

LEGEMSØVELSER

Formål

Formålet med undervisningen er gennem alsidige legemsøvelser:

at fremme børnenes legemlige sundhed

ved at hjælpe dem til en harmonisk legemsudvikling, opøve deres bevægelsesfunktioner (nerve-, muskel- og ledsystemet), bringe dem i god kondition og give dem gode hygiejniske vaner.,

at fremme børnenes mentale sundhed

ved at lade dem føle glæden ved legemlig aktivitet og ved at udnytte fagets særlige muligheder for udvikling

af egenskaber som samarbejdsevne, selvdisciplin, ordenssans, initiativ og selvstændighed,

at lære børnene betydningen af at holde legemet i god form og at bruge det rigtigt, således at de stimuleres til at fortsætte med legemsøvelser og fritluftsliv efter endt skolegang.

Faget skal altså ikke blot være et færdighedsfag og et rekreativefag, men også et erfarings- og kundskabsfag, som børnene har gavn af både i skoletiden og senere i livet.

Indhold og omfang

Legemsøvelser omfatter gymnastik, leg, boldspil, atletik og - hvor der er mulighed derfor - svømning.

Gymnastik.

Øvelsesstoffet omfatter fritstående øvelser, gang og løb, redskabsøvelser og lege.

I det første år indføres børnene i gymnastikken hovedsagelig gennem legbetonede øvelser (med og uden redskaber), der imødekommer deres bevægelsesglæde og trang til motion. Efterhånden går man over til mere formbestemte øvelser.

Man søger herigennem at opøve børne-

nes sans for god holdning og smukke og hensigtsmæssige bevægelser. De fritstående øvelser skal give mulighed for en god opvarmning og alsidig gennearbejdning af legemet, og der bør lægges vægt på at give børnene forståelse af hensigtsmæssig spænding og afspænding, således at deres bevægelser bliver frie og velkoordinerede. Småredskaber (ærteposer, bolde, sjippe-

tove, køller, tøndebånd o. l.) kan anvendes.

Redskabsøvelser skal omfatte et passende udvalg af hævøvelser, spring, behændighedsøvelser og ligevægtsøvelser — ordnet efter sværhedsgrad.

Hertil anvendes de faste og løse redskaber, der hører til gymnastiksalens normale udstyr.

Eleverne bør så tidligt som muligt instrueres i og være behjælpelige med modtagning i de fleste redskabsøvelser, således at risikomomentet nedsættes til det mindst mulige.

De bør endvidere dels ved håndtering af redskaberne og dels ved særlige øvelser oplæres i rigtig arbejdsteknik i nogle af dagliglivets ofte forekommende bevægelser som at løfte, bære, skubbe og trække.

Specielt i pigernes gymnastik bør der

være mulighed for at bruge musik som hjælpemiddel.

Der anvendes et alsidigt udvalg af motionsgivende lege for de forskellige aldersgrupper.

I en tid med stigende mekanisering og megen stillesiddende beskæftigelse er det påkrævet, at eleverne forstår betydningen af den gymnastiske træning, der kan holde legemet i en sådan tilstand, at det ubesværet kan klare hverdagslivets legemlige belastninger af såvel arbejds- som idrætsmæssig art. Til forståelse heraf kan de ældste elever indøve et træningsprogram, som de kan anvende på egen hånd - evt. også efter endt skolegang.

Den naturlige sæson for gymnastik er fra efterårsferien til ca. 15. april.

Boldspil.

Øvelsesstoffet omfatter først og fremmest holdspil, f. eks. rundbold, langbold, M-bold, håndbold, volleyball, basketball, for drenge endvidere fodbold, alt efter standpunkt og alder.

Eleverne bør stifte bekendtskab med flere forskellige boldspil.

Der bør undervises både i træningsøvelser, i teknik og taktik og i det egentlige spil.

Eleverne bør bibringes den rette forståelse af boldspillovenes ånd og bogstav.

