

37.13

UNDERVISNINGSVEJLEDNING  
FOR FOLKESKOLEN

5

*Idræt*  
*1976*

UNDERVISNINGSMINISTERIET

UNDERVISNINGSVEJLEDNING  
FOR FOLKESKOLEN

5

*Idræt*

UNDERVISNINGSMINISTERIET 1976

Un 08,07-251  
ISBN 87-503-1901-9

# Forord

Idet der henvises til undervisningsministeriets cirkulæreskrivelse af 18. december 1975 om udsendelse af vejledende forslag til læseplaner samt undervisningsvejledninger for folkeskolen, udsendes hermed undervisningsvejledning for faget idræt.

Hæftet bygger på lov om folkeskolen af 26. juni 1975 samt på det materiale,

der er udarbejdet af det nu ophævede Folkeskolens Læseplansudvalg. Det indeholder det formål for faget, der er fastsat af undervisningsministeren i bekendtgørelse af 24. september 1975, § 3. Desuden indeholder det en undervisningsvejledning for faget samt det vejledende forslag til læseplan.

*Undervisningsministeriet, direktoratet for folkeskolen,  
folkeoplysning, seminarier m. v., den 5. februar 1976.*

Asger Baunsbak-Jensen

/ Per Iversen

# Indhold

|  |    |
|--|----|
| <b>1. Indledning</b>                                 |    |
| 1.1. Formål .....                                    | 7  |
| 1.2. Generelle synspunkter .....                     | 7  |
| <b>2. Placering i folkeskolen</b> .....              | 9  |
| 2.1. Obligatorisk .....                              | 9  |
| 2.2. Kursus .....                                    | 9  |
| 2.3. Frivilligt.....                                 | 9  |
| <b>3. Undervisningens tilrettelæggelse</b> .....     | 10 |
| <b>4. Fagets indhold</b> .....                       | 11 |
| <b>5. Idræt på småbørnstrinnet (0.–2. kl.)</b> ..... | 12 |
| 5.1. Atletik .....                                   | 12 |
| 5.2. Boldspil .....                                  | 12 |
| 5.3. Ekspressive aktiviteter.....                    | 13 |
| 5.4. Gymnastik .....                                 | 13 |
| 5.5. Lege .....                                      | 14 |
| 5.6. Svømning.....                                   | 14 |
| <b>6. Idræt i 3.–7. kl.</b> .....                    | 15 |
| 6.1. Grundtræning .....                              | 15 |
| 6.2. Atletik .....                                   | 16 |
| 6.3. Boldspil .....                                  | 16 |
| 6.4. Ekspressive aktiviteter.....                    | 17 |
| 6.5. Gymnastik.....                                  | 17 |
| 6.6. Orienteringsidræt .....                         | 18 |
| 6.7. Svømning.....                                   | 18 |
| 6.8. Vinteridræt .....                               | 19 |
| <b>7. Idræt i 8.–10. kl.</b> .....                   | 20 |
| 7.1. Grundtræning .....                              | 20 |

|   |           |
|---|-----------|
| 7.2. Atletik .....  | 21        |
| 7.3. Boldspil .....   | 21        |
| 7.4. Ekspresive aktiviteter.....  | 22        |
| 7.5. Gymnastik.....   | 22        |
| 7.6. Orienteringsidræt .....  | 22        |
| 7.7. Svømning .....   | 23        |
| 7.8. Vinteridræt .....  | 23        |
| <b>8. Almindelige regler.....</b>   | <b>24</b> |
| <b>9. De handicappede og idrætten.....</b>                                | <b>25</b> |
| <b>10. Andet.....</b>   | <b>26</b> |
| 10.1. Lokaler og udendørs anlæg.....                                      | 26        |
| 10.2. Undervisningsmidler .....   | 26        |
| 10.3. Idrætsudøvelse ved lejrskoleophold, feriekoloni, friluftsdage m. m. | 26        |
| Bilag: Vejledende forslag til læseplan.....                               | 28        |



## 1.1. Formål

### 1.1. Formål

Formålet med undervisningen er, at eleverne motiveres for fysisk aktivitet, og at deres fysiske, psykiske og sociale udvikling fremmes.

(Undervisningsministeriets bekendtgørelse af 24. september 1975 om formålet med undervisningen i folkeskolens fag, § 3.)

## 1.2. Generelle synspunkter

Undervisningen i idræt må være i overensstemmelse med skolens målsætning ved at bygge på et helhedssyn på barnets udvikling.

Idræt er et fag, der direkte sigter mod barnets legemlige udvikling, men det må kraftigt betones, at en adskillelse af den fysiske og psykiske udvikling ikke er mulig eller ønskelig. Mulighederne for spontan bevægelsesudfoldelse i naturlige omgivelser formindskes i stigende grad med samfundets urbanisering og den tiltagende motorisering og mekanisering af mange af dagliglivets aktiviteter.

Undervisningen skal derfor medvirke til at tilfredsstille elevernes behov for

selvudfoldelse og fysisk træning og udvikling.

Undervisningen må tilrettelægges således

at eleverne føler glæde og velvære ved fysisk aktivitet, og

at de motiveres til at holde sig i god form.

Det er derfor vigtigt,

at eleverne opnår god kondition, muskeludholdenhed, muskelstyrke, bevægelighed og et godt neuromuskulært samspil, således at deres fysiske træningstilstand ikke alene gør det muligt for dem at klare dagligdagens normale fysiske krav i arbejde, leg og idræt, men også sætter dem i stand til at tåle belastninger i uvante situationer. Hensigtsmæssig arbejdsteknik må indgå i undervisningen,

at de får kendskab til hensigtsmæssige aktiviteter og træningsformer,

at de får forståelse af inaktivitetens skadelige følger.

Fagets færdighedsprægede discipliner: atletik, boldspil, gymnastik, svømning m. v., stiller eleverne over for udfordringer, hvis overvindelse kan give dem stor tilfredsstillelse. Der bliver her lejlighed til vurdering af egne muligheder og begrænsninger. Det er derfor af stor betyd-



ning, at undervisningen lægges således til rette, at der tages videst muligt hensyn til den enkeltes forudsætninger gennem størst mulig individualisering. Alle skulle gerne opleve, at de på et eller flere felter magter opgaverne.

Konkurrence kan indgå som et aktiverende og oplivende moment, men der bør lægges vægt på at eliminere konkurrencens negative sider. Der bør derfor drages omsorg for, at holdidrætter foregår mellem jævnbyrdige hold og i en tryk atmosfære.

Ekspressive aktiviteter appellerer til elevernes selvvirksomhed, fantasi og skabende evner; faget bliver således et udtryks- og oplevelsesfag, hvor eleverne gennem dans, rytmik og dramatisering får mulighed for at opleve bevægelse som et kommunikations- og udtryksmiddel.

Der vil i denne undervisning være rig anledning til at lade eleverne erfare den nære sammenhæng mellem bevægelse og andre kreative udtryksformer.

