



BØRNE- OG
UNDERVISNINGSMINISTERIET

Idræt

Faghæfte 2019

Indledning

Et af folkeskolens vigtigste formål er at give eleverne kundskaber og færdigheder i samarbejde med forældrene. Folkeskolens fag og emner er centrale for dette formål. Det er gennem undervisning i fag og emner, at eleverne skal forberedes til videre uddannelse og få lyst til at lære mere. Folkeskolens fag og emner skal også bidrage til at fremme den enkelte elevs alsidige udvikling og forberede eleverne til deltagelse, medansvar, rettigheder og pligter i et samfund med frihed og folkestyre.

Hver dag leverer skolerne en vigtig indsats for at leve op til skolens og fagenes formål. Skolen skal understøtte lærerne, lederne og pædagogerne i opgaven med at tilrettelægge god undervisning med udgangspunkt i deres professionelle dømmekraft og efter lokale forhold. Børne- og Undervisningsministeriet udarbejder vejledende læseplaner og undervisningsvejledninger i fag og emner for at tydeliggøre rammerne for undervisningen og understøtte de fagprofessionelle i deres arbejde. Ministeriets læseplaner og undervisningsvejledninger fra 2019 fremhæver særligt to forhold: Sammenhængen mellem skolens formål, fagenes formål og indholdet i det enkelte fag; og det professionelle råderum i tilrettelæggelsen af undervisningen.

Læseplanerne og undervisningsvejledninger (2019) afspejler de løsnede bindinger i Fælles Mål. De nationale rammer for undervisningen er stadig fastsat i Fælles Mål. Fagenes formål, kompetenceområder, kompetencemål og de tilhørende færdigheds- og vidensområder fastsætter, hvad eleverne skal kunne på bestemte klassetrin. Inden for disse rammer er der metodisk og didaktisk frihed til at tilrettelægge undervisningen – med respekt for fagenes forskellighed, elevernes faglige forudsætninger og med fokus på elevens faglige og alsidige udvikling. Med udgangspunkt heri skal undervisningen give eleverne de bedste forudsætninger for faglig fordybelse, overblik og oplevelse af sammenhænge samt mulighed for at tilegne sig de kompetencer, færdigheder og den viden, der ligger i de enkelte fag.

En række fagpersoner fra folkeskolen, professionshøjskoler og faglige foreninger har været centrale i udformningen af læseplaner og undervisningsvejledninger. Børne- og Undervisningsministeriet takker alle for konstruktiv medvirken undervejs. Børne- og Undervisningsministeriet står for den endelige udformning af materialet.

Aftale om øget frihed om Fælles Mål i folkeskolen

Folkeskoleforligskredsen indgik den 19. maj 2017 en aftale om øget frihed om Fælles Mål i folkeskolen. Aftalen løser bindingerne i Fælles Mål og gør alle færdigheds- og vidensmål i Fælles Mål vejledende. Det har medført en ændring af folkeskoleloven samt en ændring af bekendtgørelserne om Fælles Mål og børnehaveklassen.

Som opfølgning på aftalen har Børne- og Undervisningsministeriet udsendt vejledende læseplaner og undervisningsvejledninger til folkeskolens fag og obligatoriske emner. Læseplanerne og undervisningsvejledninger (2019) er samlet i faghæfter sammen med skolens formål og fagets Fælles Mål.

Folkeskolens formål

§ 1. Folkeskolen skal i samarbejde med forældrene give eleverne kundskaber og færdigheder, der: forbereder dem til videre uddannelse og giver dem lyst til at lære mere, gør dem fortrolige med dansk kultur og historie, giver dem forståelse for andre lande og kulturer, bidrager til deres forståelse for menneskets samspil med naturen og fremmer den enkelte elevs alsidige udvikling.

Stk. 2. Folkeskolen skal udvikle arbejdsmetoder og skabe rammer for oplevelse, fordybelse og virkelyst, så eleverne udvikler erkendelse og fantasi og får tillid til egne muligheder og baggrund for at tage stilling og handle.

Stk. 3. Folkeskolen skal forberede eleverne til deltagelse, medansvar, rettigheder og pligter i et samfund med frihed og folkestyre. Skolens virke skal derfor være præget af åndsfrihed, ligeværd og demokrati.

—

Fælles Mål

Indhold

1 Fagets formål	7
<hr/>	
2 Fælles Mål	8
Kompetencemål	8
Fælles Mål efter klassetrin	
Efter 2. klassetrin	10
Efter 5. klassetrin	12
Efter 7. klassetrin	14
Efter 9. klassetrin	16
Fælles Mål efter kompetenceområde	
Alsidig idrætsudøvelse	18
Idrætskultur og relationer	20
Krop, træning og trivsel	22

1 Fagets formål

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

Stk. 2. Eleverne skal gennem alsidig idrætspraksis have mulighed for at opleve glæde ved og lyst til at udøve idræt og udvikle forudsætninger for at forstå betydningen af livslang fysisk udfoldelse i samspil med natur, kultur og det samfund og den verden, de er en del af. Eleverne skal opnå indsigt i og få erfaringer med vilkår for sundhed og kropskultur.

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

2 Fælles Mål

Kompetencemål

Kompetence-område	Efter 2. klassetrin	Efter 5. klassetrin	Efter 7. klassetrin	Efter 9. klassetrin
Alsidig idrætsudøvelse	Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg.	Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis.	Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter.	Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.
Idrætskultur og relationer	Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege.	Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab.	Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer.	Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv.
Krop, træning og trivsel	Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet.	Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel.	Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel.	Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv.

Se tabeller på de næste sider



Fælles Mål efter klassetrin

Efter 2. klassetrin

Kompetenceområde	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensområder og -mål			
Alsidig idrætsudøvelse	Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg.		Redskabsaktiviteter		Boldbasis og boldspil	
		1.	Eleven kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser.	Eleven har viden om grovmotoriske bevægelser på gulv og redskaber.	Eleven kan modtage og aflevere boldtyper.	Eleven har viden om grundlæggende kaste-, gribe og sparketeknik.
		2.	Eleven kan anvende gymnastikredskaber.	Eleven har viden om gymnastikredskabernes navne og anvendelse.	Eleven kan spille bold med få regler.	Eleven har viden om enkle regler i spil med bold.
Idrætskultur og relationer	Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege.		Samarbejde og ansvar		Normer og værdier	
		1.	Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege.	Eleven har viden om samarbejds måder.	Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter.	Eleven har viden om regler og aftaler for idrætsaktiviteter.
		2.				
Krop, træning og trivsel	Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet.		Krop og trivsel		Fysisk aktivitet	
		1.	Eleven kan samtale om følelser, der kan opstå ved fysisk aktivitet.	Eleven har viden om fysisk aktivitetens indvirkning på følelser.	Eleven kan samtale om kroppens reaktioner på fysisk aktivitet.	Eleven har viden om hvile- og arbejdpuls.
		2.	Eleven kan samtale om forskellige fysiske forudsætninger for idrætsudøvelse.	Eleven har viden om fysiske forskelle og forudsætninger.	Eleven kan deltage i opvarmning.	Eleven har viden om opvarmnings-elementer.

■ Bindende rammer i Fælles Mål
 ■ Vejledende færdigheds- og vidensmål

Færdigheds- og vidensområder og -mål

Dans og udtryk		Kropsbasis		Løb, spring og kast	
Eleven kan bevæge sig rytmisk til en variation af musikformer.	Eleven har viden om kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder.	Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele.	Eleven har viden om spænding og afspænding.	Eleven kan løbe, springe og kaste.	Eleven har viden om variationer inden for løb, spring, kast.
Eleven kan skabe enkle kropslige udtryk med bevægelse.	Eleven har viden om brug af tid og kraft i bevægelsesudtryk.	Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser.	Eleven har viden om balancevariationer.	Eleven kan udføre enkle former for løb, spring og kast.	Eleven har viden om enkle bevægelsesprincipper for løb, spring, kast.
Ordkendskab					
Eleven kan anvende enkle fagord og begreber.	Eleven har viden om enkle fagord og begreber.				

Efter 5. klassetrin

Kompetence-område	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensområder og -mål					
Alsidig idrætsudøvelse	Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis.		Redskabsaktiviteter		Boldbasis og boldspil		Dans og udtryk	
		1.	Eleven kan anvende grundlæggende teknikker inden for redskabsaktiviteter.	Eleven har viden om grundlæggende teknikker inden for redskabsaktiviteter.	Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper.	Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik.	Eleven kan udføre grundlæggende bevægelser inden for dans og udtryk.	Eleven har viden om variationer i bevægelser inden for dans og udtryk.
		2.	Eleven kan udføre sammensatte bevægelser i redskabsaktiviteter.	Eleven har viden om sammensatte bevægelser i redskabsaktiviteter.	Eleven kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold.	Eleven har viden om regler i boldspil.	Eleven kan udføre rytmiske bevægelsessekvenser til musik.	Eleven har viden om tempo, puls, rytme og takt.
		3.	Eleven kan deltage i enkle modtagninger.	Eleven har viden om modtagningsteknikker og greb.	Eleven kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler.	Eleven har viden om spiludvikling.	Eleven kan skabe forskelligartede kropslige udtryk med bevægelse.	Eleven har viden om brug af rum, relation og bevægelsesdynamik.
Idrætskultur og relationer	Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab.		Samarbejde og ansvar		Normer og værdier		Idrætten i samfundet	
		1.	Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer kropskontakt.	Eleven har viden om kropslige grænser.	Eleven kan opstille individuelle og fælles regler.	Eleven har viden om regelsæts formål og struktur.	Eleven kan organisere nye og gamle idrætslege.	Eleven har viden om nye og gamle idrætslege.
		2.	Eleven kan udvise ansvar i idrætsaktiviteter.	Eleven har viden om roller i idrætsaktiviteter.	Eleven kan samtale om tabe- og vinde-reaktioner.	Eleven har viden om tabe- og vinde-reaktioner.	Eleven kan diskutere fordele og ulemper ved organiseret og selvorganiseret idræt.	Eleven har viden om organiseringsformer i idræt.
		3.	Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter.	Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber.	Eleven kan handle i overensstemmelse med fairplay.	Eleven har viden om fairplay.	Eleven kan beskrive lokalområdets idrætsmuligheder.	Eleven har viden om lokalområdets muligheder for organiseret og selvorganiseret idræt.
Krop, træning og trivsel	Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel.		Sundhed og trivsel		Fysisk træning			
		1.	Eleven kan udpege fordele ved fysisk aktivitet med udgangspunkt i eget liv.	Eleven har viden om sammenhænge mellem fysisk aktivitet og trivsel.	Eleven kan udføre opvarmingsøvelser.	Eleven har viden om grundlæggende opvarmingsøvelser.		
		2.	Eleven kan samtale om det brede, positive sundhedsbegreb med udgangspunkt i eget liv.	Eleven har viden om det brede, positive sundhedsbegreb.	Eleven kan måle hvile- og arbejds-puls.	Eleven har viden om målingsmetode for hvile og arbejds-puls.		
		3.	Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil.	Eleven har viden om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil.	Eleven kan udføre basal grundtræning.	Eleven har viden om grundtrænings-elementer.		

■ Bindende rammer i Fælles Mål □ Vejledende færdigheds- og vidensmål

Færdigheds- og vidensområder og -mål

Kropsbasis		Løb, spring og kast		Vandaktiviteter	
Eleven kan anvende balance og kropsspænding.	Eleven har viden om vægtfordeling, understøttelsesflade, spænding og afspænding.	Eleven kan udføre sammensatte bevægelser inden for løb, spring og kast.	Eleven har viden om sammensætning af bevægelser inden for løb, spring og kast.	Eleven kan sikre sig selv i vand.	Eleven har viden om svømme- og flyde-teknikker.
Eleven kan skifte mellem balance og ubalance i bevægelse.	Eleven har viden om vægtforskydning.	Eleven kan udføre disciplinorienterede aktiviteter.	Eleven har viden om løb-, spring- og kastediscipliner.	Eleven kan begå sig ansvarligt i og på vand.	Eleven har viden om regler for sikker adfærd i og på vand.
Eleven kan klatre, hænge, svinge og springe.	Eleven har viden om sving, afsæt, svæv og landing.	Eleven kan udvikle lege og konkurrencer inden for løb, spring og kast.	Eleven har viden om metoder til måling af resultater herunder digitale værktøjer.	Eleven kan udføre bjærgnings- og livredningsteknikker.	Eleven har viden om bjærgnings- og livredningsteknikker.
Ordkendskab					
Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende centrale fagord og begreber.	Eleven har viden om centrale fagord og begreber.				

Efter 7. klassetrin

Kompetence-område	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensområder og -mål					
Alsided idrætsudøvelse	Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter.	1.	Redskabsaktiviteter		Boldbasis og boldspil		Dans og udtryk	
			Eleven kan beherske behændighedsøvelser og spring.	Eleven har viden om redskabs- og springteknik inden for redskabsgymnastik og parkour.	Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil.	Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil.	Eleven kan udføre sammensatte bevægelsessekvenser inden for kulturelle danse og stilarter.	Eleven har viden om kendetegn ved kulturelle danse og stilarter.
		2.	Eleven kan deltage i sikker modtagning.	Eleven har viden om modtagningsteknik og sikkerhed.	Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil.	Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i boldspil.	Eleven kan udvikle fælles koreografier og udtryk.	Eleven har viden om koreografiske virkemidler.
			Samarbejde og ansvar		Normer og værdier		Idrætten i samfundet	
Idrætskultur og relationer	Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer.	1.	Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter.	Eleven har viden om samarbejdsmetoder.	Eleven kan analysere normer og værdier i idrætskultur.	Eleven har viden om normer og værdier i idrætskultur.	Eleven kan tilrettelægge et forløb for selvorganiseret idræt.	Eleven har viden om planlægning af selvorganiseret idræt.
			2.	Eleven kan indgå konstruktivt i løsning af idrætslige opgaver med andre.	Eleven har viden om processer i gruppearbejde.			Eleven kan analysere aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelse.
Krop, træning og trivsel	Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel.	1.	Sundhed og trivsel		Fysisk træning		Krop og identitet	
			Eleven kan formidle fordele og ulemper ved forskellige idrætsvaner.	Eleven har viden om faglige anbefalinger til idrætsvaner.	Eleven kan tilrettelægge opvarmning.	Eleven har viden om principper for opvarmning.	Eleven kan samtale om fysiske og psykiske forandringer i puberteten.	Eleven har viden om fysiske og psykiske forandringer i puberteten.
		2.	Eleven kan forebygge idrætsskader.	Eleven har viden om principper for forebyggelse af idrætsskader.	Eleven kan udføre øvelser med udgangspunkt i træningsprincipper.	Eleven har viden om træningsprincipper.	Eleven kan samtale om kropsidealers betydning for identitet.	Eleven har viden om kropsidealer.