I skolen er boldspil fortrinsvis en sommeridræt og foregår udendørs fra ca. 15. april til efterårsferien. Hvor forholdene tillader det (hal, små hold i egnede sale), kan egentlige boldspil dog også indgå i vintersæsonens arbejde. Hvis en skole har en boldspilhal til rådighed, vil det være rimeligt at henlægge en ugentlig time hertil i de ældste klasser *). En sådan time kan evt. deles således, at den ene halvdel anvendes til gymnastik og den anden halvdel til boldspil.

Atletik.

Atletik omfatter skoleidrætsmærkets øvelser i løb (60, 80, 100 m), spring (længde-, højde- og stangspring) og kast (bold-, slyngbold-, spyd- og diskoskast og kuglestød) samt stafetløb.

Der lægges vægt på alsidighed. I de første skoleår øves kun de lettere former, og efterhånden tilstræbes det, at eleverne aflægger de for deres alder passende prøver

til skoleidrætsmærket (fastsat af Landsudvalget for Skoleidræt).

Der gøres opmærksom på de faremomenter, der knytter sig til kasteøvelser.

Atletikken dyrkes fortrinsvis i den varme del af udendørs sæsonen.

*) Dog bør forudsætningen herfor være, at der til legemsøvelser er afsat mindst 3 ugentlige timer.

Svømning.

Undervisningen tilrettelægges med henblik på, at eleverne kan opnå en alsidig svømmefærdighed. Det bør tilstræbes, at de aflægger en eller flere af skolens svømmeprøver som angivet i det til enhver tid gældende cirkulære fra Undervisningsministeriet.

Hvor skolerne kun har adgang til friluftsbadeanstalter, bør gymnastiktimerne i badesæsonen fortrinsvis bruges til svømning.

Hvor skolerne har adgang til svømmehal, kan der fra 4. skoleår (eller et nærmere fastsat trin) og opefter bruges en ugentlig time til svømning *).

Da undervisningen er forbundet med en vis risiko for eleverne, vil det være ønskeligt, at den lærer, der forestår svømmeundervisningen, har fuld svømmelæreruddannelse. I hvert fald må han have praktisk færdighed i livredning.

Friluftsdage.

Det er ønskeligt, at skolerne anvender nogle halve eller hele dage til terræn- og orienteringsøvelser, idrætsstævner og vinteridræt.. Del: er her en forudsætning, at alle børn, der deltager i ekskursionerne, beskæftiges.

Almindelige regler

Gymnastiksal og idrætsplads må være af forskriftsmæssig størrelse og indretning (jf. de til enhver tid gældende cirkulærer fra Undervisningsministeriet).

Svømmeundervisning må kun finde sted i vand, der opfylder sundhedsmyndighedernes krav til badevand. Ved fri badestrand må badepladsen være tydeligt afmærket med pæle og snore som et bassin.

Der bør findes rekvisitter til gymnastik, boldspil, atletik og evt. svømning i et omfang, der ikke er mindre end angivet i det til enhver tid gældende cirkulære fra Undervisningsministeriet.

Drenge og piger undervises hver for sig, evt. bortset fra 1. skoleår. Der bør drages omsorg for, at gymnastikholdene i størrelse så vidt muligt ikke overskrider normal klassekvotient.

Hvis et gymnastikhold dannes af elever fra flere klasser, bør eleverne højst være fra to på hinanden følgende årgange.

Det er ønskeligt, at omklædning og bad

i forbindelse med legemsøvelser gennemføres på alle klassetrin.

Fra 4. skoleår og opefter kræves fuldstændig omklædning, og fra 5. skoleår må hver time afsluttes med tempereret brusebad (først ca. 38° celsius, derefter ca. 18°). Badet bør foregå under lærerens direkte tilsyn, og det må påses, at børnene foretager en omhyggelig aftørring, før de klæder sig på.

Fritagelse for legemsøvelser eller bad ud over en uge bør kun finde sted i henhold til lægeattest.

Gymnastiklæreren bør være opmærksom på, om enkelte børn på grund af særlige forhold, f. eks. sart konstitution, legemlige skavanker, psykiske forhold m. m., ikke kan tåle de samme kraftige øvelser som stærke børn, og lempe deres deltagelse i undervisningen herefter.