Undervisningen i idræt må tilrettelægges således, at eleverne gennem skoletiden lærer et stigende antal af fagets discipliner at kende. I det omfang forholdene gør det muligt, bør der i de ældste

klasser etableres en valgordning inden for en række discipliner. Det forudsættes også under en sådan ordning, at den grundlæggende træning tilgodeses.

Eleverne bør her have mulighed for at fordybe sig i en eller flere idrætter som de kan dyrke i fritiden og senere i livet som klub- eller familieidræt.

I denne forbindelse vil det være naturligt, at eleverne orienteres om de muligheder, der er for idrætsudøvelse i foreninger og klubber inden for det lokale område.

Idræt har gode forudsætninger for en praktisk og anskueligt oplevet undervisning i personlig hygiejne. Omklædning og bad i forbindelse med undervisningen giver således anledning til omtale af og samtale om forskellige hygiejniske og æstetiske forhold.

I denne forbindelse bør det understreges, at den personlige hygiejne også spiller en stor rolle for det daglige samvær med andre mennesker.

Faget har endvidere gode muligheder for at fremme elevernes sociale udvikling gennem erfaringer om samarbejde, tolerance over for andre og forståelse af den indbyrdes afhængighed mellem frihed, ansvar og disciplin.

## 2.1. Obligatorisk

Faget idræt er obligatorisk. Skoleforløbet falder for idrætten naturligt i 3 afsnit. Det specielle for hvert afsnit kan kort karakteriseres således:

1. 0.–2. kl. »legefasen«
2. 3.–7. kl. »indføringsfasen«
3. 8.–10. kl. »udvælgelsesfasen«

## 2.2. Kursus

Visse teoretiske emner som vanskeligt lader sig indpasse i de praktiske idrætstimer kan naturligt henlægges til kursustimer, f. eks. kunstigt åndedræt, anvendelse af kort og kompas, dele af sundhedslæren m. m.

## 2.3. Frivilligt

Ud over den obligatoriske undervisning kan der etableres supplerende frivillig undervisning, hvor gruppedelingen normalt går på tværs af klasser og årgange.

Denne undervisning bør være af et sådant omfang, at alle elever får mulighed for idrætslig aktivitet i mindst 1 ekstra time om ugen.

Hvor forholdene tillader det, bør der endvidere gives eleverne tilbud om svømmeundervisning i sommerferien. Dette gælder i særlig grad de skoler, der ikke har mulighed for at indpasse svømning i den obligatoriske idrætsundervisning.

På småbørnsstadiet (0.-2. kl.) kan faget evt. indgå i nært samarbejde med musik, da en del af aktiviteterne er af fælles karakter såsom bevægelseslege, rytmik og dramatisering. Men også under sådanne former må fagets hovedsigte fastholdes, og der må derfor i disse timer være et egnet idrætslokale til rådighed.

Bevægelseshæmmede elever bør stimuleres til at deltage i skolens idrætsundervisning i videst muligt omfang.

Deres deltagelse må være betinget af, at idrætslæreren af skolelægen (evt. speciallæge) er gjort bekendt med handikapets art og de hensyn, der bør tages.

Piger og drenge kan undervises hver for sig eller sammen.

Skal en fælles undervisning gennemføres må det dog sikres

at de nødvendige faciliteter er til rå-

dighed. (Der bør således være to adskilte omklædnings- og baderum).

at der er tilsyn med såvel drenge som piger.

at undervisningen ikke for nogen elev bliver psykisk belastende, specielt i puberteten og senpuberteten,

at elever af begge køn får et optimalt udbytte af undervisningen. Det bør i denne forbindelse erindres, at der med pubertetens indtræden hos drengene sker en kraftig vækst i muskelstyrken, mens noget tilsvarende ikke er tilfældet hos pigerne.

Dette forhold kan få betydning for holdidrætter, der drives fælles for de to køn.

Det er en forudsætning for at opnå en acceptabel træningseffekt, at timerne fordeles jævnt over ugens dage.

## *Obligatorisk.*

Grundtræning

Aletik

Boldspil (holdspil)

Ekspressive aktiviteter

Gymnastik

Lege

Svømning

## *Valgbart eller frivilligt tilbud.*

f. eks.

Badminton, bordtennis, tennis, golf

Orienteringsidræt

Roning

Sejlsport

Skøjteløb

Trampolin-spring

Ud fra hovedformålet sker udvælgelsen af aktiviteter under hensyntagen til elevernes alder, køn og interesser.

Det er i denne forbindelse afgørende, at eleverne stilles over for opgaver, som de har udsigt til at kunne løse.

Valg af tilbudsaktiviteter er endvidere afhængig af lærerens forudsætninger, de forhåndenværende idrætsfaciliteter og årstiden.

# 5

## Idræt på småbørnstrinet (0.-2. kl.)

Idrætten bør bygge på børnenes naturlige bevægelser som at løbe, springe, krybe, klavre, rulle og kaste.

Disse bevægelser udvikles gennem leg, boldspil, atletik, gymnastik, dans, dramatik, svømning m. m. Der foretages dog på dette alderstrin ikke nogen skarp opdeling i specialdiscipliner, idet der først og fremmest sigtes mod en generel bevægelsesopplæring.

Aktiviteterne skal bygge mere på totalbevægelser end på isolerede bevægelser.

Undervisningen må være meget afvekslende. Selv om øvelserne har legens form, bør timen indeholde konditions- og styrketrænende momenter.

### 5.1. Atletik

Der arbejdes ud fra børnenes spontane trang til at løbe, springe og kaste.

Opgaverne afpasses efter børnenes udviklingstrin. Der bør arbejdes med mange forskellige løbeopgaver: fangeleg, hurtigløb, løb med skiftende hastighed og retning, stigningsløb, løb med syvmileskridt, forhindringsløb m. m.

Man bør arbejde med elevernes løbeudholdenhed. Belastningen bør øges

gradvis og afpasses efter elevernes individuelle standpunkt.

Almindeligt længdespring med afsæt fra planke er en kunstig øvelse for små børn.

Naturlige opgaver er derimod at springe over en grøft (rigtig eller markeret), at springe over en forhindring (dige, sandvold, snor) eller at springe dybt (fra højere til lavere plan). Stangspring er for kompliceret en øvelse for små børn, men at springe med stang over en »grøft« er en udmærket øvelse.

Kast bør øves både som længdekast og præcisionskast med bold eller ærtepose. Som mål for præcisionskast kan anvendes stænger, en ophængt bold, malede felter på asfaltareal eller mur, kasteplader, tøndebånd o. s. v. Der bør kastes efter både vandret og lodret mål.

### 5.2. Boldspil

Gennem individuelle og parvise boldøvelser opøves færdighed i at kaste, gribe, studse, stikke, slå, sparke, drible ...

Efterhånden indføres småspil med små hold sigtende mod de egentlige boldspil.

Alle disse øvelser bør i så stor ud-

strækning som muligt have legens karakter og foregå på en sådan måde, at alle deltagere aktiviseres og får god motion. Holdstørrelsen må tilpasses herefter. Børnene kan evt. selv finde på småspil.