■ Bindende rammer i Fælles Mål ■ Vejledende færdigheds- og vidensmål

Færdigheds- og vidensområder og -mål

Kropsbasis		Løb, spring og kast		Natur- og udeliv	
Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser.	Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form.	Eleven kan analysere bevægelsesmønstre inden for løb, spring og kast.	Eleven har viden om bevægelsesprincipper inden for løb, spring og kast.	Eleven kan gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort, kompas og digitale medier.	Eleven har viden om orienteringsløbskort, kompas og digitale medier.
		Eleven kan beherske tekniske færdigheder inden for løb, spring, kast.	Eleven har viden om koordination og teknik i løb, spring og kast.	Eleven kan planlægge enkle friluft aktiviteter.	Eleven har viden om regler og teknikker i friluft aktiviteter.
Ordkendskab					
Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende fagord og begreber.	Eleven har viden om fagord og begreber.				

Efter 9. klassetrin

Kompetence-område	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensområder og -mål					
Alsidig idrætsudøvelse	Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.	1.	Redskabsaktiviteter		Boldbasis og boldspil		Dans og udtryk	
			Eleven kan analysere egne og andres bevægelser inden for gymnastik og parkour.	Eleven har viden om bevægelsesanalyse af gymnastiske øvelser og spring.	Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil.	Eleven har viden om samspil mellem teknik og taktik i boldspil.	Eleven kan beherske komplekse bevægelsesmønstre i koreografier.	Eleven har viden om samspillet mellem bevægelse og musiks tempo, form og karakter samt bevægelsesanalyse i dans.
		2.						
			Eleven kan beherske sammensatte bevægelses-serier med og uden musik.	Eleven har viden om teknikker til at sammensætte bevægelser inden for redskabsgymnastik og parkour.	Eleven kan udvikle boldspil.	Eleven har viden om spilkonstruktion.		
Idrætskultur og relationer	Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv.	1.	Samarbejde og ansvar		Normer og værdier		Idrætten i samfundet	
			Eleven kan vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter.	Eleven har viden om muligheder og forpligtelser i idrætsfællesskaber.	Eleven kan vurdere udviklingen af normer, værdier og etik i idrætskultur.	Eleven har viden om udviklingen af normer, værdier og etik i idrætskultur.	Eleven kan deltage i udvikling af idrætslige aktivitetstilbud.	Eleven har viden om organiseringsmuligheder for idrætsudøvelse.
		2.						
			Eleven kan udvikle konstruktive samarbejdsrelationer i idrætslige aktiviteter.	Eleven har viden om samarbejdsmetoder inden for alsidige idrætsaktiviteter.			Eleven kan diskutere samspillet mellem samfund og idrætskultur.	Eleven har viden om sammenhænge mellem samfundstendenser og idrætskultur.
Krop, træning og trivsel	Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv.	1.	Sundhed og trivsel		Fysisk træning		Krop og identitet	
			Eleven kan vurdere idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel.	Eleven har viden om idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel.	Eleven kan formidle opvarmningsprogram tilrettelagt i samarbejde med andre.	Eleven har viden om opvarmningsprogrammets formål, struktur og variationsmuligheder.	Eleven kan analysere fysiske og psykiske forandringer i forbindelse med kroppens udvikling.	Eleven har viden om kroppens betydning for psyke og identitet.
		2.						
			Eleven kan analysere levevilkårs betydning for idrætsudøvelse.	Eleven har viden om forskelle i levevilkår og deres betydning for idrætsudøvelse.	Eleven kan udføre egne og andres træningsprogrammer.	Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv.	Eleven kan vurdere fysisk aktivitets effekt på krop og identitet.	Eleven har viden om idrætsudøvelses betydning for krop og identitet.

■ Bindende rammer i Fælles Mål □ Vejledende færdigheds- og vidensmål

Færdigheds- og vidensområder og -mål

Kropsbasis		Løb, spring og kast		Natur- og udeliv	
Eleven kan fastholde koncentration og fokus i idrætsudøvelse.	Eleven har viden om koncentration i relation til kropskontrol.	Eleven kan beherske atletikdiscipliner.	Eleven har viden om atletikdiscipliners udøvelse og afvikling.	Eleven kan vurdere kvaliteter ved friluftsaaktiviteter på land og i vand.	Eleven har viden om kvaliteter og kendetegn ved friluftsaaktiviteter på land og i vand.
		Eleven kan vurdere bevægelser inden for atletikkens discipliner.	Eleven har viden om bevægelsesanalyse, herunder digitale værktøjer.	Eleven kan udvikle friluftsaaktiviteter på land og i vand.	Eleven har viden om planlægning af friluftsaaktiviteter.
Sprog og skriftsprog					
Eleven kan nuanceret sprogligt udtrykke sig om idrætspraksis samt målrettet læse og skrive idrætslige tekster.	Eleven har viden om komplekse fagord og begreber samt idrætslige teksters formål og struktur.				

Fælles Mål efter kompetenceområde

Alsidig idrætsudøvelse

Klassetrin	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensområder og -mål					
Efter 2. klassetrin	Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg.		Redskabsaktiviteter		Boldbasis og boldspil		Dans og udtryk	
		1.	Eleven kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser.	Eleven har viden om grovmotoriske bevægelser på gulv og redskaber.	Eleven kan modtage og aflevere boldtyper.	Eleven har viden om grundlæggende kaste-, gribe og sparke-teknik.	Eleven kan bevæge sig rytmisk til en variation af musikformer.	Eleven har viden om kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder.
		2.	Eleven kan anvende gymnastikredskaber.	Eleven har viden om gymnastikredskabernes navne og anvendelse.	Eleven kan spille bold med få regler.	Eleven har viden om enkle regler i spil med bold.	Eleven kan skabe enkle kropslige udtryk med bevægelse.	Eleven har viden om brug af tid og kraft i bevægelsesudtryk.
Efter 5. klassetrin	Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis.		Redskabsaktiviteter		Boldbasis og boldspil		Dans og udtryk	
		1.	Eleven kan anvende grundlæggende teknikker inden for redskabsaktiviteter.	Eleven har viden om grundlæggende teknikker inden for redskabsaktiviteter.	Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper.	Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik.	Eleven kan udføre grundlæggende bevægelser inden for dans og udtryk.	Eleven har viden om variationer i bevægelser inden for dans og udtryk.
		2.	Eleven kan udføre sammensatte bevægelser i redskabsaktiviteter.	Eleven har viden om sammensatte bevægelser i redskabsaktiviteter.	Eleven kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold.	Eleven har viden om regler i boldspil.	Eleven kan udføre rytmiske bevægelsessekvenser til musik.	Eleven har viden om tempo, puls, rytme og takt.
		3.	Eleven kan deltage i enkle modtagninger.	Eleven har viden om modtagningsteknikker og greb.	Eleven kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler.	Eleven har viden om spiludvikling.	Eleven kan skabe forskelligartede kropslige udtryk med bevægelse.	Eleven har viden om brug af rum, relation og bevægelsesdynamik.
Efter 7. klassetrin	Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter.		Redskabsaktiviteter		Boldbasis og boldspil		Dans og udtryk	
		1.	Eleven kan beherske behændighedsøvelser og spring.	Eleven har viden om redskabs- og springteknik inden for redskabs-gymnastik og parkour.	Eleven kan beherske grundlæggende tekniske elementer i boldspil.	Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil.	Eleven kan udføre sammensatte bevægelsessekvenser inden for kulturelle danse og stilarter.	Eleven har viden om kendetegn ved kulturelle danse og stilarter.
		2.	Eleven kan deltage i sikker modtagning.	Eleven har viden om modtagningsteknik og sikkerhed.	Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil.	Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i boldspil.	Eleven kan udvikle fælles koreografier og udtryk.	Eleven har viden om koreografiske virkemidler.
Efter 9. klassetrin	Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.		Redskabsaktiviteter		Boldbasis og boldspil		Dans og udtryk	
		1.	Eleven kan analysere egne og andres bevægelser inden for gymnastik og parkour.	Eleven har viden om bevægelsesanalyse af gymnastiske øvelser og spring.	Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil.	Eleven har viden om samspil mellem teknik og taktik i boldspil.	Eleven kan beherske komplekse bevægelsesmønstre i koreografier.	Eleven har viden om samspillet mellem bevægelse og musiks tempo, form og karakter samt bevægelsesanalyse i dans.
		2.	Eleven kan beherske sammensatte bevægelses-serier med og uden musik.	Eleven har viden om teknikker til at sammensætte bevægelser inden for redskabs-gymnastik og parkour.	Eleven kan udvikle boldspil.	Eleven har viden om spil-konstruktion.		

■ Bindende rammer i Fælles Mål ■ Vejledende færdigheds- og vidensmål

Færdigheds- og vidensområder og -mål

Kropsbasis		Løb, spring og kast			
Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele.	Eleven har viden om spænding og afspænding.	Eleven kan løbe, springe og kaste.	Eleven har viden om variationer inden for løb, spring, kast.		
Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser.	Eleven har viden om balancevariationer.	Eleven kan udføre enkle former for løb, spring og kast.	Eleven har viden om enkle bevægelsesprincipper for løb, spring, kast.		
Kropsbasis		Løb, spring og kast		Vandaktiviteter	
Eleven kan anvende balance og kropsspænding.	Eleven har viden om vægtfordeling, understøttelsesflade, spænding og afspænding.	Eleven kan udføre sammensatte bevægelser inden for løb, spring og kast.	Eleven har viden om sammensætning af bevægelser inden for løb, spring og kast.	Eleven kan sikre sig selv i vand.	Eleven har viden om svømme- og flydeteknikker.
Eleven kan skifte mellem balance og ubalance i bevægelse.	Eleven har viden om vægtforskydning.	Eleven kan udføre disciplinorienterede aktiviteter.	Eleven har viden om løb-, spring- og kastediscipliner.	Eleven kan begå sig ansvarligt i og på vand.	Eleven har viden om regler for sikker adfærd i og på vand.
Eleven kan klatre, hænge, svinge og springe.	Eleven har viden om sving, afsæt, svæv og landing.	Eleven kan udvikle lege og konkurrencer inden for løb, spring og kast.	Eleven har viden om metoder til måling af resultater herunder digitale værktøjer.	Eleven kan udføre bjærgnings- og livredningsteknikker.	Eleven har viden om bjærgnings- og livredningsteknikker.
Kropsbasis		Løb, spring og kast		Natur- og udeliv	
Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser.	Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form.	Eleven kan analysere bevægelsesmønstre inden for løb, spring og kast.	Eleven har viden om bevægelsesprincipper inden for løb, spring og kast.	Eleven kan gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort, kompas og digitale medier.	Eleven har viden om orienteringsløbskort, kompas og digitale medier.
		Eleven kan beherske tekniske færdigheder inden for løb, spring, kast.	Eleven har viden om koordination og teknik i løb, spring og kast.		Eleven har viden om regler og teknikker i friluftaktiviteter.
Kropsbasis		Løb, spring og kast		Natur- og udeliv	
Eleven kan fastholde koncentration og fokus i idrætsudøvelse.	Eleven har viden om koncentration i relation til kropskontrol.	Eleven kan beherske atletikdiscipliner.	Eleven har viden om atletikdiscipliners udøvelse og afvikling.	Eleven kan vurdere kvaliteter ved friluftaktiviteter på land og vand.	Eleven har viden om kvaliteter og kendetegn ved friluftaktiviteter på land og i vand.
		Eleven kan vurdere bevægelser inden for atletikkens discipliner.	Eleven har viden om bevægelsesanalyse, herunder digitale værktøjer.		Eleven har viden om planlægning af friluftaktiviteter.

Idrætskultur og relationer

Klassetrin	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensområder og -mål			
Efter 2. klassetrin	Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege.		Samarbejde og ansvar		Normer og værdier	
		1.	Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege.	Eleven har viden om samarbejds-måder.	Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter.	Eleven har viden om regler og aftaler for idræts-aktiviteter.
Efter 5. klassetrin	Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab.		Samarbejde og ansvar		Normer og værdier	
		1.	Eleven kan udvise hensyn og toleran- ce i idrætsaktivite- ter, der indebærer kropskontakt.	Eleven har viden om kropslige grænser.	Eleven kan opstille individu- elle og fælles regler.	Eleven har viden om regelsæts formål og struktur.
		2.	Eleven kan udvise ansvar i idræts- aktiviteter.	Eleven har viden om roller i idrætsaktiviteter.	Eleven kan samtale om tabe- og vindereaktioner.	Eleven har viden om tabe- og vindereaktioner.
Efter 7. klassetrin	Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer.		Samarbejde og ansvar		Normer og værdier	
		1.	Eleven kan sam- arbejde i idræts- aktiviteter.	Eleven har viden om samarbejds- metoder.	Eleven kan analy- sere normer og værdier i idrætskultur.	Eleven har viden om normer og værdier i idrætskultur.
		2.	Eleven kan indgå konstruktivt i løs- ning af idrætslige opgaver med andre.	Eleven har viden om processer i gruppearbejde.		
Efter 9. klassetrin	Eleven kan vurdere idræts- kulturelle normer, værdier og relationer i et samfunds- mæssigt perspektiv.		Samarbejde og ansvar		Normer og værdier	
		1.	Eleven kan vurdere samspillet mellem individ og fælles- skab i idræts- aktiviteter.	Eleven har viden om muligheder og forpligtelser i idrætsfælles- skaber.	Eleven kan vurdere udviklingen af normer, værdier og etik i idrætskultur.	Eleven har viden om udviklingen af normer, værdier og etik i idrætskultur.
2.	Eleven kan udvikle konstruktive sam- arbejdsrelationer i idrætslige aktiviteter.	Eleven har viden om samarbejds- metoder inden for alsidige idrætsaktiviteter.				