I den udstrækning, det er naturligt, bør der etableres et samarbejde mellem skolelægen og gymnastiklæreren, f. eks. ved den årlige helbredsundersøgelse af børnene, ved udtagelse til særundervisning I holdningsgymnastik, ved gennemførelse af hygiejniske foranstaltninger i forbindelse med undervisningen o. l.

*) Dog bør forudsætningen herfor være, at der til legemsøvelser er afsat mindst 3 ugentlige timer.

Metoder

Da der er mange hensyn at tage (f. eks. til børnenes bevægelsesmæssige udvikling, alder, interesser, intelligens m. m.), og da der inden for de givne rammer findes mange muligheder, er det vanskeligt at angive en opdeling af stoffet efter alders- eller klassetrin uden risiko for at indskrænke lærerens metodefrihed.

Der findes derfor ikke i nærværende plan en samling dagsøvelser el. lign. beregnet på de enkelte klasser. I den foreliggende litteratur kan enhver lærer finde tilstrækkeligt øvelsesstof med forslag til opbygning af en fortløbende undervisning.

Undervisningsteknikken må afpasses efter de forskellige grene af legemsøvelserne og hvile på kendskab til klassens standpunkt.

En del øvelser (inden for gymnastik såvel som i boldspil og atletik) kan forberedes gennem forøvelser, men disse bør i så stor udstrækning som muligt have karakter af selvstændige øvelser, hvilket stimulerer børnenes interesse.

Indøvelsen foregår i de fleste tilfælde ved hjælp af en forevisning ved læreren (eller en elev) og en kort mundtlig instruktion, hvorefter eleverne selv forsøger. Man bør udnytte børnenes efterlignelsestrang så meget som muligt - først og fremmest i de små klasser.

Undervisningen foregår dels som fællesundervisning, dels som holdundervisning og dels som individuel undervisning.

Hovedsynspunktet må være i hvert enkelt tilfælde at få børnene i arbejde så hurtigt som muligt og på betryggende måde. Ligeledes gælder det om, at så mange børn som muligt er beskæftiget samtidig, uden at risikomomentet øges.

For at stimulere elevernes interesse kan læreren anvende forskellige pædagogiske hjælpemidler som øvelsesrækker i redskabsgymnastik, gymnastikmærkeprøver, konditionsprøver, idrætsmærkeprøver, svømmeprøver, konkurrencer og opvisninger.

Hvis læreren skal føre en tilfredsstillende kontrol med elevernes præstationer, er et vist regnskabssystem nødvendigt. Det kan samtidig virke som en opmuntrende spore for eleverne. Der må dog advares mod at bruge for megen tid til notering af resultater; dette kan f. eks. foregå under elevernes omklædning.

Ved inddeling i troppe eller hold til legemsøvelser af forskellig art bør det tilstræbes, at holdene ikke bliver for store, og at alle foreliggende muligheder m. h. t. redskaber og plads udnyttes. Derfor bør læreren udarbejde en plan over, hvorledes eleverne skal fordeles ved de forskellige øvelsessteder, og hvorledes ombytning finder sted. Herunder bør læreren tage hensyn til den risiko, der kan være forbundet med en speciel øvelse (f. eks. kast).

Da den reelle undervisningstid (på gr. af omklædning og bad) er forholdsvis kort, er gennemført orden og god organisation af timen nødvendig, for at undervisningen kan blive effektiv og foregå under betryggende forhold. Hver time bør derfor nøje planlægges forud, og i udendørs sæsonen må man til hver time også have et regnvejrsprogram (indendørs) parat.

/ gymnastiksalen.

Her vil det ofte være praktisk med faste opstillinger til fritstående øvelser og til fællesøvelser ved ribber og bomme.