### 5.3. Ekspressive aktiviteter

Bevægelse er et værdifuldt middel til at give udtryk for tanker, følelser og stemninger og til at kontakte omverdenen.

De ekspressive aktiviteter har derfor en vigtig plads i undervisningen af mindre børn. I rytmik, fri dans, sanglege, fantasilege og dramatisering vil der være mulighed for at appellere til fantasi og individuel bevægelsesudfoldelse.

Samarbejde med andre fag vil ofte være en naturlig mulighed.

#### *Rytmik.*

Eleverne skal lære at følge en simpel rytme, skelne mellem langsom og hurtig bevægelse, markeret evt. ved hjælp af rytmeinstrumenter.

#### *Fri dans.*

Fri dans udformes over et simpelt opgivet bevægelsestema (»Dans rundt i salen, mens du skiftevis er så lille som mulig og så stor som mulig«) eller kan udvikles fra helt frie improvisationer.

Der anvendes fortrinsvis livlig musik og arbejdes med enkle sammensætninger af trin og kropbevægelser.

#### *Sanglege.*

Sanglege giver ofte mulighed for forbindelse mellem rytmik og dramatisering.

Man bør kun vælge sanglege, der giver rigelig bevægelse til alle.

#### *Fantasilege og dramatisering.*

Fantasilege og dramatisering kan spænde fra simple bevægelsesudtryk til større handlingsforløb.

Gode bevægelsesopgaver kan hentes i

naturen: storm, bølger, træer, blomster, torden, lyn, hvirvlende snefnug o. s. v.

Opgaver kan i øvrigt hentes i hele skolens fagkreds.

### 5.4. Gymnastik

Undervisningen i gymnastik på dette alderstrin sigter mod at udvikle de bevægelsesformer, som et bevægelsesaktivt barn af sig selv vil benytte i et gunstigt naturligt miljø, og som kan skabe bevægelsesfrihed, bevægelsesglæde, selvvirksomhed og samarbejde med andre.

Hallen eller gymnastiksalen med dens gulvflade, dens faste og løse redskaber og småredskaberne frembyder gode muligheder herfor.

Der undervises i øvelser uden redskaber, med småredskaber og med løse og faste redskaber.

Småredskaberne (ærteposer, bolde, rytmepinde m. m.) bør anvendes i stor udstrækning.

Der bør arbejdes efter både den direkte og indirekte metode.

Ved den direkte metode tilstræbes øvelserne lært i en fastlagt form.

Ved den indirekte metode overlades udformningen af øvelserne til den enkelte elev som løsning på opgaver, der stilles af lærerne. Hver opgave har flere løsningsmuligheder, således at alle elever gennem tilfredsstillende og opnåelige løsninger udvikles og opnår erfaring om deres krops ydeevne, muligheder og begrænsninger i forskellige situationer.

Læreren må i sin undervisning finde frem til en passende afvejning af disse to undervisningsprincipper.

Ved visse øvelser kan det være nødvendigt med sikkerhedsmodtagning, men ved redskabsarbejde efter den indirekte

metode er modtagning principielt uønsket og unødvendig.

Opgaverne bør formuleres således, at den enkelte elev bliver fortrolig med redskabernes brug gennem eksperimenteren.

Der bør undervises i nedsprings- og faldteknik.

Redskabsøvelser organiseres lettest, hvis alle elever arbejder ved samme type redskab (f. eks. bomme eller bænke) eller på redskabsbaner.

## 5.5. Lege

Leg er barnets naturlige form for beskæftigelse, en aktivitet, der har sit formål i sig selv. Gennem legen udvikler barnet sig og udtrykker sig.

Barnets frie leg er ofte af individuel karakter, hvorfor de første lege i skolen bør tilrettelægges med hensyntagen hertil.

De fleste almindelige lege i skolen er mere eller mindre regelbundne, idet de rummer en sådan begrænsning i den enkeltes spontaneitet som hensyn til den fælles udfoldelse og til faremomenter kræver. I legen lærer børnene tidligt at rette sig efter enkle regler.

En god leg giver rigelig motion, vækker glæde, vinder ved gentagelse og rummer mulighed for en udvikling.

Faglitteraturen angiver et stort udvalg af gode lege, som fangelege, kap- og kampelege, boldlege og stafetløb m. m.

En moderne skolegård vil ofte byde på gode legemuligheder af pædagogisk værdi. Mange af de nye hænge- og klatreredskaber, kolbøttestænger, balance-redskaber, vipper o.l. kan med fordel udnyttes i idrætstimen.

Lege i terrænet er et nyt stofområde i skolen, som er et værdifuldt supplement til fagets lege. Som typer på sådanne lege kan nævnes fangelege, fantasilege og sporlege.

## 5.6. Svømning

Svømmeundervisningen på dette trin skal først og fremmest gøre børnene fortrolige med vandet, hvorfor tilvænningsøvelser i leglignende form bør anvendes i lang tid, inden der tages fat på de egentlige svømmearter.

Af sikkerhedsmæssige grunde bør en lærer aldrig have over 12–15 elever i vandet ad gangen.

På disse alderstrin får arbejdet med de specielle idrætsaktiviteter en større plads i undervisningen, uden at de legbetonede aktiviteter derfor træder helt i baggrunden.

Øvelsesstoffet omfatter såvel grundtræning som idrætslige færdighedsøvelser og ekspressive aktiviteter.

I undervisningen lægges der vægt på, at børnene får en kraftig motion, og at de i praksis indføres i bevægelseslærens love (f. eks. om spænding – afspænding, tyngdepunkt og balance, sving og føring, isolerede og totale bevægelser, bevægelsesvariation i rum, tid, kraft m. m.).

Eleverne må herigennem erhverve sig praktisk kendskab til hensigtsmæssig bevægelsesteknik i arbejde og idræt og opnå en kropsbevidsthed og et træningsniveau, der giver dem herredømme over deres krop i skiftende situationer.

Undervisningen i de specielle idrætsdiscipliner sigter imod at give eleverne kendskab til og beherskelse af teknikken i en række færdighedsøvelser inden for forskellige idrætsgrene, hvor enhver gennem individuelle øvelser og holdpræstationer kan opleve tilfredsstillelsen ved at stille egne færdigheder på prøve og gå til grænsen for sin ydeevne. De mange mu-

ligheder inden for de forskellige idrætsgrene giver rig lejlighed til at stille eleverne over for opgaver af varierende sværhedsgrad, så alle har en rimelig mulighed for at løse dem.

I de ekspressive aktiviteter fortsættes og udbygges de første skoleårs undervisning.

### 6.1. Grundtræning

Grundtræningen sigter mod en systematisk og alsidig træning af kondition, muskeludholdenhed, muskelstyrke, bevægelighed og neuromuskulært samspil.

Ethvert arbejde, der belaster og træner organismen på de fem nævnte områder, må indledes med en passende alsidig opvarmning.