■ Bindende rammer i Fælles Mål ■ Vejledende færdigheds- og vidensmål

Færdigheds- og vidensområder og -mål

Færdigheds- og vidensområder og -mål			
Ordkendskab			
Eleven kan anvende enkle fagord og begreber.	Eleven har viden om enkle fagord og begreber.		
Idrætten i samfundet		Ordkendskab	
Eleven kan organisere nye og gamle idrætslege.	Eleven har viden om nye og gamle idrætslege.	Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende centrale fagord og begreber.	Eleven har viden om centrale fagord og begreber.
Eleven kan diskutere fordele og ulemper ved organiseret og selvorganiseret idræt.	Eleven har viden om organiseringsformer i idræt.		
Eleven kan beskrive lokalrådets idrætsmuligheder.	Eleven har viden om lokalrådets muligheder for organiseret og selvorganiseret idræt.		
Idrætten i samfundet		Ordkendskab	
Eleven kan tilrettelægge et forløb for selvorganiseret idræt.	Eleven har viden om planlægning af selvorganiseret idræt.	Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende fagord og begreber.	Eleven har viden om fagord og begreber.
Eleven kan analysere aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelse.	Eleven har viden om aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelse.		
Idrætten i samfundet		Sprog og skriftsprog	
Eleven kan deltage i udvikling af idrætslige aktivitetstilbud.	Eleven har viden om organiseringsmuligheder for idrætsudøvelse.	Eleven kan nuanceret sprogligt udtrykke sig om idrætspraksis samt målrettet læse og skrive idrætslige tekster.	Eleven har viden om komplekse fagord og begreber samt idrætslige teksters formål og struktur.
Eleven kan diskutere samspillet mellem samfund og idrætskultur.	Eleven har viden om sammenhænge mellem samfundstendenser og idrætskultur.		

Krop, træning og trivsel

Klassetrin	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensområder og -mål	
Efter 2. klassetrin	Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet.		Krop og trivsel	
		1.	Eleven kan samtale om følelser, der kan opstå ved fysisk aktivitet.	Eleven har viden om fysisk aktivitets indvirkning på følelser.
		2.	Eleven kan samtale om forskellige fysiske forudsætninger for idrætsudøvelse.	Eleven har viden om fysiske forskelle og forudsætninger.
Efter 5. klassetrin	Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel.		Sundhed og trivsel	
		1.	Eleven kan udpege fordele ved fysisk aktivitet med udgangspunkt i eget liv.	Eleven har viden om sammenhænge mellem fysisk aktivitet og trivsel.
		2.	Eleven kan samtale om det brede, positive sundhedsbegreb med udgangspunkt i eget liv.	Eleven har viden om det brede, positive sundhedsbegreb.
		3.	Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil.	Eleven har viden om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil.
Efter 7. klassetrin	Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel.		Sundhed og trivsel	
		1.	Eleven kan formidle fordele og ulemper ved forskellige idrætsvaner.	Eleven har viden om faglige anbefalinger til idrætsvaner.
		2.	Eleven kan forebygge idrætsskader.	Eleven har viden om principper for forebyggelse af idrætsskader.
Efter 9. klassetrin	Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv.		Sundhed og trivsel	
		1.	Eleven kan vurdere idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel.	Eleven har viden om idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel.
		2.	Eleven kan analysere levevilkårs betydning for idrætsudøvelse.	Eleven har viden om forskelle i levevilkår og deres betydning for idrætsudøvelse.

■ Bindende rammer i Fælles Mål ■ Vejledende færdigheds- og vidensmål

Færdigheds- og vidensområder og -mål

Færdigheds- og vidensområder og -mål			
Fysisk aktivitet			
Eleven kan samtale om kroppens reaktioner på fysisk aktivitet.	Eleven har viden om hvile- og arbeidspuls.		
Eleven kan deltage i opvarmning.	Eleven har viden om opvarmningselementer.		
Fysisk træning			
Eleven kan udføre opvarmningsøvelser.	Eleven har viden om grundlæggende opvarmningsøvelser.		
Eleven kan måle hvile- og arbeidspuls.	Eleven har viden om målingsmetode for hvile og arbeidspuls.		
Eleven kan udføre basal grundtræning.	Eleven har viden om grundtræningselementer.		
Fysisk træning		Krop og identitet	
Eleven kan tilrettelægge opvarmning.	Eleven har viden om principper for opvarmning.	Eleven kan samtale om fysiske og psykiske forandringer i puberteten.	Eleven har viden om fysiske og psykiske forandringer i puberteten.
Eleven kan udføre øvelser med udgangspunkt i træningsprincipper.	Eleven har viden om træningsprincipper.	Eleven kan samtale om kropsidealers betydning for identitet.	Eleven har viden om kropsidealer.
Fysisk træning		Krop og identitet	
Eleven kan formidle opvarmningsprogram tilrettelagt i samarbejde med andre.	Eleven har viden om opvarmningsprogrammets formål, struktur og variationsmuligheder.	Eleven kan analysere fysiske og psykiske forandringer i forbindelse med kroppens udvikling.	Eleven har viden om kroppens betydning for psyke og identitet.
Eleven kan udføre egne og andres træningsprogrammer.	Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv.	Eleven kan vurdere fysisk aktivitets effekt på krop og identitet.	Eleven har viden om idrætsudøvelses betydning for krop og identitet.

Læseplan

Indhold

1 Om læseplanens funktion	27
---------------------------	----

2 Læseplanens opbygning	28
-------------------------	----

3 Fagets formål og identitet	29
------------------------------	----

4 Fagets kompetenceområder og kompetencemål	32
4.1 Alsidig idrætsudøvelse	33
4.2 Idrætskultur og relationer	34
4.3 Krop, træning og trivsel	35

5 Udviklingen i indholdet i undervisningen	38
5.1 1. trinforløb for 1.-2. klasse	38
5.2 2. trinforløb for 3.-5. klasse	41
5.3 3. trinforløb for 6.-7. klasse	44
5.4 4. trinforløb for 8.-9. klasse	47

6 Tværgående emner og problemstillinger	51
---	----

7 Tværgående temaer	53
7.1 Sproglig udvikling	53
7.2 It og medier	53
7.3 Innovation og entreprenørskab	54

1 Om læseplanens funktion

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

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

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

2 Læseplanens opbygning

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

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

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

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

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

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

3 Fagets formål og identitet

Fagets formål

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

Stk. 2. Eleverne skal gennem alsidig idrætspraksis have mulighed for at opleve glæde ved og lyst til at udøve idræt og udvikle forudsætninger for at forstå betydningen af livslang fysisk udfoldelse i samspil med natur, kultur og det samfund og den verden, de er en del af. Eleverne skal opnå indsigt i og få erfaringer med vilkår for sundhed og kropskultur.

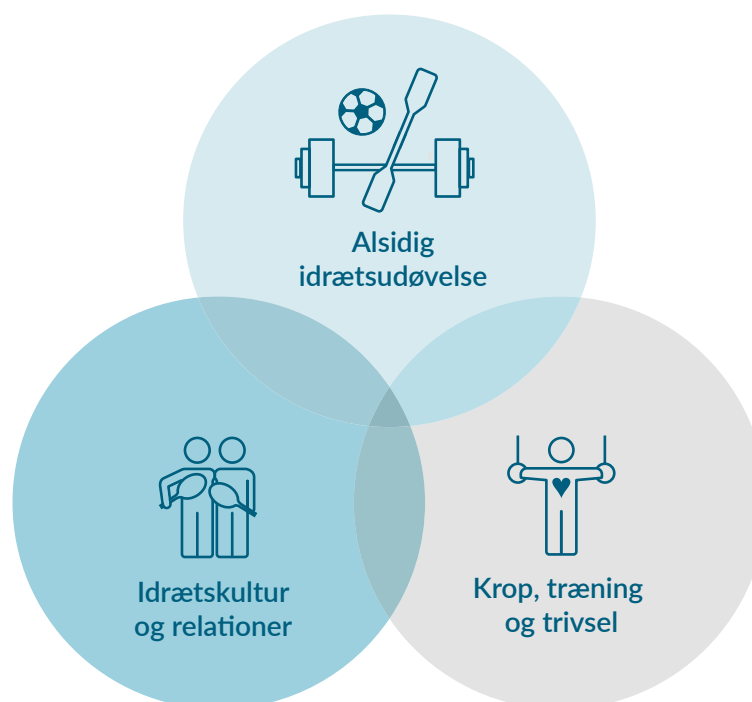
Stk. 3. I faget idræt skal eleverne udvikle forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.

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

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

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

Figur 1: Fagets faglige helhedsforståelse



Idrætsfagets egenværdi

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

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

Dannelse gennem handling

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

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

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

Dannelse gennem forpligtende fællesskaber

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

Idrætsfagets udsyn

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

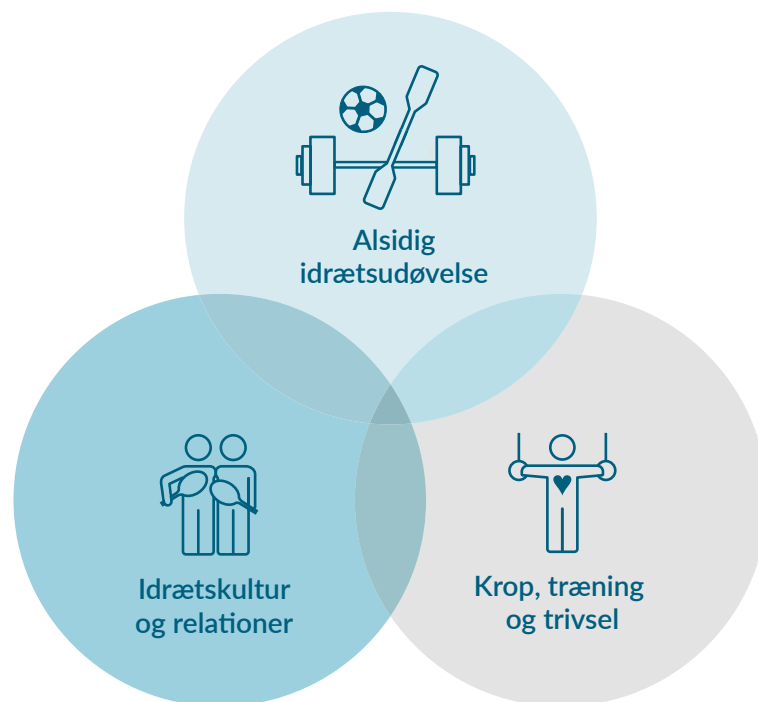
Gennem fordybelse og varierende idrætsaktiviteter kan faget støtte elevernes alsidige udvikling og evne til at tage kritisk stilling og handle. At være og handle kompetent i idræt kan fx være at kunne bevæge sig alsidigt med fokus på kvalitet i bevægelserne, perspektivere kropslige og idrætslige indtryk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

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

4 Fagets kompetenceområder og kompetencemål

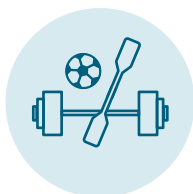
Idrætsfaget tager udgangspunkt i de tre kompetenceområder alsidig idrætsudøvelse, krop, træning og trivsel samt idrætskultur og relationer, som tilsammen udgør fagets faglige helhedsforståelse. Den daglige idrætsundervisning tager afsæt i sammenhængen mellem alle tre kompetenceområder, som sikrer, at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

Figur 1: Fagets faglige helhedsforståelse



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

4.1 Alsidig idrætsudøvelse



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

Kompetencemålene i de fire trinforløb

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

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

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

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

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

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

4.2 Idrætskultur og relationer



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

Kompetencemålene i de fire trinforløb

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

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

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

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

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

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

4.3 Krop, træning og trivsel



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

Kompetencemålene i de fire trinforløb

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

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

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

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

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

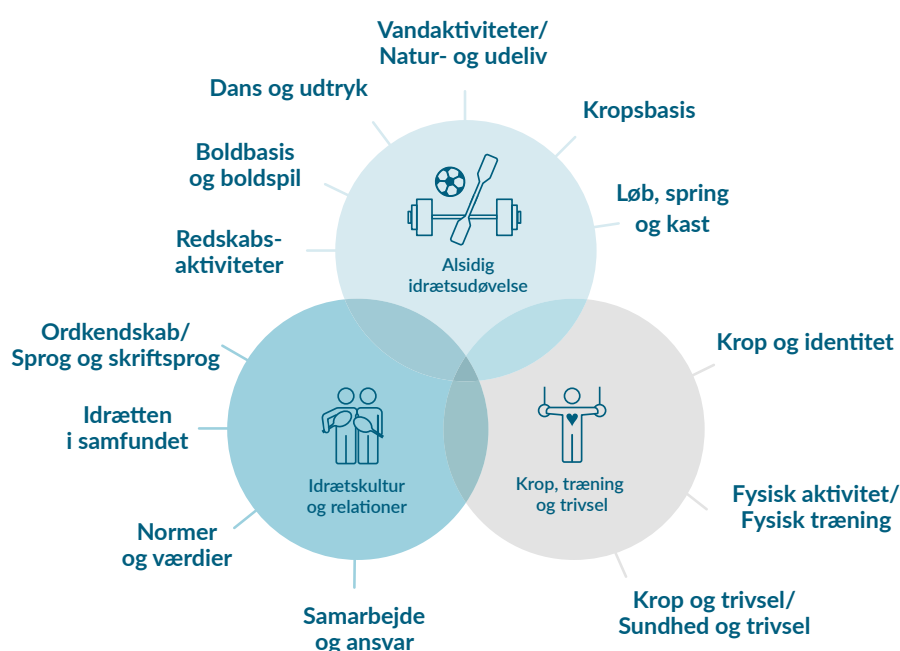
Det fjerde og sidste trinforløb for 8.-9. klasse kan give eleverne et fremtidigt perspektiv på fx kroppens muligheder og betydning ift. forskellige selvopfattelser og identitet, fx igennem arbejdet med styrketræning contra smidighedstræning eller gennem samspillet mellem forskellige idrætter og deres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