De fleste spring på løse redskaber, behændighedsøvelser, ringøvelser, tovøvelser og mange bomøvelser gennemføres som tropøvelser med eleverne delt i flere hold. Man vil i almindelighed tage forskelligartede øvelser i troppene. Når man bruger øvelsesrækker, kan hver elev i troppene arbejde med den øvelse, der passer til hans øjeblikkelige standpunkt. I disse øvelser vil det være praktisk at dele eleverne efter højde eller dygtighed. Det er ligeledes praktisk, at der i hver trop er en elev, der funge-

rer som tropsfører efter lærerens nærmere instrukser.

Som eksempel på en times tilrettelæggelse kan nævnes:

1. Fællesøvelser: fritstående øvelser, ribbe- eller/og bomøvelser, gang og løb.
2. Øvelser i 4-6 troppe: forskellige redskaber.
3. Fællesøvelse: leg, stafetløb, boldøvelse o.l.

På boldpladsen.

Her gælder det ligeledes om, at alle beskæftiges samtidig, men da holdstørrelsen i de enkelte boldspil er forholdsvis lille (varierende fra 5 til 11 elever), vil det som regel være nødvendigt at dele en klasse i flere end 2 hold. Hvis pladsen tillader det, kan en stor klasse deles i 4 hold, således at de spiller to og to mod hinanden fordelt på 2 baner.

Da læreren kun direkte kan forestå undervisningen på den ene bane, bør eleverne opøves i at virke som dommere og regnskabsførere..

Er der ikke plads til to baner., vil det ofte være mest praktisk at lade to hold spille, samtidig med at resten beskæftiges med specialøvelser.

Som eksempler på en times tilrettelæggelse kan anføres:

1. Opvarmingsøvelser.
2. Træningsøvelser parvis eller i små grupper.
3. Spil på én eller to baner.

eller

1. Fællesøvelser: opvarmning.
2. Spil på 2 baner afbrudt af specialøvelser.

eller

1. Fællesøvelser: opvarmning.
2. 2 hold spiller.
3. Som 2., efter ombytning.

På atletikbanen.

Her kan omtrent samme arbejdsgang anvendes, f. eks.:

1. Fællesøvelser: opvarmning, startøvelser, fælles instruktion.
2. Øvelser i 4-6 troppe: spring og kast.
3. Fællesøvelser: stafetløb.

Læreren må være opmærksom på faremomentet ved kasteøvelserne og drage omsorg for, at disse øvelser arrangeres og foretages på betryggende måde.

Som eksempel på en anvendelig metodik ved nye øvelser kan anføres:

1. Læreren viser øvelsen flere gange og forklarer kort.
2. Eleverne prøver.
3. Arbejdsopgaver til forbedring af teknikken.

I kast f. eks.: a. Fatning af redskab, b. Udgangstilling, c. Kastebevægelsen, d. Tilløb, e. Fejl.

Kombination af boldspil og atletik.

Da de fleste skoleidrætspladser har boldbane og atletikanlæg på samme plads, vil det ofte være hensigtsmæssigt at dele klassen i hold, således at nogle beskæftiges med boldspil, mens andre har atletik.

Som eksempler anføres:

1. Inddeling i 3 hold:
2 hold spiller fodbold;
1 hold har atletik.
2. Inddeling i 4 hold:
2 hold spiller håndbold, langbold o. l.;
2 hold har atletik;

eller

- 2 hold spiller;
1 hold har boldøvelser;
1 hold har atletik.

/ svømmebassinet.

En lærer bør af sikkerhedshensyn så vidt muligt ikke have mere end 15 elever i vandet ad gangen. En svømmelektion bør i

almindelighed være således tilrettelagt, at den deles nogenlunde ligeligt til indøvelse af nye trin i svømningen og til træning i kendte øvelser. Så snart en klasse er over begynderstadiet, bør der gives individuel undervisning i så stor udstrækning som muligt. Det må derfor anbefales, at læreren

fører regnskab over den enkelte elevs præstationer.

De for den enkelte badeanstalt gældende ordensregler må nøje overholdes,

Med hensyn til samaritergerning (førstehjælp) henvises til 2. del af betænkningen.