Grundtræningen er foruden at være et mål i sig selv en forberedelse til og en forudsætning for de øvrige praktiske discipliner.

Undervisningen i grundtræning bør i vid udstrækning tilrettelægges således, at de enkelte grundtræningselementer integreres i den øvrige praktiske undervisning. Et alsidigt gymnastikprogram, der omfatter såvel øvelser uden redskab som hævøvelser og spring, kan gennemføres



med en sådan intensitet, at det har effekt med hensyn til kondition og muskeludholdenhed. En passende grundtrænings-effekt kan også opnås gennem kombinerede opvarmnings- og træningsprogrammer som indledning til idrætstimen. Et velegnet musik- eller rytmeakkompagnement vil som regel forhøje arbejdsintensiteten. Det samme gælder brugen af småredskaber som sjippetove, bolde, køller, tøndebånd m. m.

Enhver time bør indeholde grundtræning i passende omfang. Hvor timens hovedtema ikke giver anledning hertil, må undervisningen suppleres med specielle grundtræningsøvelser.

De ældste elever bør lære lette metoder til kontrol af konditionstræningens effekt, f. eks. pulstælling.

## 6.2. Atletik

Undervisningen bygger på de legprægede færdigheder i løb, spring og kast, som eleverne har erhvervet sig i de første skoleår.

Efterhånden lægges der i undervisningen mere vægt på tekniske detaljer.

Undervisningen omfatter f. eks.

Løb: sprint, distanceløb, stafetløb, hækkeløb.

Spring: højdespring, længdespring, trespring uden eller med kort tilløb, evt. stangspring.

Kast: boldkast, slyngboldkast, kuglestød, evt. spydkast.

Undervisningen organiseres dels som klasseinstruktion ved indøvelse af nye detaljer, dels som selvstændigt arbejde i grupper.

Risikomomenter, specielt ved kast, må imødegås ved gennemført organisation.

## 6.3. Boldspil

Eleverne skal på mellemtrinnet undervises i flere forskellige boldspil med stor og lille bold.

Af egnede boldspil kan nævnes:

M-bold

Langbold

Basketball (Mini-basket)

Fodbold

Håndbold

Volleyball

Øvelser i teknik og taktik anvendes i nødvendigt omfang.

Træningsøvelser kan ofte arrangeres som boldlege og bør så vidt muligt organiseres som selvstændige, interessevækkende småspil.

Det vil i mange tilfælde være naturligt at lægge den deciderede tekniktræning i begyndelsen af timen for så at samle opmærksomheden om den indlærte detalje i det efterfølgende spil.

I andre tilfælde vil det være formålstjenligt at lade tekniktræningen tage sit udgangspunkt i situationer opstået under spillet.

Undertiden vil det dog være nødvendigt at indlære tekniske detaljer, før det egentlige boldspil kan spilles med rimeligt udbytte (f. eks. grundslagene i volleyball).

Ved organisationen af holdspil må der tages hensyn til, at alle elever i en klasse får rigelig motion i hver boldspiltime.

Der må derfor, navnlig i begynderundervisningen, ofte spilles med forenklede regler, og rekvisitter og banestørrelser må tillempes til holdenes størrelse og standpunkt. Mange spil, f. eks. fodbold og volleyball, kan med fordel spilles af små hold på mindre baner end de normale.

I enhver boldspiltime må alle elever være aktive. Boldspil med lille deltagerantal bør derfor kun spilles, hvor der er flere baner til rådighed (udendørs eller i hal), eller hvor ikke-deltagere kan beskæftiges med andre idrætsaktiviteter.

Det er væsentligt, at eleverne opnår den rette forståelse af boldspillovene.

## 6.4. Ekspressive aktiviteter

Hovedvægten i undervisningen lægges på at fremme den skabende aktivitet og gennem frie bevægelser at fremkalde en følelse af fysisk og mental frigjorthed.

### *Rytmik.*

Eleverne opøves i at skelne og følge en rytme, i selv at udforme rytmer og i at opbygge et rytmisk bevægelsesforløb.

Rytmeinstrumenter anvendes. Samarbejde med faget musik er ønskelig.

### *Dans.*

#### a) Kreativ dans.

Gennem den fri, kreative dans vedligeholdes den spontane bevægelsestrang.

Hovedvægten lægges på at udtrykke overensstemmelsen mellem bevægelse, musik og rytme. Der arbejdes med alment bevægelsestemaer, kendte fra gymnastikken, og med simple kompositionsprincipper som kontrast, stigning, gentagelse, spørgsmål og svar, kanon ...

Forskellige samarbejdsformer kan finde udtryk gennem arbejde i grupper af varierende størrelse og formation, så eleverne lærer at indpasse egne bevægelsesideer og -udtryk i et gruppesamarbejde og at reproducere andres bevægelser.

Musikken må være nuanceret og farverig.

#### b) Folkedans.

Lette folkedanse kan evt. indgå i undervisningen.

### *Dramatisering.*

Der bygges videre på de første skoleårs fantasilege og på stof fra sanglegene.

Der arbejdes i begyndelsen med simple bevægelsesudtryk, hvor alle har samme opgave (f. eks. træet mand, blomsten vokser og visner). Efterhånden indføres dramatisering af større handlingsforløb med varierede opgaver inden for en gruppe. Emner kan hentes fra hele skolens fagkreds, og et tværfagligt samarbejde kan give gensidig inspiration og støtte for indlæringen.

Det må dog stadig erindres, at dramatisering for at have berettigelse i idrætstimerne må indeholde momenter af rimelig bevægelsesintensitet.

## 6.5. Gymnastik

### *Redskabsgymnastik.*

Undervisningen bør omfatte spring, hævøvelser og øvelser på gulv/matte.

Salens faste og løse redskaber anvendes så alsidigt og varieret som muligt.

Risikomomentet bør imødegås gennem velgennemtænkte redskabsoptillinger og god organisation af arbejdet. Faldøvelser og nedspringsteknik bør indgå i undervisningen, og opgaverne bør være af stigende sværhedsgrad.

Ved den direkte undervisningsmetode (instruktionsmetoden), hvor øvelsen kræves udført i en fastlagt norm, må der etableres modtagning i fornødent omfang, f. eks. ved øvelser med kraftigt tilfald og spring fra stor højde.

Ved den indirekte undervisningsmetode (eksperimentmetoden), hvor eleverne gennem eksperimenteren finder frem til selvstændige, individuelle løs-

ninger på stillede opgaver, er modtagning principielt uønsket og unødvendig, men undervisningen tilrettelægges således, at der tages hensyn til færemomenter.

Arbejdet organiseres fortrinsvis som gruppearbejde i små grupper (3–4 elever pr. redskab), evt. med flere redskaber i samme gruppe.

Arbejdet med fremtagning af redskaber giver gode muligheder for praktisk indlæring af arbejdsteknik, således at eleverne lærer at løfte, bære, skubbe og trække på en hensigtsmæssig måde.