Sammenhænge og samspil mellem kompetenceområder og kompetencemål

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

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

Figur 2: Fagets helhedsforståelse med færdigheds- og vidensområder



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

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

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

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

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

5 Udviklingen i indholdet i undervisningen

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

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

5.1 1. trinforløb for 1.-2. klasse



Alsidig idrætsudøvelse

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

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

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

Færdigheds- og vidensområde: redskabsaktiviteter

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

Færdigheds- og vidensområde: boldbasis og boldspil

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

Færdigheds- og vidensområde: dans og udtryk

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

Færdigheds- og vidensområde: kropsbasis

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

Færdigheds- og vidensområde: løb, spring og kast

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



Idrætskultur og relationer

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

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

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

Færdigheds- og vidensområde: samarbejde og ansvar

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

Færdigheds- og vidensområde: normer og værdier

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

Færdigheds- og vidensområde: ordkendskab

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



Krop, træning og trivsel

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

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

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

Færdigheds- og vidensområde: krop og trivsel

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

Færdigheds- og vidensområde: fysisk aktivitet

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

5.2 2. trinforløb for 3.-5. klasse



Alsidig idrætsudøvelse

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

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

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

Færdigheds- og vidensområde: redskabsaktiviteter

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

Færdigheds- og vidensområde: boldbasis og boldspil

Eleverne kan inden for dette færdigheds- og vidensområde arbejde med grundlæggende, sammensatte bevægelser i regelbaserede boldspil, både individuelle spil og holdspil, fx ved at eleverne kan anvende bevægelse med bold og dermed udvikle idrætsaktiviteter og boldspil. Eleverne kan opnå større forståelse for boldbasis og boldspillets mangfoldighed og udviklingsmuligheder.

Færdigheds- og vidensområde: dans og udtryk

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

Færdigheds- og vidensområde: kropsbasis

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

Færdigheds- og vidensområde: løb, spring og kast

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

Færdigheds- og vidensområde: vandaktiviteter

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



Idrætskultur og relationer

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

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

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

Færdigheds- og vidensområde: samarbejde og ansvar

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

Færdigheds- og vidensområde: normer og værdier

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

Færdigheds- og vidensområde: idrætten i samfundet

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

Færdigheds- og vidensområde: ordkendskab

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



Krop, træning og trivsel

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

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

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

Færdigheds- og vidensområde: sundhed og trivsel

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

Færdigheds- og vidensområde: fysisk træning

Eleverne kan inden for dette færdigheds- og vidensområde arbejde med opvarmnings- og grundtræningsprincipper gennem alsidige øvelser, fx ved at eleverne kan tilegne sig grundlæggende viden om og forståelse for opvarmning og grundtræning og udføre opvarmningsøvelser og afprøve forskellige typer af grundtræning. Eleverne kan forholde sig til fysisk aktivitets indflydelse på kroppens grundform, sundhed og trivsel, som de kan anvende i samtale.



5.3 3. trinforløb for 6.-7. klasse

Alsided idrætsudøvelse

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

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

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

Færdigheds- og vidensområde: redskabsaktiviteter

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

Færdigheds- og vidensområde: boldbasis og boldspil

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

Færdigheds- og vidensområde: dans og udtryk

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

Færdigheds- og vidensområde: kropsbasis

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

Færdigheds- og vidensområde: løb, spring og kast

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

Færdigheds- og vidensområde: natur- og udeliv

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



Idrætskultur og relationer

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

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

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

Færdigheds- og vidensområde: samarbejde og ansvar

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

Færdigheds- og vidensområde: normer og værdier

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

Færdigheds- og vidensområde: idrætten i samfundet

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

Færdigheds- og vidensområde: ordkendskab

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



Krop, træning og trivsel

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

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

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

Færdigheds- og vidensområde: sundhed og trivsel

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

Færdigheds- og vidensområde: fysisk træning

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

Færdigheds- og vidensområde: krop og identitet

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

5.4 4. trinforløb for 8.-9. klasse



Alsidig idrætsudøvelse

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

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

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

Færdigheds- og vidensområde: redskabsaktiviteter

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

Færdigheds- og vidensområde: boldbasis og boldspil

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

Færdigheds- og vidensområde: dans og udtryk

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

Færdigheds- og vidensområde: kropsbasis

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

Færdigheds- og vidensområde: løb, spring og kast

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

Færdigheds- og vidensområde: natur- og udeliv

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



Idrætskultur og relationer

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

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

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

Færdigheds- og vidensområde: samarbejde og ansvar

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

Færdigheds- og vidensområde: normer og værdier

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

Færdigheds- og vidensområde: idrætten i samfundet

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

Færdigheds- og vidensområde: sprog og skriftsprog

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



Krop, træning og trivsel

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

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

Kompetencemålet

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

Færdigheds- og vidensområde: sundhed og trivsel

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

Færdigheds- og vidensområde: fysisk træning

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

Færdigheds- og vidensområde: krop og identitet

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

6 Tværgående emner og problemstillinger

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

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

Kroppen som aktivt materiale

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

Identitet, trivsel, kropslige grænser og sundhed

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

Kultur, normer og følelser

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

Demokrati, samfund, fællesskab og ansvar

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

Fordybelse, koncentration og arbejdet med detaljer

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

Rytme og timing

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

Leg og innovation

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

7 Tværgående temaer

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

7.1 Sproglig udvikling

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

Teksters formål og struktur

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

7.2 It og medier

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

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

Eleven som kritisk undersøger

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

Eleven som analyserende modtager

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

Eleven som målrettet og kreativ producent

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

Eleven som ansvarlig deltager

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

7.3 Innovation og entreprenørskab

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

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

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

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



Undervisningsvejledning

Indhold

1 Om undervisningsvejledningen	57
2 Elevernes alsidige udvikling	59
3 Tilrettelæggelse, gennemførelse og evaluering af undervisningen	65
3.1 Idrætslærerens tilrettelæggelse og gennemførelse af undervisningen	66
4 Forholdet mellem kompetencer og indhold	85
5 Almene temaer	93
6 Tværgående temaer og problemstillinger	97
7 Tværgående temaer	100
8 Tilpasning af undervisningen til elevernes forudsætninger	101
9 Referencer	105

1 Om undervisningsvejledningen

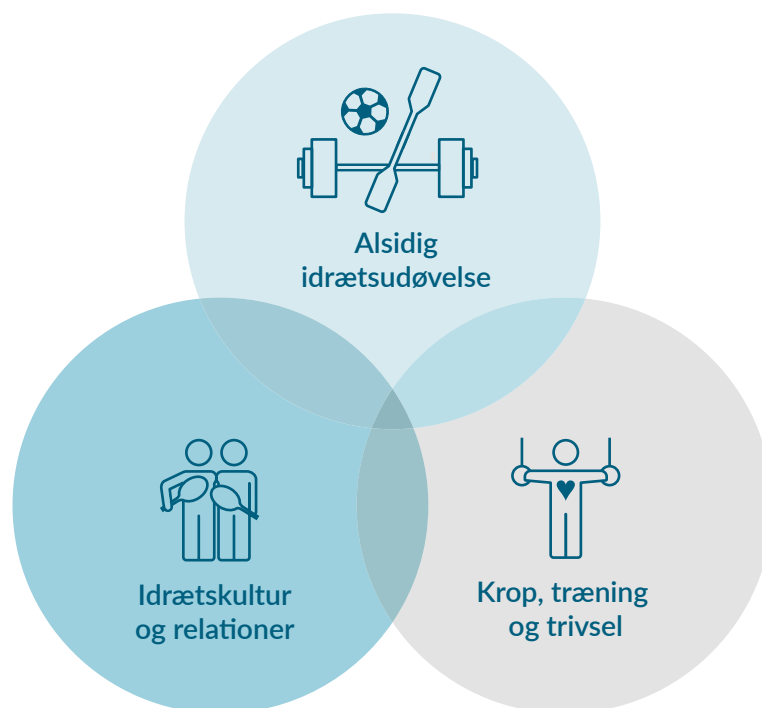
Undervisningsvejledningen giver information, støtte og inspiration til at kvalificere de mange valg, som læreren, i samarbejde med sin leder og sine kolleger, tager i sin praksis. Den informerer om de bestemmelser i folkeskoleloven og i Fælles Mål, som vedrører undervisningen i faget, og den støtter ved at forklare og eksemplificere centrale dele af fagets indhold.

Endelig giver undervisningsvejledningen inspiration til og understøtter tilrettelæggelse af undervisning i faget ved at beskrive forskellige mulige valg i planlægningen, gennemførelsen og evalueringen af undervisningen. I forbindelse med disse beskrivelser bidrager den til at synliggøre forskellige veje i tilrettelæggelsen af undervisningen, bl.a. ved at lægge op til diskussion af potentialer og begrænsninger i forskellige former for undervisningspraksis.

Idrætslærerne har ansvar for, at eleverne får mulighed for et alsidigt kendskab til idrætspraksis og livslang lyst til at bevæge sig, jf. fagets formål. Størstedelen af fagets dannelsesprocesser sker gennem aktiv handling, hvor eleven gennem forpligtigende fællesskaber får mulighed for at udvikle sig alsidigt. Samværsformen i idræt kan både rumme abstrakte og konkrete kropslige og idrætslige dimensioner, der hver for sig og tilsammen tilgodeser personlige og sociale kompetencer.

Idrætsundervisningen skal bygge på fagets tre kompetenceområder: krop, træning og trivsel, alsidig idrætsudøvelse samt idrætskultur og relationer, som tilsammen er med til at skabe den faglige helhedsforståelse, som er fagets grundlag. Figur 1, "Fagets faglige helhedsforståelse", viser denne helhedsforståelse med fagets tre kompetenceområder i et dynamisk samspil. Figuren afspejler, hvordan samspillet mellem de tre kompetenceområder er med til at skabe muligheder for, at eleverne udvikler kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer.

Figur 1: Fagets faglige helhedsforståelse



Det er gennem idrætslærerens tilrettelæggelse, gennemførelse og evaluering af undervisningen, at eleverne skal opleve fagets egenværdi, dannelsepotentiale og udvikling af idrætslige kompetencer i et forpligtende fællesskab. At læringen i idrætsfaget sker i, gennem og om bevægelse giver hermed eleverne erfaringer, færdigheder og viden om idrættens betydning for livslang bevægelse.

2 Elevernes alsidige udvikling

Faget idræt kan gennem sin egenværdi være med til at fremme elevernes alsidige udvikling og de overordnede ideer med folkeskolen gennem fagets indhold, erkendelsesmåder og arbejdsformer. Fagets formål er at udvikle elevernes kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer og at udvikle elevernes lyst til bevægelse. Dette sker i samspil med andre og den verden, de er en del af. Fagets helhedsforståelse skaber rum for, at eleverne kan udvikle forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i forpligtende fællesskaber, hvor de oplever en meningsfuld dannelse af sig selv som hele mennesker.

Faget er primært et aktivt fag med fysisk aktivitet og bevægelse både individuelt og i samspil med andre. Eleverne skal igennem fagets aktiviteter både opnå færdigheder inden for og erfaringer med flere forskellige idrætspraksisser og i flere forskellige sammenhænge, fx naturen, kulturen og i flere typer af relationer. Eleverne skal gennem fx refleksioner sætte ord på det, de lærer med kroppen, og kunne perspektivere den nye viden og de nye færdigheder ift. mange tematikker og perspektiver, fx samfund, leg, fællesskab, sundhed og kultur.

Elevens alsidige dannelsesmuligheder

Eleven skal gennem idrætsundervisning udvikle og gøre sig konkrete erfaringer ift. alle fire kompetencer og deres indbyrdes indflydelse på hinanden, herunder særligt fokus på det kompetenceintegrerende dannelsesideal også kaldet almen handlekompetence (Rønholt, 2008).

Figur 2: Almen handlekompetence (Frit efter Rønholt, 2008)



Elevernes oplevelser, indsigter, erfaringer og erkendelser kan tydeliggøres gennem idrætslærerens forsøg på at skabe kommunikation/dialogisk refleksion/reflekterende samtale med afsæt i idrætsundervisningens potentielle læringsindhold, jf. figur 2 (Rønholt, 2008).

I gennem mange år har eleverne primært arbejdet med idrætsfagets kropslige, idrætslige, personlige og sociale kompetencer ud fra en sanselig og følelsesmæssig dimension, men når den tavse viden italesættes og gøres eksplicit sammen med eleverne gennem reflekterende samtaler, udvides læringsudbyttet på en betydningsfuld måde. Der bliver dermed åbnet op for et udvidet dannelseperspektiv i idrætsfaget, hvor eleverne kan lære at forstå, reflektere og forholde sig kritisk til de forskellige idræts- og bevægelsesgenrer, de møder i og uden for idrætsundervisningen (Standal, 2018). Idrætsfaget kan derfor defineres som et fag, hvor eleverne møder en kombination af en praksisorienteret og en vidensorienteret tilgang til undervisningen. Udvalgte og relevante færdigheder og viden bringes i anvendelse både i faget og uden om faget ift. en livslang læring. Når eleverne gives mulighed for at opleve, erfare, forstå, reflektere, udvikle, vurdere og perspektivere idrætsfaget med afsæt i fagets faglige helhedsforståelse, åbnes der op for at fremme og styrke elevernes erkendelsesproces og dermed udvikle deres dannelsepotentialer. Hermed vil eleverne opleve, at idrætsfaget i skolen har sin egen værdi.

