindste som de ældste elever.

### Anvendelse af afsætsredskaber i idrætsundervisningen

Der anvendes flere forskellige typer af afsætsredskaber i idrætsundervisningen, som kræver særlig opmærksomhed i forhold til sikkerhed. Sundhedsstyrelsen har udarbejdet en rapport om anbefalinger til kvalifikationsniveau og kompetencer i forhold til brugen af afsætsredskaber på forsvarlig vis.

På Sundhedsstyrelsens hjemmeside er hele rapporten vedrørende brug af springredskaber i folkeskolen tilgængelig. **Læs mere her.**

### Idrætsarrangementer

Deltager eleverne i idrætsarrangementer som led i skolens undervisning, skal der føres tilsyn med både de elever, der deltager som aktive, og med de elever, der er tilskuere. I tilfælde, hvor elever fra en skole deltager i idrætsstævner eller lignende sammen med elever fra andre skoler, og hvor den ledsagende lærer på grund af dommerhverv mv. ikke kan følge sine elever hele tiden, skal læreren, fx ved aftale med stævnets ledelse, sikre sig, at eleverne anvises ophold på et betryggende sted, når de ikke som led i idrætsudøvelse er undergivet tilsyn fra andre lærere eller personer, som assisterer ved arrangementer, jf. § 8 i bekendtgørelse nr. 703 af 23. juni 2014.

### Badning

Badning under ekskursioner og lignende, herunder badning i badelande, må alene finde sted, hvis det kan foregå under fuldt betryggende forhold, jf. § 10 i bekendtgørelse nr. 703 af 23. juni 2014.

Hvis badning foregår på friland, skal læreren, inden badning tillades, have en sikkerhed for, at bund- og strømforhold mv. ikke frembyder nogen fare.

Badning bør kun foregå på et for eleverne nøje afgrænset område, som er let at overskue, og hvor alle kan bunde. Der bør være mindst to voksne, af hvilke den ene opholder sig på land, medens den anden deltager i badningen og markerer ydergrænsen for det tilladte område.

Begge de ledsagende skal kunne svømme og kunne foretage livredning. Der bør ikke være mere end 12-15 elever i vandet på samme tid, og eleverne bør have besked på at holde sammen to og to.

### Svømning

Svømmeundervisning kan efter lokal afgørelse indgå som en obligatorisk del af idrætsundervisningen. For svømmeundervisning i folkeskolen skal der iagttages særlige sikkerhedsmæssige foranstaltninger, jf. § 6 i bekendtgørelse nr. 703 af 23. juni 2014.

Det påhviler skolen at sikre sig, at de fornødne sikkerhedskrav i svømmehallen er opfyldt. Samtidig påhviler det læreren at have fornødent kendskab til svømmehallens sikkerhedsudstyr.

Det anbefales, at der for hver påbegyndt 15 elever skal være en lærer eller anden voksen person, der opfylder sikkerhedsbestemmelserne, dvs. kan foretage livredning og betjene genoplivningsudstyr. Såfremt eleverne undervises i udspring, skal vanddybden være så stor, at der ikke opstår fare for eleverne, dvs. en dybde på mindst 1,5 til 2 meter ved siddende stilling og mindst 2 til 2,5 meter ved stående stilling.

Det er skolelederens vurdering, om en medarbejder, som ikke er svømmelæreruddannet eller har livredderprøve, besidder tilstrækkelige kvalifikationer til at varetage undervisningen i badning, svømning eller snorkling. I det tilfælde kan undervisningen gennemføres på skolelederens ansvar.

### Fritagelse fra idræt

En elev kan af helbredsmæssige grunde helt eller delvist fritages for deltagelse i idræt, såfremt skolens leder kan godkende forældrenes anmodning herom. Fritages en elev fra undervisningen i idræt på grund af sygdom skal reglerne om sygeundervisning følges. Det betyder, at fritagelse normalt kun kan finde sted i op til tre uger, hvorefter der skal iværksættes sygeundervisning i en form, som er tilpasset elevens sygdomsforløb. Det kan i nogle tilfælde helt eller delvist gennemføres i eller i forbindelse med den almindelige idrætsundervisning.

Det er skolens leder, der afgør, hvilken form for dokumentation der findes påkrævet for at kunne godkende fritagelsen, eventuelt efter retningslinjer fastsat af skolebestyrelsen. Ved længere tids fravær vil skolen normalt kræve en lægeattest. Ifølge almindelig kommunal praksis afholdes udgifterne hertil af skolen/kommunen.

Det er den enkelte skole, der afgør, hvorledes undervisningen i idræt, herunder badning, nærmere skal tilrettelægges, således at den er i overensstemmelse med læseplanen. Undervisningen forudsætter normalt fuld omklædning og bad.

### Smykker i idrætsundervisningen

Den enkelte skolebestyrelse kan fastsætte ordensregler, som omfatter sikkerhedsforanstaltninger vedrørende idrætsundervisningen, herunder brug af smykker i idrætsundervisningen. I Undervisningsministeriets bekendtgørelse om tilsyn med elever, nævnes det i § 6 i bekendtgørelse nr. 703 af 23. juni 2014, at skolen har en skærpet tilsynsforpligtigelse i blandt andet idrætslokaler og tilhørende anlæg. På denne baggrund kan skolebestyrelsen beslutte, at det ikke er tilladt eleverne at bære smykker i idrætstimerne.

Det kan herunder besluttes, at elever, som ikke følger retningslinjer for brug af smykker i idrætsundervisningen, af sikkerhedsmæssige grunde ikke kan deltage i idrætsundervisningen.

De nærmere retningslinjer for information af forældrene og tilsyn med, at retningslinjerne overholdes, fastsættes af skolebestyrelsen.

Smykker, der af en eller anden grund ikke kan tages af, kan sikres ved tilplastring eller på anden måde, så uheld kan undgås. Forbuddet mod at bære smykker kan gælde samtlige idrætsaktiviteter, herunder skoleidrætsstævner.

## Akut skadesbehandling

Skader kan ikke elimineres i idrætsundervisningen. Heldigvis er alvorlige skader sjældent forekommende. De fleste skader forekommer i bløddelene, dvs. sener, ledbånd og muskulatur. Det er derfor vigtigt at være opmærksom på den akutte skadesbehandling i sådanne tilfælde. Symptomer på en akut skade er:

- Lokal hævelse
- Lokal ømhed
- Smerter ved belastning
- Smerter ved bevægelse

Der skal altid omgående søges læge, hvis der er den mindste tvivl om skadens omfang. Hurtig og korrekt behandling er afgørende for, hvor hurtig skaden heles. Akut behandling skal først og fremmest:

- begrænse blødning
- begrænse hævelse
- lindre smerte.

Akutte bløddelsskader skal behandles efter PRICEM-princippet:

P – "prompt, protection" = hurtig, beskyttelse

R – "rest" = hvile, aflastning

I – "ice" = nedkøling

C – "compression" = forbinding

E – "elevation" = hæv det skadede sted

M – "move" = bevæg legemsdelen indtil smertegrænsen.

Isposer eller isterninger bør være nemt tilgængelige.

Husk: aldrig is direkte på huden.

---

### Relaterede moduler

---

**Kom godt i gang med arbejdet med læringsmål**

**It og medier - vejledning**

**Sproglig udvikling - vejledning**

**Innovation og entreprenørskab - vejledning**

---

### Relaterede links

---

**Handicapidrættens Videnscenter**

**Idrætsskader - nej tak**

---

### Emneord

---

**Vejledning,**

---

### Baggrundsoplysninger om siden

---