### *Rytmask gymnastik.*

I undervisningen i rytmisk gymnastik er der rig lejlighed til at formidle en elementær bevægelseslære.

Mens der på småbørnstrinet væsentligst arbejdes med legprægede øvelser, lægges hovedvægten nu på bevægelses-skoling.

Der kan med stort udbytte arbejdes med isolerede bevægelser, store svingende bevægelser og lette sammensætninger til serier. Valget af musik er af største vigtighed. Det er helt afgørende, at der er overensstemmelse mellem bevægelsens karakter og musikken.

Til variation i det rytmiske arbejde kan småredskaber anvendes.

## **6.6. Orienteringsidræt**

Orienteringsidrættens formål på dette trin er at lære eleverne at sammenholde omgivelserne med kortet som grundlag for færden i terrænet.

Orienteringsidrættens bygger på orienteringslege i de yngre klasser.

Den første egentlige undervisning i orienteringsidræt kan f. eks. bygge på

forenklede kortskitser over skolen og dens omgivelser (skolegård, idrætsplads). I 5.–7. kl. kan lettere orienteringsløb afvikles efter orienteringsklubbernes kort.

Kompas anvendes som regel ikke på dette alderstrin.

Orienteringsløb i undervisningstiden må som regel afvikles inden for en normaltime og kan derfor kun foregå i skolens nærmeste omgivelser.

Der bør gives mulighed for, at eleverne får lejlighed til at øve orienteringsløb i velegnet terræn, selv om et sådant ikke findes i umiddelbar nærhed af skolen. Denne undervisning, kombineret med undervisning i kortlæsning og regler for færden i naturen, kan med fordel henlægges til en kursusuge, 1-dages eks-kursioner, evt. på lejrskole.

## **6.7. Svømning**

Undervisningen sigter mod, at eleverne skal opnå en alsidig svømmefærdighed og praktisk kendskab til selvredning og livredning.

Hvor skolen har adgang til en svømmehal, kan undervisningen gives 1 time om ugen, hvis faget er tillagt 3 timer.

Er der kun 2 timer til rådighed, bør man af hensyn til udbyttet af undervisningen i de øvrige idrætsdiscipliner indføre en semesterordning, således at man i et semester bruger begge timer til svømning, og i det følgende semester begge timer til andre aktiviteter.

Holdstørrelsen bør ikke overstige 15 elever for hver lærer.

Den teoretiske gennemgang af bade-regler og praktisk undervisning i genoplivning og kunstigt åndedræt kan med fordel henlægges til en kursusuge.

## **6.8. Vinteridræt**

Klimaet her til lands vanskeliggør planlægningen af en systematisk undervisning i vinteridrætter.

Hvor skolen har adgang til en skøjtebane, bør muligheden for at give en elementær undervisning i skøjteløb udnyttes. Det må dog være en forudsætning, at alle elever beskæftiges.

Øvelsesstoffet omfatter på disse klassetrin grundtræning, de specielle idrætsgrene og ekspressive aktiviteter.

Grundtræning må – uanset valg af organisationsform og idrætsaktiviteter – indgå i enhver idrætstime. I øvrigt arbejdes der videre med de tidligere lærte specialidrætter, men hvor der er muligheder derfor, kan nye og mere utraditionelle idrætsgrene tages med på programmet.

På dette trin vil det være naturligt, at eleverne i så stor udstrækning, som det er formålstjenligt, får lejlighed til selv at vælge, hvilke idrætsgrene de vil beskæftige sig med.

Tilbudet af idrætsgrene bestemmes af lærerens kompetence, skolens idrætsfaciliteter, elevantallet, årstiden m. m. Ofte vil der på skolen være anvendelige indendørs og udendørs lokaliteter, som ikke traditionelt udnyttes til idrætsaktiviteter.

En valgordning som den her skitse-rede forudsætter en semesteropdeling af skoleåret. Det vil være mest hensigtsmæssigt, at eleverne er bundet af deres valg for hele semesteret.

Sådanne valgordninger vil under de rette betingelser kunne øge elevernes

motivation og muligheder for, at de fortsætter med at dyrke idræt efter endt skolegang.

Skal en valgordning lykkes, kræves der et stort planlægningsarbejde af lærerne både på længere og kortere sigt, ligesom der stilles øgede krav til skolens beholdning af rekvisitter.

Det må ved planlægningen tilstræbes, at alle elever får mulighed for at få optimal udbytte af undervisningen.

Hvor en valgordning ikke skønnes hensigtsmæssig, bør fastsættelsen af årets pensum ske ved et samarbejde mellem lærer og elever. Hvis undervisningen organiseres på denne måde, må der tages rimelige hensyn til eventuelle mindretals ønsker.

## 7.1. Grundtræning

Ved grundlæggende fysisk træning forstås enhver form for legemlig aktivitet, der virker så belastende, at den bidrager til at vedligeholde eller forøge den enkelte deltagers kondition, muskeludholdenhed, muskelstyrke, bevægelighed og neuromuskulære samspil.

Undervisningen bygger på grundtræningen på 3.-7. klassetrin, og der kan

derfor i de ældste klasser anvendes mere belastende træningsformer.

Eleverne har på dette trin almindeligvis nået en modenhed, der muliggør en gennemførelse af mere individuelle grundtræningsprogrammer ved siden af fællesprogrammerne.

Det er vigtigt, at denne del af undervisningen bliver så lystbetonet som muligt. Musikledsagelse til øvelserne kan forhøje effekten, og anvendelse af bolde, sjippetove, køller, tøndebånd o. lign. kan virke afvekslende og stimulerende.

Hvor stor en del af timen, der skal anvendes til grundtræning, kan ikke angives nøjagtigt, men hver time bør normalt indledes med en opvarmning, der evt. kan gennemføres med en sådan intensitet, at den har effekt med hensyn til kondition og muskeludholdenhed.

Specielle programmer for træning af kondition, muskeludholdenhed eller muskelstyrke bør henlægges til timens slutning.

Det understreges, at grundtræning også bør gennemføres i udendørsæsonen. Her vil det især være hensigtsmæssigt, at træningen tilrettelægges under hensyntagen til timens hovedindhold.

Forskellige træningsformer, der sigter på kredsløbs- og muskeltræning bør komme til anvendelse, således at eleverne får viden og erfaring om principper for træning og dennes tilrettelæggelse. Hvis testninger og kontrolforanstaltninger kan indlægges uden nævneværdig tidsspilde, kan det virke motiveerende for undervisningen. I den forbindelse understreges det, at øvelserne må være af en sådan karakter, at eleverne selv kan kontrollere, om de er korrekt gennemført.

## 7.2. Atletik

Vægten lægges på at forbedre elevernes teknik i de allerede kendte discipliner. Øvelsesforrådet udvides i forhold til tidligere år, således at teknisk sværere øvelser indgår (f. eks. diskoskast og for drenge stangspring).