Elevens alsidige udvikling I – OM – GENNEM bevægelse

Idrætsundervisningen indeholder erkendelsesmåder, der knytter sig til en helhedsorienteret undervisning baseret på tre forskellige dimensioner: læring i bevægelse, læring om bevægelse og læring gennem bevægelse. Alle tre dimensioner er vigtige inden for hvert enkelt kompetenceområde og på tværs af disse. Eleverne kan lære, når de både er fysisk aktive og i bevægelse, og når idrætsundervisningen er med til at skabe rum til fx refleksion og samtale om idræt og fysisk aktivitet. I faget idræt kan eleverne lære at indgå i alsidige, idrætslige sammenhænge, hvor de kan opnå kropslige og idrætslige færdigheder, idrætsfaglig viden og evnen til at deltage i reflekterende samtaler.

Læring i bevægelse

Læring i bevægelse betyder i praksis, at eleverne gennem aktiv deltagelse i idrætsundervisningen rent faktisk bliver bedre til fx kidsvolley, vals, taktik, længdespring, samarbejde osv. Derudover erfarer eleverne også, at de fælles sociale og kropslige oplevelser i fagets fællesskaber giver mulighed for forandringer for den enkelte og for gruppen. Eksempelvis glæden over, at man sammen med en kammerat kan dømmen en rundboldkamp til holdenes tilfredshed eller begejstringen over at vinde en sportskamp sammen med sin klasse.

To eksempler på læring i bevægelse

Pulsarbejde

Kropslige reaktioner ved varieret pulsarbejde (høj og lavere puls, tæt på hvilepuls) som fx

- Stafetter med løb og hop
- Stigningsløb
- Styrketræning
- Fodbold
- Yoga
- Dart.

Identitet

Kendskab til, at kroppen og psyken forandrer sig. I arbejdet med dans og udtryk, hvor eleverne udtrykker fx følelser; i boldbasis og boldspil, hvor eleverne i arbejdet med fairplay oplever sig selv og andre ift. at snyde; eller i arbejdet med natur og udeliv, hvor oplevelsen med at være i naturen er en særlig kropslig følelse.

Læring om bevægelse

Læring om bevægelse betyder i praksis, at eleverne gennem deltagelse i undervisningen får teoretisk indsigt i fagets mange elementer, som det fremgår af kompetencemålene. Det kan fx være regler i høvdingebold, hvordan fysisk aktivitet påvirker den enkeltes muligheder for at leve et godt arbejds- og fritidsliv, eller hvad snyd (fx "matchfixing") i idræt og i hverdagens almindelige samvær gør ved vores indbyrdes relationer. Når eleverne lærer om bevægelse, giver det dem en helhedsforståelse af idrættens og bevægelsens værdier, og hvordan faget i flere sammenhænge har en værdi for eleverne og deres omverden.

To eksempler på læring om bevægelse

Pulsarbejde

- Definere puls som fagbegreb ud fra websites.
- Afprøve pulsmålinger på klassekammerater under vekslende forhold eller pulsmålinger på forældre, søskende.
- Diskutere resultater ift. køn, alder, vægt, arbejde mv.
- Rangere forskellige idrætter ift. puls.
- Undersøge pulsarbejdes betydning for den enkelte i idrætslige sammenhænge, fx betydning for sundhed og trivsel eller betydning af at kunne kontrollere vejrtrækning og puls ift. at præstere under pres.

Identitet

- Fokus på kropsidealers betydning for identitet og at opnå en idrætsfaglig viden om identitet, så der kan foregå samtale om positive og negative aspekter ved krop og identitet.
- Lave interviews med flere generationer angående deres kropsidealer, da de var 13 år.
- Undersøge, hvordan atleters kropsideal i atletik er forskelligt fra eller ens med fx en fodboldspillers kropsideal.

Læring gennem bevægelse

Læring gennem bevægelse betyder i praksis, at eleverne gennem deltagelse i undervisningen får erfaringer og indsigt, som kan bruges og overføres til andre dele af deres liv. Eksempelvis kan deltagelse i holdsport anskueliggøre, at enighed om og respekt for fælles regler betyder meget for afviklingen af en kamp, at der er sammenhæng mellem individualisten og fællesskabet og deres betydning for hinanden, og at deltagelse i fællesskabet giver mening udover selve kampen. På samme måde kan succeser og nederlag alene og i fællesskab, kamp, opvisning, træning og i mødet med andre klasser, skoler osv. give erfaringer, som tages med ud af skolen. Idræt er mangfoldigt, og det er de forskellige arenaer og påklædning også. I den sammenhæng har eleverne i trygge omgivelser i deres omklædning og badning mulighed for at erfare, at vi mennesker er meget forskellige også i vores kropslige udtryk, og det siger sig selv, at det kræver stor opmærksomhed fra skolens side at håndtere dette, ikke mindst i vores teknologiske tid.

To eksempler på læring gennem bevægelse

Pulsarbejde

- Undersøge ens egen puls i løbet af en hverdag.
- Perspektivere egne pulsoplevelser til forskellige idrætsdiscipliner, fx skiskydning.

Identitet

- Undersøge og perspektivere omgivelsernes forskellige kropsidealer for at øge kendskabet til kropsidealer, identitet og betydningen af de forandringer, kroppen gennemgår.
- Mærke, hvordan krop og idrætsudøvelse påvirker ens selvopfattelse og identitet.
- Vurdere fysisk aktivitets effekt på krop og identitet i både et aktuelt og et fremtidigt perspektiv.

Samlet kan man sige, at hvis læring i, om og gennem bevægelse gøres til en aktiv del af den måde, eleverne arbejder med en faglig idrætspraksis på, får eleverne erfaringer med et mere helhedsorienteret idrætsfag.

Caseeksempel: Idræt i lokalområdet

Eleverne er i idrætsundervisningen i gang med at afprøve, undersøge og udvikle idrætten i lokalområdet. Eleverne afprøver på egen krop to forskellige idrætsstilbud fra den lokale idrætsforening (bueskydning og håndbold) som en del af idrætsundervisningen. Forskelligheden i de to idrætsstilbud sikrer, at eleverne får mulighed for at mærke og erfare forskellige kropslige, idrætslige, personlige og sociale kompetencer. Udover at eleverne afprøver idrætter, har idrætslæreren givet eleverne en opgave, hvor de skal undersøge, hvor mange af skolens forældre der er aktive i idrætsforeningslivet, og hvilke idrætsgrene der er mest populære.

Ved skolens ind- og udgang har eleverne derfor opsat tre plakater. På den midterste plakat står spørgsmålet: "Er du på nuværende tidspunkt aktiv i en idrætsforening?" På hver side af plakaten hænger der to plakater, hvor forældrene enten kan krydse af i "Ja, jeg er aktiv i en idrætsforening" fulgt af "Hvis ja - hvilken idræt går du til?" eller "Nej, jeg er ikke aktiv i en idrætsforening" fulgt af "Hvis nej - hvorfor er du ikke en del af en idrætsforening?" En lille gruppe elever opsøger idrætslæreren på gangen i skolen og fortæller, hvordan det står til med undersøgelsen. Efter indsamling af data skal eleverne bruge denne meningsmåling i deres undersøgelse og udvikling af, hvilke nye idrætstiltag der kunne komme lokalområdet til gavn.

Undervisningsforløbet afsluttes med, at eleverne fremsender et udkast med punkter til udvikling af den lokale idrætsforening.

Refleksionsspørgsmål

- Hvordan tilgodeser I elevernes alsidige dannelse og almene handlekompetence gennem idrætsfaget på skolen?
- Hvordan oplever eleverne, at de både arbejder med at udvikle kropslige, idrætslige, personlige og sociale kompetencer i idrætsundervisningen? Hvad gør I konkret i idrætsundervisningen? Hvilke overvejelser har I gjort jer ift. at give eleverne læring i, om og gennem bevægelse?
- Hvordan reflekterer I med jeres elever omkring deres oplevelse af fagets helhedsforståelse?

3 Tilrettelæggelse, gennemførelse og evaluering af undervisningen

Dette kapitel omhandler lærerens arbejde med tilrettelæggelse, gennemførelse og evaluering af undervisningen, og hvad der kan have betydning for at kvalificere idrætsundervisningen og idrætsfaget på skolen. Dernæst er der i kapitlet udvalgt områder, som kan give inspiration til udvikling af og refleksion over didaktiske valg vedrørende idrætsundervisningen.

Idrætsdidaktiske overvejelser

Undervisningens tilrettelæggelse, gennemførelse og evaluering kan tage afsæt i fagets helhed. Idrætslærerne på hver enkelt skole kan på tværs af årgange, klassetrin og matrikler gå sammen om at fokusere på at skabe en øget sammenhæng i idrætsundervisningen, så både elever og idrætslærere oplever, at faget ses i den progression, som der er tiltænkt inden for kompetenceområderne og kompetencemålene i Fælles Mål.

Idræt kan forstås som et fag, der forpligtiger sig på at arbejde med og udvikle undervisningsforløb, der tilgodeser en helhedsorienteret tilgang til faget, og hvor der kan arbejdes med variation og alsidighed i de valg, der træffes ift. fx undervisningsmetoder, læreprocesser, indhold, mål, progression, evaluering, læremidler og læringsforudsætninger.

Idrætsfagets identitet i skolen trækker i høj grad på en række dannelsesmæssige dimensioner, som kan være væsentlige at afklare og forholde sig til som idrætslærer og idrætsfaggruppe.

For det første kan indholdet i idrætsfaget både tage afsæt i allerede eksisterende idrætskulturer, fx organiserede, uorganiserede og selvorganiserede idrætter. Samtidig kan undervisningen lede eleverne frem mod dét at skabe og udvikle idrætskulturer, som ikke allerede eksisterer. Idrætsfaget giver også mulighed for at inddrage tidstypiske tendenser, herunder aktuelle temaer, der fx trækker på idrætsfaglige, almenpædagogiske og psykologiske perspektiver. Når man som idrætslærer vælger et indhold, der for eleverne er neutralt eller måske endda ukendt, kan man potentielt få vendt op og ned på idrætshierarkiet. Dermed vil elever, som måske er krops- og idrætssikre i de traditionelle idrætsaktiviteter, udfordres af nye og anderledes krops- og idrætsaktiviteter. For det andet kan indholdet i idrætsundervisningen også varieres ved fx at inddrage tidstypiske tendenser og perspektiver, hvor der kan trækkes på idrætsfaglige, almenpædagogiske og psykologiske perspektiver, jf. kompetenceområderne *idrætskultur og relationer* samt *krop, træning og trivsel*.

De centrale didaktiske overvejelser ift. idrætsfaget omhandler derfor fagets progression fra 1.-9. klasse, en helhedsorienteret tilgang til fx undervisningsmetoder, læreprocesser, indhold, mål, progression, evaluering, læremidler og læringsforudsætninger samt fagets dannelsesdimensioner.

Refleksions spørgsmål

- Hvilke af de undervisningsforløb, I tilrettelægger, kan I karakterisere som forløb, hvor eleverne træder ind i en eksisterende idrætskultur? I hvilke undervisningsforløb i idræt skaber I og eleverne en ny idrætskultur?
- Hvordan er I som idrætslærere med til at sikre, at faget arbejder med fagets helhedsforståelse, hvor alle tre kompetenceområder kommer i spil?
- Hvilke forventninger har I til elevernes læringsudbytte af idrætsundervisningen?

Nedenfor er der en række eksempler på, hvordan undervisningen i idræt kan tilrettelægges, gennemføres og evalueres, herunder eksempler på didaktiske valg, handlinger og refleksioner, som fagprofessionelle idrætslærere kan stå overfor.

3.1 Idrætslærerens tilrettelæggelse og gennemførelse af undervisningen

Idrætsfaggruppe

En idrætsfaggruppe¹ består af lærere, der underviser i idræt på den enkelte skole. Disse idrætslærere har mulighed for at opbygge og udvikle en synlig idrætsundervisningskultur gennem hele skoleforløbet. Idrætsfaggruppen kan være med til at skabe et stærkt idrætsfagligt miljø på skolen ved både at trække på deres teoretiske og praktiske viden om og forståelse af idrætsfagets muligheder og udfordringer. Idrætslærerne kan forholde sig refleksivt til didaktiske og pædagogiske metoder og modeller i relation til egen praksis samt en synlig idrætskultur/-profil.

I et ønske om at udvikle idrætsundervisningen på skolen kan idrætsfaggruppen mødes om didaktiske og fagfaglige områder såsom progression, årsplanlægning, den røde tråd, vurdering i idræt mv. Det kan være en god ide at skabe en fast struktur for en møderække over et skoleår med en klar dagsorden og rollefordeling. Idrætsfaggruppen kan fx bestå af idrætslærere fra alle trin for at skabe den ønskede sammenhæng mellem trinene og ikke mindst skabe en idrætsundervisning, der tager udgangspunkt i elevernes faglige udvikling.

¹ Idrætsfaggruppe kan i denne sammenhæng forstås som fagteams i idræt og idrætsfagudvalg.

Caseeksempel: Faggruppesamarbejde om et idrætsfagligt indhold

Idrætsfaggruppen har fået mulighed for at tilrettelægge, gennemføre og evaluere et undervisningsforløb i fællesskab. Målet med forløbet er at sikre en tydelig progression i måden at arbejde med fagord i idræt i indskoling, mellemtrin og udskoling. Helt konkret har idrætslærerne valgt at udvikle et forløb omkring kropsbasis og fagord. Idrætsfaggruppen er særligt optaget af at planlægge og gennemføre en undervisning, der styrker elevernes kendskab til og forståelse for en naturlig kobling mellem kropsbasisaktiviteter og fagord, herunder hvordan fagord fra kropsbasismodeller kan anvendes og reflekteres over. Alt i alt kan man sige, at der er opbygget en fælles faglig forståelse i idrætsfaggruppen, og at skolens idrætslærere og relevante pædagoger har opbygget en fælles identitet og et fælles sprog omkring et udvalgt undervisningsindhold, hvor "fælles" dog ikke skal forstås som "ens".