En atletiktime bør tilrettelægges således, at den giver en alsidig træning. Den bør normalt indeholde tekniktræning, og det vil ofte være hensigtsmæssigt, at man i en periode koncentrerer sig om en enkelt øvelses teknik.

Det må understreges, at instruktion og træning er det væsentligste i atletiktimen.

Atletik giver store muligheder for, at eleven kan konkurrere med sig selv. Det kan øge motivationen, at hver elev fører regnskab med egne resultater.

## 7.3. Boldspil

Der bør overvejende tilbydes undervisning i boldspil, der kan dyrkes som fritidsidræt. Udover basketball, fodbold, håndbold og volleyball, som det må forudsættes, at eleverne er bekendte med fra de tidligere års undervisning, kan tomandsspil som badminton, bordtennis og tennis indgå i undervisningen, hvor det er muligt.

Skal store elever have fornøjelse af boldspil, må de til en vis grad beherske såvel teknik som taktik. En del af timen må derfor bruges til indøvelse af disse elementer. Det er vigtigt, at såvel tekniske som taktiske øvelser tilrettelægges på en sådan måde, at de virker som interessante opgaver i sig selv.

Under det egentlige spil må læreren i sin undervisning særlig lægge vægt på

de tekniske og taktiske detaljer, der er indøvet tidligere i timen.

Undervisningen må tilrettelægges således, at ingen elev behøver at være tilskuer under spillet.

## 7.4. Ekspressive aktiviteter

Der lægges øget vægt på at skærpe elevernes sans for stil og kvalitet i bevægelseskombination og evne til samarbejde i grupper af varierende størrelse.

Rytmik, kreativ dans og dramatisering medtages i passende omfang.

## 7.5. Gymnastik

### *Redskabsgymnastik*

Den egentlige redskabsgymnastik bør indgå i undervisningen på linje med de øvrige idrætsdiscipliner.

Undervisningen omfatter spring, hævøvelser, øvelser på gulv/måtte samt enkle serier og lettere kombinationer.

Ved redskabsgymnastikken bør man i særlig grad være opmærksom på den ulige fysiske udvikling, eleverne har gennemgået. Undervisningen bør derfor tilrettelægges således, at de enkelte elever beskæftiges med øvelser, de har en rimelig chance for at magte.

Motivationen, og dermed effekten af undervisningen, vil øges, dersom eleverne til en vis grad får lov til at arbejde med de øvelser og redskaber, de selv foretrækker.

I forbindelse med transport af redskaber i gymnastiksalen vil det være naturligt, at der gives undervisning i arbejdsteknik, så eleverne lærer at løfte og bære, skubbe og trække på en hensigtsmæssig måde.

### *Rytisk gymnastik.*

Den rytmiske gymnastik giver gode muligheder for at bibringe eleverne forståelse af den elementære bevægelseslære gennem indøvelse af funktionel bevægelsesmåde, således f. eks. opøvelse af evnen til total og partiel afspænding, rigtig dosering af kraftindsats, indøvelse af totalbevægelser, fjedreteknik samt balance. Der arbejdes hovedsagelig med enkle usammensatte øvelser, som kan kædes sammen, når de enkelte bevægelser er indlært.

Det må anses for rimeligt, at der – under hensyntagen til elevernes interesse – undervises i forskellige former for rytmisk gymnastik. Til variation i det rytmiske arbejde kan anvendes småredskaber.

Til rytmisk gymnastik er valget af musik af største vigtighed. Helt afgørende er det, at der er overensstemmelse mellem bevægelsens karakter og musikken, således at denne virker inciterende på arbejdet.

## 7.6. Orienteringsidræt

Formålet på dette trin er at lære eleverne at finde vej i ukendt terræn ved hjælp af kort og kompas.

Hovedvægten bør lægges på kortlæsning, og orienteringsløbets konditionsgivende muligheder bør udnyttes.

Mange skoler har ikke mulighed for at øve orienteringsidræt til daglig. I stedet kan der på særlige friluftsdage arrangeres ture til steder, der frembyder gode muligheder for orienteringsløb. I forbindelse med lejrskoler vil det være naturligt at arrangere et eller flere orienteringsløb.

## 7.7. Svømning

Der sigtes mod en alsidig svømmefærdighed og sikkerhed i livredning.

Herudover bør eleverne have mulighed for speciel træning i svømmearter efter eget valg, ligesom langdistance-svømningens konditionsgivende mulighed bør udnyttes.

I den udstrækning, forholdene tillader det, kan udspring, kunstsvømning og vandpolo indgå i undervisningen.

## 7.8. Vinteridræt

De foreligende muligheder for vinteridræt bør udnyttes.

Idrætstimer, der anvendes til skøjteløb, må organiseres således, at de får et undervisningsmæssigt indhold. Der bør gives undervisning i skøjteløbets teknik sigtende imod at udvikle elevernes balance og løbesikkerhed. En del af de lege, eleverne kender fra idrætspladsen og gymnastiksalen, kan også arrangeres på isen, såsom kapløb, stafetløb og distanceløb.

Hertil kommer tillempede former for bandy og ishockey.

Hvis egentligt bandy- og ishockeyspil medtages, bør der gives undervisning i teknik og taktik.

Der bør tages tilbørligt hensyn til faremomentet.



Undervisningen i idræt bør foregå efter en nøje gennemtænkt plan.

Det kan f. eks. være praktisk, at den enkelte skole har en plan i skitseform for pensum på de tre trin. Den enkelte lærer udarbejder på grundlag heraf årsplan, periodeplan og lektionsplan for sine egne klasser.

Hvis læreren skal have et tilfredsstillende overblik over elevernes præstationer og standpunkt, er et vist regnskabsystem nødvendigt. Det kan være nyttigt for individuel undervisning og kan virke opmuntrende for eleverne.

Til mange lektioner vil det være nødvendigt at have planer for såvel udenørs som indendørs aktiviteter.

Det anbefales, at man beskæftiger sig med samme idrætsdisciplin i en periode. Skiftes der f. eks. mellem en time gymnastik og en time boldspil om ugen, bliver der i praksis tale om to 1-times fag, hvilket er uheldigt.

Hvor faciliteterne muliggør en friere planlægning, må tidligere tiders tradition for en sæsonbestemt tilrettelæggelse af undervisningen betragtes som uaktuel.

Ved inddeling i grupper til idræt af forskellig art bør det tilstræbes, at grupperne bliver af en sådan størrelse, at alle deltagerne får et optimalt udbytte af undervisningen.

I svømning gælder af sikkerhedsmæssige grunde dog særlige regler. En lærer

bør kun have 12-15 elever i vandet ad gangen. Til en klasse af normal størrelse kræves der altså også en hjælpelærer.

Hvis et idrætshold i den obligatoriske undervisning dannes af elever fra flere klasser, bør eleverne normalt højst være fra to på hinanden følgende årgange.

Omklædning og bad i forbindelse med idræt gennemføres i alle timer og på alle klassetrin, evt. 1. klasse undtaget. Eleverne skal anvende en formålstjenlig idrætsdragt. Til udendørsbrug vil overtrækstøj ofte være nødvendig.