Refleksionsspørgsmål

- Hvilket indhold drøftes i jeres faggruppe i idræt (didaktisk, pædagogisk, organisering m.m.)?
- Hvem definerer indholdet? Hvem deltager?
- Hvordan sikrer I struktur og systematik, når I afholder jeres møder?

Den røde tråd og årsplaner

Tilrettelæggelsen af årets idrætsundervisning kan foregå i et samarbejde med faggruppen om hele skoleforløbets idrætsundervisning og den røde tråd fra 1.-9. klasse, for en afdeling/et trin i trinforløb, for indskoling, mellemtrin og/eller udskoling eller for en enkelt årgang. Det vigtige i tilrettelæggelsen er, at man har for øje, hvilke kompetencer eleverne kommer med fra deres sidste trinforløb i idræt, og hvilke kompetencer man ønsker at give dem ift. næste trinforløb. Dette kan gøres ved at se på kompetencemålene og de dertilhørende færdigheds- og vidensområder, lige såvel som det kan gøres i samarbejdet mellem idrætslærerne på tværs af årgangene.

I arbejdet med den røde tråd, årsplaner og forløbsplaner kan idrætslærerne opnå nye samarbejdsmuligheder for at øge kvaliteten i idrætsundervisningen på både den korte og den lange bane.

På den korte bane kan fokus fx være på

- at hvert undervisningsforløb rummer mulighed for, at eleverne arbejder med læring i, om og gennem bevægelse.
- at hvert undervisningsforløb fokuserer på at inddrage fagord og fagbegreber som en aktiv del af idrætsundervisningen.

På den lange bane kan fokus fx være på

- at skabe en tydelig rød tråd, hvor der er en øget sammenhæng mellem indhold og form indenfor et udvalgt idrætsområde til både indskoling, mellemtrin og udskoling.
- at skabe et sammenhængende undervisningsforløb, som giver eleverne længere tid til at lære det valgte indhold og tema.

Nedenfor er et eksempel på, hvordan den røde tråd kan se ud gennem hele skoleforløbet med tre undervisningsforløb, hvor der er en øget sammenhæng mellem indhold og form indenfor et udvalgt idrætsområde, se figur 3.

Figur 3: Et eksempel på den røde tråd

1. klasse	2. klasse	3. klasse	4. klasse	5. klasse	6. klasse	7. klasse	8. klasse	9. klasse
Roller og bold Stikbold med fokus på roller. Kompetenceområder: Alsided idrætsudøvelse Idrætskultur og relationer				Roller og bold Høvdingebold med fokus på roller. Kompetenceområder: Alsided idrætsudøvelse Idrætskultur og relationer				Roller og bold Quidditch med fokus på roller. Kompetenceområder: Alsided idrætsudøvelse Idrætskultur og relationer
Kroppens alfabet Spejl-øvelser og lege med fokus på balance, frys og smelt. Færdigheds- og vidensområde: Kropbasis			Kroppens alfabet Forhindringsbaner med fokus på balance, smelt og frys i sammensatte bevægelser. Færdigheds- og vidensområde: Kropbasis			Kroppens alfabet Akrobatik og udtryk med fokus på balance, smelt og frys med øget kropsbevidsthed. Færdigheds- og vidensområde: Kropbasis		
	Aktivitetsudvikling i et sundhedsperspektiv Lege med høj puls og sved på panden – Hvad sker der med min krop? Kompetenceområder: Krop, træning og trivsel Alsided idrætsudøvelse		Aktivitetsudvikling i et sundhedsperspektiv Danse i det brede, positive sundhedsbegreb – Hvornår er min krop sund? Kompetenceområder: Krop, træning og trivsel Alsided idrætsudøvelse		Aktivitetsudvikling i et sundhedsperspektiv Grundtræning i forhold til identitet og sundhed – Hvem er jeg med min krop? Kompetenceområder: Krop, træning og trivsel Alsided idrætsudøvelse		Aktivitetsudvikling i et sundhedsperspektiv Koordinering, styrke og udholdenhed – Hvad sker der inde i min krop? Kompetenceområder: Krop, træning og trivsel Alsided idrætsudøvelse	

Caseeksempel: En tydelig rød tråd

På en skole har idrætsfaggruppen gennem længere tid samarbejdet om at udvikle idrætsfaget. Idrætsfaggruppen har først og fremmest haft et ønske om at skabe øget sammenhæng og progression mellem undervisningsforløb indenfor udvalgte idrætsområder. Dernæst har idrætsfaggruppen også valgt at præsentere den røde tråd for skolens ledelse, elever og forældre for at tydeliggøre, at faget både har en progression ift. indhold, form og elevens alsidige udvikling.

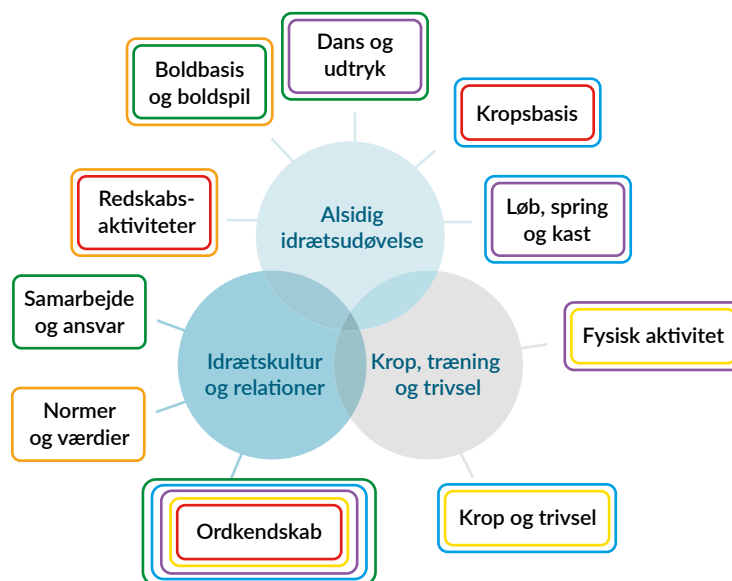
I årsplanlægningen af idrætsundervisningen kan flere forhold tænkes ind i tilrettelæggelsen af idrætsundervisningen, fx lokaler og uderum, tilgængelighed af faciliteter og rekvisitter, vejrforhold, elevinddragelse samt samarbejde med åben skole, foreninger, klubber eller stævner og elevinddragelse. Med alle disse forhold i tankerne kan idrætslæreren tilrettelægge undervisningen, så der er progression i hele skoleforløbet, alle aktiviteterne og elevernes læring. Progressionen sker i samarbejdet om idrætsundervisningen på tværs af årgange, mellem lærerne i undervisningsteamene og ift. feedback og evalueringen med eleverne af undervisningen.

I tilrettelæggelsen af idrætsundervisningen kan lærerne både tænke helheder og dele. Idrætslærerne kan desuden lave små benspænd og tænke anderledes rammer, forhold, udgangspunkter m.m. Det kunne være en idé at vende tingene lidt på hovedet og lave fx danseforløb i skolegården, forløb om rytme inden for flere indholdsområder, disciplin-specifikke forløb i samarbejde med den lokale atletikklub eller kun at have tre temaer hen over året, hvor alle færdigheds- og vidensområderne fra kompetenceområdet alsidig idrætsudøvelse indgår med diverse aktiviteter og refleksioner.

En tilgang til årsplanlægning for et enkelt trinforløb kan være at tage fat i Fælles Mål for det gældende trin og se på, hvilke færdigheds- og vidensområder eleverne skal igennem i løbet af skoleåret. Hvordan kan disse områder spille sammen og danne temaer/overskrifter hen mod det enkelte kompetencemål? Hvordan kan der skabes en vekslen mellem fx disciplinorienteret forløb, temaforløb og begrebsforløb? Hvilke aktiviteter og valg af øvelser skal eleverne igennem for at opnå kompetencemålene? Fx kan færdigheds- og vidensområdet *idrætten i samfundet* i 2. trinforløb være med til at danne rammen om undervisningen i færdigheds- og vidensområderne *dans og udtryk* samt *boldbasis og boldspil* på en sådan måde, at undervisningen kan give eleverne færdigheder og viden om fx organiserede og uorganiserede idrætter, hiphop og standarddans, basket og streetbasket, og hvordan samfundet oplever, arbejder med eller imod denne form for idrætter.

Ved at sætte disse områder sammen kan man i årsplanlægningen fx sikre, at eleverne kan komme omkring alle de bindende områder for trinforløbet. I figur 4 er årsplanen udarbejdet ud fra arbejdet med fagets faglige helhedsforståelse. Eksemplet viser kompetenceområderne med de tilsvarende færdigheds- og vidensområder for 1. trinforløb efter 2. klasse. Årsplanen indeholder 6 forløb (de seks farver), som kommer omkring alle færdigheds- og vidensområder.

Figur 4: Eksempel på en årsplan, der tager afsæt i arbejdet med fagets faglige helhedsforståelse



Som figur 4 viser, kan årsplanen bestå af seks forløb (illustreret med de seks farver).

For eksempel indeholder blåt forløb færdigheds- og vidensområderne: kropsbasis, løb, spring og kast, krop og trivsel samt ordkendskab med den fælles overskrift "Hokus pokus – balance i fokus".

Herefter kan forløbsplanlægningen gå i gang. Idrætslæreren kan tilrettelægge undervisningen ved fx at vælge mål, arbejdsform, aktivitetsvalg, evalueringsvalg osv.

Refleksionsspørgsmål

- Hvordan ser den røde tråd ud på jeres skole? Hvordan kunne I godt tænke jer, at den skal se ud fremover?
- Hvordan arbejder I med, at eleverne oplever sammenhæng fra det ene forløb til det andet?
- Hvordan kan jeres opmærksomhed på den røde tråd og elevernes progression være med til at flytte faget fra primært at være et aktivitetsfag?

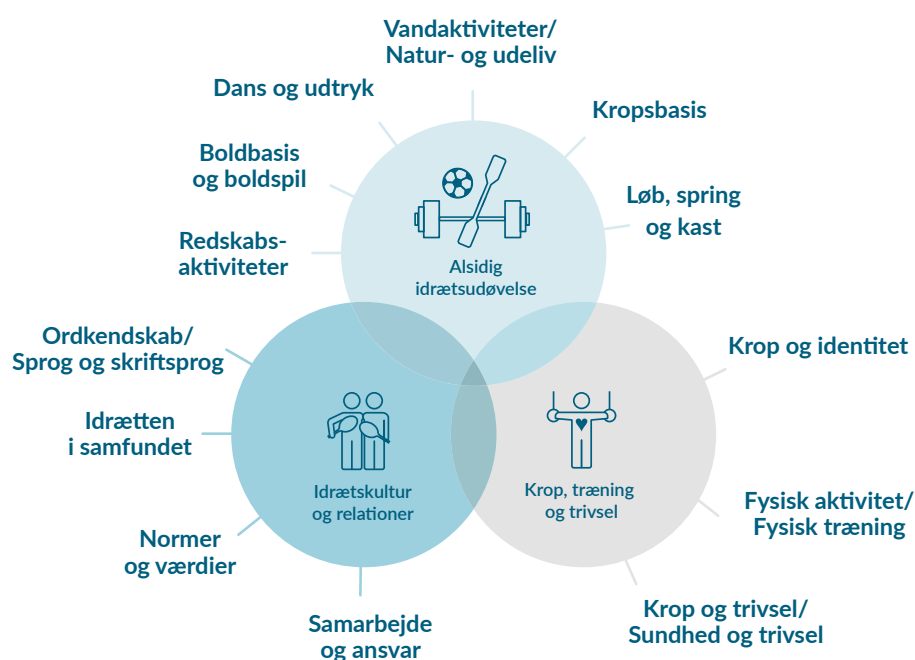
Forløbsplanlægning og undervisningsbeskrivelser

Med afsæt i en årsplan, der bygger på fagets helhedsforståelse, kan forløbsplanlægningen i idræt give læreren en sikkerhed i, at eleverne kan komme omkring de bindende dele af faget. Det kan give et overblik, som kan være med til at skabe flere friheder og muligheder til at reflektere over, hvilke undervisningsformer, tilgange, perspektiver m.m. som skal i spil, så der kan tilgodeses variation og alsidighed i elevernes læring.

En forløbsplanlægning kan være med til at understøtte og tilgodese en variation, som giver mulighed for at imødekomme fagets tre kompetenceområder og kompetencemål på forskellig vis indenfor det didaktiske råderum. Måden at forstå og tilrettelægge sin undervisning på kan variere fra forløb til forløb, alt efter hvilke kompetenceområder og kompetencemål man som idrætslærer/-team ønsker at arbejde hen imod. De tre eksempler på forskellige udgangspunkter, der kan ses nedenfor, kan være med til at vise, hvordan udgangspunktet for tilrettelæggelsen af undervisningen er med til at skabe et smalt fokus eller et bredere fokus ift. elevernes faglige helhedsforståelse.

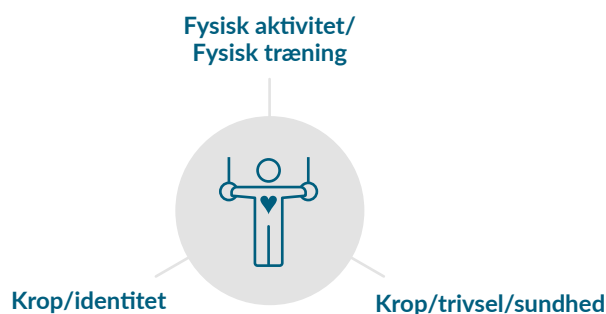
Dette illustreres i figur 5, "Fagets faglige helhedsforståelse", der inkluderer idrætsfagets færdigheds- og vidensområder. Figur 5 kan med sine illustrative funktioner fungere som et dialogisk redskab til at italesætte og udvikle idrætsfagets og idrætsundervisningens didaktiske råderum.

Figur 5: Fagets helhedsforståelse med færdigheds- og vidensområder



Her beskrives forløbsplanlægning med tre mulige udgangspunkter:

- Et enkelt kompetenceområde (et disciplinorienteret forløb)
- Et samspil mellem flere kompetenceområder (et temabaseret forløb)
- Flere færdigheds- og vidensområder fra et enkelt eller flere af kompetenceområderne (et begrebsforløb).



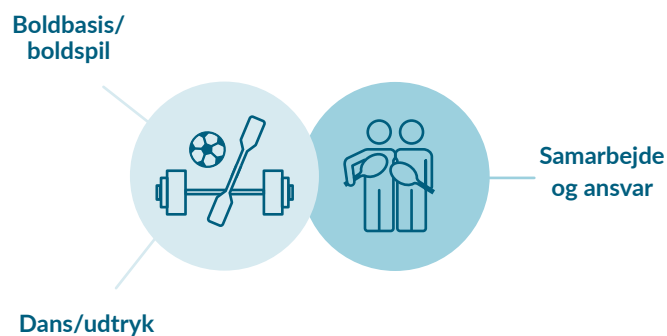
Eksempel på undervisning med udgangspunkt i et enkelt kompetenceområde (et disciplinorienteret forløb)

Undervisningsforløbet tilrettelægges ud fra et enkelt kompetenceområde. Idrætslæreren kan vælge at arbejde ud fra kompetencemålet for det enkelte kompetenceområde på det gældende trin, fx kompetenceområdet *krop, træning og trivsel* og kompetencemålet efter 5. klassetrin: "Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel". Undervisningen tilrettelægges, gennemføres og evalueres med dette kompetencemål for øje. Hvordan tilrettelægges I undervisningen sådan, at det giver eleverne færdigheder og viden til at kunne samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel? Hvilke aktiviteter (indhold) og undervisningsmetoder (form) skal undervisningen bestå af? Hvordan evaluerer I, om eleverne kan det? Der vil fx kunne indgå aktiviteter fra færdigheds- og vidensområderne under det udvalgte kompetenceområde eller andre kompetenceområder, men det vigtige i dette eksempel er, at færdigheds- og vidensområderne de ikke er i fokus, men er med til at understøtte elevernes mulighed for at opnå det valgte kompetencemål. Dette afsæt kan defineres som et smalt udgangspunkt for undervisningen, men som rummer mulighed for en særlig fordybelse, der går på et specifikt fagligt område (fx et disciplinorienteret forløb).



Eksempel på undervisning med udgangspunkt i et samspil mellem flere kompetenceområder (et temabaseret forløb)

Undervisningsforløbet tilrettelægges med udgangspunkt i et samspil mellem flere kompetenceområder, hvor der arbejdes med samspillet mellem to eller tre kompetencemål på det gældende trin, fx kompetenceområderne *idrætskultur og relationer* og *alsidig idrætsudøvelse* og kompetencemålene efter 7. klassetrin: "Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter og Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer". Undervisningen giver på denne måde en mere faglig helhedsforståelse af fagets kompetencer, og elevernes læring bliver bredere ud fra dette helhedsperspektiv. Dette kan defineres som et bredere afsæt for undervisningen og vil i gennemførelsesfasen forde en bredere faglig helhedsforståelse af idrætsfaget (fx et temabaseret forløb).



Eksempel på undervisning med udgangspunkt i flere færdigheds- og vidensområder fra et enkelt eller flere af kompetenceområderne (et begrebsforløb)

Undervisningsforløbet tilrettelægges med udgangspunkt i flere færdigheds- og vidensområder fra et enkelt eller flere af kompetenceområderne på det gældende trin. Det kunne fx være kompetenceområdet *alsidig idrætsudøvelse* og færdigheds- og vidensområderne *dans og udtryk* samt *boldbasis og boldspil* kombineret med kompetenceområdet *idrætskultur og relationer* og færdigheds- og vidensområdet *samarbejde og ansvar*. Undervisningen kan i dette eksempel være en måde at skabe længere forløb med en bredere overskrift, fx "samarbejde", hvor man gennem udvalgte idrætsaktiviteter, fx standarddans, kidsvolley eller kampege, oplever og erfarer forskellige former for samarbejde. I dette eksempel, hvor udgangspunktet er flere kompetenceområders færdigheds- og vidensområder, flyttes fokus fra aktiviteten til læringen gennem aktiviteten (fx et begrebsforløb).

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

Refleksionsspørgsmål

- Hvad vil I definere som en god idrætstime og et godt undervisningsforløb?
- Hvor starter jeres tilrettelæggelse af undervisningsforløb, fx forsvar, kidsvolley og køn?
- Hvad karakteriserer en god undervisningsbeskrivelse?

Temabaseret idrætsundervisning

Temabaseret undervisning er én mulig undervisningsform ud af mange. Temabaseret idrætsundervisning handler blot om, at undervisningen tager udgangspunkt i et tema. Temaet kan udspringe af alle fagets færdigheds- og vidensområder, fx kropsbasis, idrætten i samfundet eller fysisk træning, og temaet kan være bredt eller smalt. Temabaseret idrætsundervisning kan være med til at sikre den omtalte variation og alsidighed i undervisningen i faget, så eleverne oplever fagets helhedsforståelse. Når et afsnit om temabaseret idrætsundervisning prioriteres i vejledningen, skyldes det, at der er et behov for at have et fælles sprog omkring denne undervisningsform. Elever og lærere i udskolingen har på baggrund af idrætsprøvens form og indhold været nødsaget til at arbejde med og øve sig på at arbejde med temaer som en del af idrætsundervisningen. Temabaseret undervisning kan derfor være et valg ift. at forberede eleverne frem mod den afsluttende prøve.

Når man som idrætslærer vælger at arbejde temabaseret, kan man gøre det ud fra forskellige overvejelser om, at temaet:

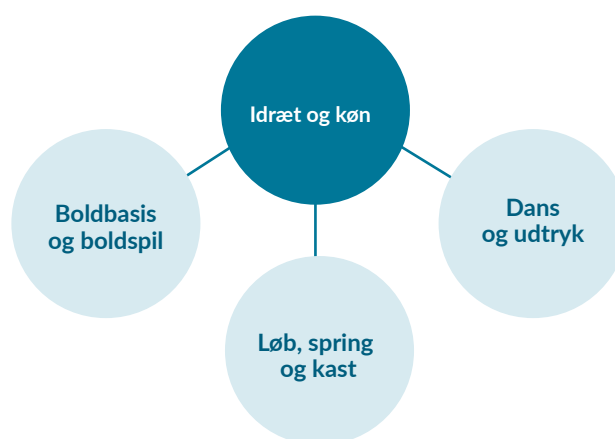
- giver idrætsundervisningen nye perspektiver og måder, hvorpå man som elev og idrætslærer tilgår idrætsfagets praktiske dimension.
- kan være med til at udvide elevernes fagsprog og refleksionsniveau gennem dialogisk undervisning.

Overordnet kan man sige, at der er to tilgange til undervisningens tilrettelæggelse, gennemførelse og evaluering af temabaseret idrætsundervisning.

Tilgang 1: Fra tema til aktivitet

Når man vælger denne tilgang, betyder det, at temaet er omdrejningspunktet for tilrettelæggelse, gennemførelse og evaluering af undervisningen.

Figur 6: Et eksempel på et tema og dets indholdsområder



Caseeksempel: Temaet som omdrejningspunkt

"Fællesskab" er valgt som gennemgående tema i et halvt år på årsplanen. Eleverne lærer hermed, at de gennem forskellige konkrete idrætsaktiviteter kan reflektere over og perspektivere deres kropslige oplevelser og erfaringer til samme tematik. Måske opleves og erfares temaet "Fællesskab" forskelligt, alt efter hvilket undervisningsforløb (fx bold vs. løb, spring og kast) det bliver brugt til.

Tilgang 2: Fra indholdsområde til tema

Modsat første temabaserede tilgang kan man som idrætslærer også vælge at gå fra aktivitet til tema. Det betyder, at man arbejder med udgangspunkt i et udvalgt alsidigt idrætsområde, fx løb, spring og kast eller kropsbasis, hvorefter temaet kobles på, alt efter hvilket tema man vurderer der passer godt til det valgte forløb.

Caseeksempel: Temaet kobles på kropslige og idrætslige aktiviteter

En årgang har lige gennemført et 12-ugers forløb, hvor undervisningsformen har taget afsæt i rotationsprincippet (alle elever har været fire uger ved hhv. natur- og udeliv, boldbasis/boldspil samt løb, spring og kast). Som afslutning på forløbet har årgangens idrætslærere valgt at give eleverne et kort oplæg om temaet "samarbejde" og beder derefter eleverne om i mindre grupper skriftligt at beskrive, hvordan de har oplevet temaet ift. de tre indholdsområder.

Inspiration til at arbejde temabaseret

Når undervisningen er temabaseret ud fra et fagfagligt udgangspunkt, ender det oftest med at få titlen "Idræt og ...", fx "Idræt og køn", "Idræt og samarbejde" osv. Derudover kan det være en fordel at finde en undertitel til temaerne, sådan at eleverne bedre kan se sig selv i temaerne og forstå meningen med de valgte temaer, som der arbejdes med. Fx:

Idræt og samarbejde

- At gøre hinanden bedre
- Sammen kan vi mere.

Idræt og fællesskab

- Vi løfter i flok
- $1 + 1 = 3$.

Idræt og køn

- Ligheder og forskelle
- Den lille forskel – med/uden betydning.

Idræt og historie

- At forstå idrættens rolle
- Hvem står vi på skulderne af?

Idræt og sundhed

- Din sundhed – national sundhed – global sundhed
- Vaner og uvaner.

Refleksionsspørgsmål

- Hvilke temaer arbejder I med, og hvordan indgår temaerne i idrætsundervisningen?
- Hvilke muligheder og udfordringer giver det eleverne og idrætslæreren, når undervisningen er temabaseret?
- Hvordan sikrer I en rød tråd igennem skoleforløbet ift. jeres arbejde med temaer?
- Hvilke tekster kan være med til at understøtte elevernes læring om temaet?
- Hvad skal eleverne vide og reflektere over ift. temaet i hhv. indskoling, mellemtrin og udskoling?

Idrætslæreren og elevernes handleformer

I selve idrætsundervisningen og idrætsaktiviteterne kan organisationsformen variere, hvilket dermed også får betydning for elevernes måde at få mulighed for at arbejde med udvalgte faglige områder og egen læreproces. Derudover kan idrætslærerne også vælge at variere og anvende forskellige handleformer i de pågældende undervisningsforløb, alt efter hvordan man som lærer ønsker, at eleverne skal erfare, opleve og forstå idrætsundervisningens faglige helhedsforståelse.

Idrætslæreren handleformer

- Instruere
- Forevise
- Samtale og vejlede
- Stille opgaver og spørgsmål
- Tage timeout
- Bedømme, vurdere, give feedback og evaluere.

Der kan ydermere også arbejdes ud fra forskellige undervisningsprincipper, fx induktivt eller deduktivt, helheds- eller elementopbygget. I ovenstående handleformer og principper kan idrætslærerne også vælge mellem en eller flere metoder, som de vil anvende i deres arbejde med at undervise eleverne i et idrætsfagligt område, fx som instruktør, mesterlære, coach, vejleder, rådgiver og bedømmer.

Idrætsundervisningen kan også lægge op til forskellige handleformer ift. eleverne

- Bevæge sig
- Øve
- Træne
- Præstere og konkurrere
- Undersøge, eksperimentere og fremsætte ideer
- Aftale og beslutte
- Diskutere og beslutte
- Bedømme
- Fremvise, opvise og performe.

Caseeksempel: Elever og handleformer

Eleverne i indskolingen arbejder med et boldforløb, hvor alle får en bold. Boldene hedder noget forskelligt og er af forskellig type, form og størrelse. Alle eleverne undersøger deres egen bold; de prøver at studse, sparke, kaste, gribe, trille og andet med deres bold. Eleverne skal sammen to og to fortælle den anden, hvad deres bold kan, og hvis de ved, hvad den hedder, skal de fortælle det eller give den et navn. Eleverne vælger en af deres bolde, som de undersøger videre sammen to og to. De studser, spiller til hinanden, sparker, kaster og modtager. På et tidspunkt går de sammen med to andre og er nu fire sammen. De gør det samme som før, da de var to, og nu vælger de ud fra den viden, de har om boldene, en fælles bold. Den lille gruppe af elever skal nu aftale, hvordan de vil lave en bold-opvisning ift. de øvelser og den viden, de har videregivet til hinanden om den valgte bold.

Refleksionsspørgsmål

- Hvilken undervisningsform/handleform anvendte I som lærere i jeres sidste undervisningsforløb?
- Hvilke handleformer arbejdede eleverne ud fra i samme undervisningsforløb?
- Hvilke muligheder skaber I for differentiering i både deltagelse af den praktiske del og den mundtlige del?

Inkluderende idrætsundervisning

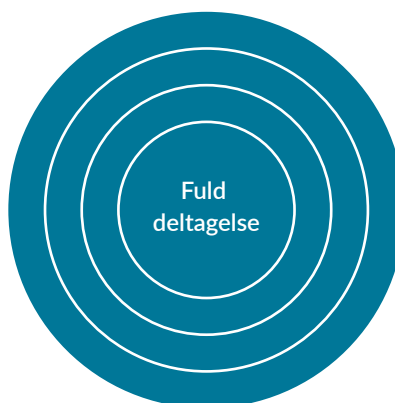
Idrætsundervisningen rummer ligesom andre fag muligheder for inklusion og eksklusion. Inklusion og eksklusion er abstrakte begreber at tale om i praksis. Både inklusions- og eksklusionsprocesser er baseret på komplekse størrelser, som hele tiden kan antage og eksistere i nye former, alt efter om man vælger at anskue inklusion og eksklusion ud fra et undervisningsperspektiv eller et elev-, klasse- eller lærerperspektiv. Der er derfor udviklet et værktøj kaldet Inklusionsdiagrammet, se figur 7, som kan være med til at give idrætslæreren mulighed for at måle elevernes oplevelse af inklusion/eksklusion.