Badet bør foregå under lærerens direkte tilsyn, og eleverne skal lære at foretage en omhyggelig aftørring, før de klæder sig på.

Fritagelse for deltagelse i idræt kan kun finde sted efter gældende regler.

Piger kan normalt deltage i idræt under menstruationsperioden, men der kan dog være grund til individuel hensyntagen. I svømning må de ikke deltage.

Der bør i videst muligt omfang etableres et samarbejde mellem skolelægen og idrætslæreren. Det vil naturligt kunne ske ved helbredsundersøgelse af børnene og ved gennemførelse af hygiejniske foranstaltninger i forbindelse med undervisningen. Endvidere bør idrætslæreren være opmærksom på eventuelle holdningsfejl hos eleverne og sørge for, at disse elever straks bliver henvist til skolelægen.

# De handicappede og idrætten

# 9

Et arbejdsudvalg vedrørende de handicappede og skoleidræt afgav 11. december 1970 *Redegørelse og overvejelser* vedrørende fysisk handicappede elevers deltagelse i skolegymnastik og deres behov for fysisk behandling.

Det fremgår af redegørelsen, at den største gruppe handicappede er de ca. 2 pct. psykisk hæmmede, hvoraf omkring 20 pct. har behov for særlig hensyntagen og træning. Det drejer sig om elever, der ofte er multihandicappede.

Derudover findes ca. 1 pct. af folkeskolens elever, der er fysisk handicappede i relation til skoleidræt. Handicapfrekvensen for denne gruppe vokser i løbet af skoletiden.

Et antal elever har således behov for særlig støtte og hensyntagen i idrætstimerne (jfr. nærværende faghæfte s. 10 og 24). Der bør være et nært samarbejde herom mellem skolelægen og idrætslæreren, ligesom den enkelte bør drøftes med fysioterapeut og ergoterapeut, hvor skolen har medarbejdere med disse uddannelser. I stigende grad bliver dette muligt i forbindelse med udbygning af amtscentrene for svært handicappede.

De fysiske handicap kan være konstitutionelle afvigelser, overvægt, diabetes, astma, cerebral parese, rygmarsvbrø

(spina bifida), blødersygdom, ekstremitetsdefekter, muskeldystrofier, sansedefekter m. v., men elever kan også være handicappet af psykiske grunde (angst for i sig selv ufarlige øvelser, angst for at vise sig nøgen over for kammerater som følge af f. eks. vansirende ar eller modermærker, modvilje mod legemlig anstrengelse som led i pubertetsproblemer etc.).

Elever, som af fysiske og psykiske årsager har vanskeligheder i idrætstimerne søger ofte at undgå disse vanskeligheder ved fritagelse eller skulken. Da en rimelig fysisk træningstilstand er af væsentlig betydning for erhvervsevne, velbefindende og sundhedstilstand, bør sådanne elever opmuntres til deltagelse i størst muligt omfang, eventuelt på de områder, hvor vanskelighederne lettest lader sig overvinde. Idræt er i særlig grad lystbetonet, og den frivillige handicapidræt viser, at glæden ved idræt ikke er forbeholdt elever, der har evner for idrætspræstationer.

Nogle elever har behov for speciel træning uden for klassens idrætstimer. Handicappede bør derfor i skoletiden orienteres om de frivillige idrætsorganisationers arbejde på dette område, herunder specielt om Dansk Handicap-Idrætsforbunds fritidsmuligheder.

### 10.1. Lokaler og udendørs anlæg

Da folkeskolens byggeudvalg publicerer særlige vejledninger ang. skolens lokaler (herunder også idrætslokaler) henvises der hertil.

### 10.2. Undervisningsmidler

Idrætshal og gymnastiksal må være understøttet med faste og løse redskaber til gymnastik og boldspil.

Antallet af redskaber må være afpasset efter lokalets elevkapacitet. En idrætshal må således som regel have dobbelt så mange gymnastikredskaber som en almindelig gymnastiksal.

Der henvises i øvrigt til forslag til understøtning af direktoratet for folkeskolen.

### 10.3. Idrætsudøvelse ved lejrskoleophold, feriekoloni, friluftsdage m. m.

Udover den i skemaet fastlagte obligatoriske og frivillige idrætsundervisning bør idrætsaktiviteter tages op i det omfang, det falder naturligt, under lejrskoleop-

hold, på feriekolonier, friluftsdage o. s. V.

#### *Lejrskoler.*

I forbindelse med lejrskoler vil det ofte være naturligt at gennemføre et teoretisk og praktisk kursus i orienteringsidræt.

Denne mulighed bør især udnyttes, hvor det drejer sig om skoler, der på grund af deres beliggenhed ikke til daglig har mulighed for at give undervisning i denne idrætsgren.

#### *Feriekolonier.*

Også på feriekolonier kan orienterings- og terrænløb gennemføres. Der bør i vid udstrækning arrangeres idrætsudøvelse som fritidsaktivitet.

#### *Friluftsdage.*

Det er ønskeligt, at skolerne anvender nogle hele eller halve dage til friluftskaktiviteter under forudsætning af, at alle børn er aktive. Bl. a. vil det være naturligt at lade eleverne dyrke vinteridræt, når vejret er til det.

Der kan i årets løb arrangeres én- eller flerdagesture til steder, hvor terræn og naturforhold frembyder gode muligheder for orienteringsidræt eller terrænløb.

#### *Færden i naturen.*

Enhver lejlighed bør benyttes til at ind-

skærpe eleverne regler for færden i naturen.

*Baderegler.*

Hvis man lader eleverne bade under udflugter 0.1., må man være opmærksom

på, at der af ministeriet er fastsat regler herom.

Endvidere bør man benytte lejligheden til at lære eleverne de vigtigste bade-regler.

## **Formålet med undervisningen**

(Undervisningsministeriets bekendtgørelse af 24. september 1975 om formålet med undervisningen i folkeskolens fag, § 3).

»Formålet med undervisningen er, at eleverne motiveres for fysisk aktivitet, og at deres fysiske, psykiske og sociale udvikling fremmes.«

## **Undervisningens indhold**

### **1–2. klassetrin**

#### **(Legefasen)**

Der lægges vægt på, at undervisningen i hver enkelt time er afvekslende og har legens karakter, samt at eleverne opnår en kondition, muskelstyrke og et samspil mellem nerver og muskler (neuromuskulært samspil), der er passende for deres udviklingstrin.

Undervisningen omfatter:

*Atletik.* Herunder indgår: løb, spring og kast.

Eksempler på løbeøvelser: fangelege, hurtigløb, løb med vekslende hastighe-

der, distanceløb, forhindringsløb og terrænløb.

Eksempler på springøvelser: dybdespring, spring over forhindringer med og uden stang, længdespring over en »grøft« samt forskellige hinkelege.

Eksempler på kasteøvelser: præcisionskast, højde- og længdekast.

*Boldspil.* Herunder indgår: øvelser i at kaste, gribe, studse, stikke, sparke, slå og dribble.

Efterhånden indgår småspil som »alle mod alle«, parvis stikbold, jægerbold, partibold, høvdingebold og »bold over snor«.

Mod slutningen af fasen indgår begyndelser af basket- og volleyball samt rundbold og en tillempet form for M-bold.

*Ekspresive aktiviteter.* Herunder indgår: rytmik, fri dans, fantasilege og dramatisering.

*Rytmik.* Eleverne opøves i at følge en simpel rytme, improvisere bevægelser til faste rytmer, bevæge sig til rim og remser.

Fri dans udformes over et simpelt be-

vælgelsestema: stor-lille, hurtigt-langsomt, bøje-strække eller kan udvikles fra helt frie improvisationer.

Fantasilege og dramatisering knyttes sammen med opgaver fra elevernes dagligdag eller fra naturen: en tur i skoven, storm, snefnug.

*Gymnastik.* Herunder indgår: øvelser uden redskaber, øvelser med småredskaber samt øvelser med løse og faste redskaber.

I arbejdet med redskaberne inddrages momenter fra spring-, hæve- og behændighedsøvelser, f. eks.: rulninger, håndstand, vejrmøller, opspring, nedspring, passager og evt. overspring over redskab, løbesving, hævesving, omsving, svalereder, klavring, balancegang og armgang.

Ved passende lejligheder skal der gives undervisning i nedsprings- og faldteknik, ligesom eleverne fra første færd skal opøves i at løfte, bære, trække og skubbe hensigtsmæssigt.

### 3.-7. klassetrin

#### (Indføringsfasen)

Hver time skal indeholde grundtræning. I øvrigt indgår følgende i undervisningen: atletik, boldspil, ekspressive aktiviteter, gymnastik, orienteringsidræt og svømning.

I forbindelse med de praktiske øvelser indføres eleverne i bevægelseslære, arbejdsteknik, grundlæggende træningslære og dele af sundhedslæren.

*Atletik.* Herunder indgår: løb, spring og kast.

Indførelsen af de forskellige øvelser skal afpasses efter elevernes udviklingstrin.

Eksempler på løb: sprint, distanceløb, stafetløb og hækkeløb.

Eksempler på spring: højdespring, længdespring, stående trespring og stangspring.

Eksempler på kast: boldkast, slyngboldkast, kuglestød og spydkast.

*Boldspil.* Der lægges vægt på, at eleverne bliver fortrolige med boldspillenes love og lærer at respektere dem. Endvidere indgår øvelser i taktik og teknik i nødvendigt omfang, eventuelt i form af selvstændige småspil.

Eksempler på boldspil: basketball, fodbold, håndbold og volleyball samt i de første år M-bold og langbold.

Eventuelt kan »enkeltmandsspil« som badminton, bordtennis og tennis inddrages i undervisningen.

*Ekspressive aktiviteter.* Herunder indgår: rytmik, fri dans, folkedans og dramatisering.

*Rytmik.* Eleverne opøves i at skelne og følge en rytme, i selv at udforme rytmer og i at opbygge et bevægelsesforløb til selvkomponerede rytmer. Rytmeinstrumenter anvendes.

*Fri dans.* Eleverne opøves i at udtrykke overensstemmelse mellem bevægelse, musik og rytme. Der arbejdes med almene bevægelsestemaer, kendt fra gymnastikken, og simple kompositionsprincipper som kontrast, gentagelse, spørgsmål og svar, kanon, spejl ...

*Dramatisering.* Der bygges videre på de første klassetrins fantasilege og dramatisering. Der arbejdes med simple bevægelsesudtryk, hvor alle har samme opgave, parvise opgaver og efterhånden udføres dramatisering af større handlingsforløb med varierede opgaver inden for

en gruppe. Emner kan hentes fra hele skolens fagkreds.

*Gymnastik.* Herunder indgår: rytmisk gymnastik, spring, hæveøvelser og øvelser på gulv/matte. Der undervises i forskellige former for rytmisk gymnastik med eller uden småredskaber. I redskabsgymnastik udgør øvelserne til folkeskolens gymnastikmærker (bronze, sølv og evt. guld) et passende indhold. Endvidere indgår faldøvelser og nedspringsteknik i undervisningen.

*Orienteringsidræt.* Eleverne øves i at sammenholde kortet med omgivelserne som grundlag for færden i terrænet. Undervisningen foregår på de tidlige klassetrin i samarbejde med undervisningen i geografi. Når de grundlæggende færdigheder er indlært, kan undervisningen henlægges til ekskursioner eller lejrskoler, dersom der ikke findes egnet terræn i umiddelbar nærhed af skolen.

*Svømning.* Dette vejledende forslag til læseplan er udarbejdet under den forudsætning, at de praktiske muligheder for svømmeundervisning er til stede.

Der undervises i de forskellige svøm-

mearter (brystsvømning, rygsvømning, crawl, rygcrawl, butterfly), livredning (herunder genoplivning af bevidstløs), dykning og udspring.

## **8.-10. klassetrin (Udvælgelsesfasen)**

Der undervises i de samme områder og discipliner som på forrige trin, men andre motionsgivende idrætsgrene kan indgå i undervisningen.

Undervisningen skal på dette trin især give den enkelte elev mulighed for at dygtiggøre sig inden for en enkelt eller nogle få idrætsgrene, så vidt muligt efter eget valg.

En alsidig grundtræning skal dog normalt gennemføres i hver time, og i boldspillene skal teknik- og taktiktræning indgå i undervisningen med betydelig vægt.

---

I forbindelse med idrætsundervisningen gennemføres i alle timer og på alle klassetrin, evt. 1. klassetrin undtaget, normalt fuld omklædning og bad.

## Undervisningsvejledning for folkeskolen

### Hidtil udkommet

1. Dansk
2. Fremmedsprog
3. Undervisningsmidler
4. 1.-2. klassetrin
5. Idræt
6. Formning
7. Sløjd
8. Håndarbejde
9. Hjemkundskab

### Under forberedelse

Klasselærerfunktionen  
Børnehaveklasser  
Musik  
Historie  
Geografi

Biologi  
Samtidsorientering  
Kristendomskundskab  
Regning/matematik  
Fysik/kemi  
Maskinskrivning  
Fotolære  
Drama  
Filmkundskab  
Motorlære  
Arbejdskendskab  
Elektronik  
Barnepleje  
Færdselslære  
Fremmede religioner og andre livs-  
anskuelser  
Uddannelses- og erhvervsorientering  
Sundhedslære

Med hensyn til *seksualoplysning* henvises til »Vejledning om seksualoplysning i folkeskolen«, Folkeskolens Læseplansudvalg 1971.

Vedrørende spørgsmål om *undervisningslokalers* udformning og indretning henvises til »Projekteringsgrundlag for folkeskoler«, Folkeskolens Byggeudvalg 1973.

Un. 08,07-251

ISBN 87-503-1901-9