Inklusionsdiagrammet har to særlige formål ift. eleverne:

1. Hvordan eleverne italesætter og kategoriserer deres egen og andres (ikke-)deltagelse.
2. Hvordan disse (ikke-)deltagelsesformer opfattes og erfares af eleverne i idrætsundervisningen.

Inklusionsdiagrammets særlige formål og anvendelsespotentialer er at give idrætslæreren mulighed for at reflektere over og udvikle egen idrætsundervisning (Munk, 2017).

Figur 7: Inklusionsdiagrammet (Frit efter Munk, 2017)



Tanken er, at idrætslærerne kan anvende diagrammet sammen med fx kolleger og/eller elever. Eleverne kan udfylde diagrammet ved konkret at markere, hvordan eleven oplever sin egen deltagelse. Idrætslærerne kan herefter bruge disse markeringer til at se på, om elevernes deltagelsespositioner ændrer sig, alt efter hvad der er undervisningens indhold og form.

Når der tales om inkluderende idrætsundervisning, medfører det et fokus på styrkede læringsmiljøer, fællesskabende didaktik og inklusion i idrætsundervisningen, da det kan være med til at styrke fællesskab og læring i idrætsundervisningen.

Der kan være mange grunde til, at eleverne ikke deltager i idræt:

- At eleven møder op uforberedt.
- At eleven har det svært i idrætsrummet af den ene eller anden årsag.
- At eleven måske er motiveret for aktiviteterne, men ikke for selve undervisningen, hvilket kan være med til at dominere idrætsrummet.
- At eleven bliver ekskluderet af de mere idrætserfarne.
- At elevernes motivation, færdigheder og engagement er meget spredte, hvilket kan gøre det udfordrende at skabe læringsfællesskaber.

I tilrettelæggelse og gennemførelse af idrætsundervisningen er det ofte svært at gennemskue, hvordan man sikrer at få alle med, men med denne form for undervisning, hvor man slipper kontrollen lidt og skaber et styrket læringsmiljø, kan elevernes stemme komme frem, idet eleverne samarbejder om et fælles tredje. Det fælles tredje kan fx være udviklingen af et spil eller en dans, og det fælles tredje kan være med til at skabe rammerne for, at eleverne med hver deres styrker kan indgå med samhørighed og medbestemmelse i processen om at gøre alle gode og gøre, at alle har en rolle i fællesskabet.

Ud fra ovenstående kan man konkludere, at det i idræt er vigtigt med god klasseledelse, hvor der er fokus på fx medbestemmelse, samhørighed og mestring af kompetencer.

Caseeksempel: En idrætslærers hverdagsudfordringer

På en skole er 8. årgang særligt ramt af umotiverede elever. Da idrætsundervisningen er organiseret ved at hele årgangen har idræt på samme tid fylder disse elever meget – da det er en stor gruppe på årgangen som ikke gider at deltage. Lærere har igennem skoleåret kæmpet med at få dem til at deltage bare lidt i aktiviteterne og bagefter med at få dem til at gå i bad. Idrætslærerne oplever, at disse elever dukker op uden idrætstøj, med dårlige undskyldninger og sedler fra forældrene samt med modstræbende og negative attituder. Enkelte elever er motiverede en gang imellem, når deres favorit aktivitet er på programmet, men de gider ikke idrætsundervisningen.

Elevgruppen dominerer idrætsrummet under mottoet: "Kan vi ikke bare spille?" Ubevidst er de med til at skubbe de mindre erfarne og ivrige elever ud på bænken. Tilbage står læreren med klasser, hvor der er enorm spredning i elevernes motivation, færdigheder og engagement, og han eller hun kan opleve, at det er umuligt at få alle til at deltage eller at skabe læringsfællesskaber. I den ene ende af spektret er der elever med stor erfaring og selvsikkerhed, mens der samtidig er elever helt uden erfaring og med bekymringer om ikke at slå til eller ligefrem komme til skade.

Refleksionsspørgsmål

- Hvordan sikrer I at jeres tilrettelæggelse af undervisning tilgodeser alle elever?
- Hvordan kan og vil I kunne bruge inklusionsdiagrammet til at blive klogere på elevernes deltagelsesmuligheder og udfordringer i forbindelse med jeres idrætsundervisning?

Klasseledelse gennem brug af fagets faglokaler

Når idrætslærere tilrettelægger, gennemfører og evaluerer idrætsundervisningen, foregår det ofte i det, man kunne kalde for "idrætsfagets faglokale". Idrætsfagets faglokale kan antage to former: et fysisk faglokale og et didaktisk mindset. Både det fysiske og didaktiske mindset kan være med til at understøtte den gode idrætsundervisning.

Det fysiske faglokale i idræt

Idrætsundervisningen kan foregå forskellige steder på skolen, fx i skolegårde, sale, græsarealer og haller, eller i lokalområdet og i nærheden af skolen i fx en hal, sal, park, på græsarealer, naturområder og stadion. Faciliteterne for idrætsundervisningen kan variere fra forløb til forløb, skole til skole og årstid til årstid. Dette stiller krav til organisering og klasseledelsen. Nogle elever har kendskab til faciliteterne fra foreningslivet, mens andre elever ikke har stiftet bekendtskab med de anvendte faciliteter. En del af idrætsundervisningen tager afsæt i lavpraktiske forhold som fx omklædningsfaciliteter og badeforhold. Alt efter om man anvender faciliteter, som ligger på skolen, eller om man låner sig til faciliteter, vil der være forskellige retningslinjer, som idrætslæreren med fordel kan bruge tid på, så rammerne og reglerne bliver så kendte som muligt for eleverne.

Det didaktiske mindset i idræt

Det didaktiske mindset tager fx udgangspunkt i, at idrætslærerne anvender idrætspædagogiske og idrætsdidaktiske tankegange og metoder i deres tilrettelæggelse, gennemførelse og evaluering af idrætsforløbet/-undervisningen. Inden for de seneste år er idrætslærerne blevet udfordret på, at eleverne i idrætsfaget også skal opleve og erfare dialogiske elementer i form af vidensamtaler, faglige drøftelser og refleksioner. Det stiller nye krav til idrætslærerens måde at tilrettelægge, gennemføre og evaluere undervisningen på.

Idrætsundervisningens fysiske faglokale og didaktiske mindset kan tilsammen udgøre mere end blot en hal, græsplæne, gymnastiksal eller skolegård og kan indebære:

- Undervisningsmetoder, der gennem anvendelse af selvproducerede forløb eller udviklede læremidler og undervisningsmaterialer appellerer til øget fællesskabende didaktikker gennem plakater, duge, små elevopgaver, klasseøvelser osv.
- Elevernes erfaringer og hermed øget rum for oplevet selvbestemmelse.

Refleksionsspørgsmål

- Hvordan ser faglokalet (græsplænen, gymnastiksalen, hallen, skolegården osv.) i idræt ud på jeres skole?
- Hvad er tilgængeligt i faglokalet (fx tavle/whiteboard, plakater/duge, bøger til eleverne, naturlige samlingssteder)?
- Hvordan ser jeres didaktiske mindset ud? Hvordan sikrer I, at eleverne får kendskab til forskellige idrætsfaglige rum?
- I hvilken grad og hvordan inddrager I eleverne, så de oplever selvbestemmelse ift. rummet?

Idrætslærerens evaluering af undervisningen

Eleverne kan modtage vurderinger og feedback på tre måder i idræt: 1) gennem den daglige undervisning, 2) som standpunktskarakter og 3) til en prøve i 9. klasse. Eleverne kan blive vurderet på deres færdigheder og viden og samspillet mellem disse. Eleverne kan modtage specifik vurdering og feedback, men også modtage en mere helhedsorienteret vurdering af deres idrætsfaglige kompetencer. Der er en sammenhæng mellem de tre vurderings- og feedbackmåder fra den daglige undervisning til standpunktskaraktererne i 8. og 9. klasse frem til en prøve i 9. klasse, som kan være med til at skabe den røde tråd i elevernes idrætsfaglige udvikling.

Indholdsområderne er delt op i:

- Pulje A: Redskabsaktiviteter, dans og udtryk, kropsbasis
- Pulje B: Løb, spring og kast, fysisk træning, boldbasis og boldspil, natur- og udeliv (kan fravælges ift. praktiske årsager).

Eleverne knytter deres praksisprogram til et idrætsfagligt tema, som skal være tydeligt i deres praksisprogram og foldes ud i den efterfølgende reflekterende samtale.

Eleverne prøves i:

Kropslige færdigheder:

- a. at tage kvalificerede valg
- b. at vise kvalitet i bevægelse.

Sammensætning af praksisprogram:

- a. praksisprogrammets sammenhæng med tema
- b. idrætslige færdigheder
- c. at udvikle idrætslige aktiviteter
- d. at samarbejde.

Idrætsfaglig viden:

- a. om det valgte tema
- b. om programmets to indholdsområder
- c. hvordan fagord og begreber anvendes.

Idrætsprøvens indhold og form rummer ikke kun elementer, der går på elevernes fysiske kunnen og formåen. Prøven kræver også, at eleverne har et fagsprog, en praksisnær viden og et refleksionsniveau ift. det fremviste praksisprogram.

Caseeksempel: Miniprøver i idræt

Idrætsprøven i 9. klasse er en udtræksprøve, og alle elever vil dermed ikke skulle op til prøve.

Elever i 9. klasse på nogle skoler vælger at bruge prøvemodellen i en miniudgave, hvis deres klasse ikke er blevet udtrukket. Fx har nogle skoler justeret tiden, så eleverne kan vise noget i idrætslektionerne, inden de har sidste skoledag. Det betyder, at eleverne fra 1. april og frem arbejder i grupper med at udvikle et praksisprogram med tilhørende reflekterende samtale ud fra de to lodtrukne indholdsområder fra pulje A og B samt et tema. Grupperne fremviser deres arbejde for idrætslæreren og evt. de andre elever. Idrætslæreren bruger denne miniprøve til at give eleverne den afsluttende standpunktskarakter, og eleverne kan opleve, hvordan det er at være til en kropslig prøve i folkeskolen.

Caseeksempel: Selvevaluering – som klargøring til evt. prøve

I udskolingen har idrætslærerne på en skole valgt at opøve eleverne i at vurdere deres egen indsats og hvert undervisningsforløb. Det betyder, at eleverne efter hvert forløb skal udvælge øvelser, fagord og samtaleemner, som de er blevet optaget af i forløbet. Eleverne skal skriftliggøre deres valg. Disse evalueringer kan eleverne drage nytte af, hvis idræt udtrækkes til prøve.

Standpunktskarakter i idræt

Elevens præstation og standpunkt skal bedømmes på grundlag af de idrætsfaglige krav på det tidspunkt, karakteren gives. Standpunktskarakterer er udtryk for elevernes faglige niveau på det tidspunkt, karakteren gives. Standpunktet fastsættes ift. de faglige mål, som gælder for faget. Det betyder, at standpunktskarakterer gives ud fra lærerens vurdering af, i hvor høj grad eleven opfylder fagets kompetencemål.

Elevens arbejdsindsats eller opførelse i klassefællesskabet indgår som udgangspunkt ikke i grundlaget for karaktergivningen. Hvis faget har kompetencemål, der omfatter disse evner, indgår de i karaktergivningen. Det kan i idrætsfaget fx være ift. at samarbejde, vise tolerance og udøve fairplay.

Der gives standpunktskarakterer i idræt mindst to gange om året i både 8. og 9. klasse. Der kan ikke gives standpunktskarakterer på andre klassetrin. De sidste standpunktskarakterer gives umiddelbart før de skriftlige prøver og skal afspejle elevens faglige standpunkt på det tidspunkt.

Feedback, evaluering og vurdering i den daglige idrætsundervisning

I idrætsundervisningen kan eleverne og lærerne arbejde med forskellige metoder og strategier inden for fx feedback, vurdering og evaluering. Når man som idrætslærer ønsker at evaluere fx idrætsundervisningen, et forløb, en øvelse, en bevægelse eller elevernes samarbejdsevner, kan evalueringen med fordel tage afsæt i en konstruktiv tilgang, hvilket betyder, at eleverne primært fokuserer på sig selv, gruppen, klassen og på den arbejds- og læringsproces, som de gennemgår. Det betyder dermed også, at fokus primært er på processen fremfor kun resultatet. Når eleverne og idrætslærerne prioriterer evaluering i idræt, kan der skabes rum for at udvikle generelle evner til at kommunikere, at lytte og dele viden samt at tilpasse og korrigere øvelser og aktiviteter. Det kan være væsentligt at evaluere den idrætsfaglige viden og de idrætslige færdigheder, som et undervisningsforløb trækker på. Man kan anvende forskellige evalueringsværktøjer, som er listet op nedenfor. I arbejdet med evaluering kan idrætslærerne vælge at involvere eleverne i, hvilken evalueringsform de kunne tænke sig at afprøve indenfor udvalgte undervisningsforløb.

Feedback som evalueringsværktøj

Feedback er en kommunikationsform, som rummer gode muligheder for både envejs- og tovejskommunikation mellem elever og idrætslærere eller som fx makkerfeedback. Det kan være vigtigt at være opmærksom på, at fejlretning kan bestå af flere muligheder for feedback, og ved at anvende de forskellige muligheder kan man sikre, at eleverne får en relevant tilbagemelding. Nedenfor præsenteres fem former for feedback:

- Vurderende feedback: Kommunikationen består af sætninger som fx "Ja, så lykkedes det!" og "Godt gået".
- Beskrivende feedback: Kommunikationen består af sætninger, hvor der konkret beskrives, hvad der er sket.
- Korrigerende feedback: Kommunikationen består af sætninger med ændringsforslag.
- Forklarende feedback: Kommunikationen består af sætninger om, hvorfor der skal nye øvelser og rettelser til.
- Refleksiv feedback: Kommunikationen består af selvreflekterende spørgsmål til eleven om processen eller præstationen.

Andre værktøjer til evaluering

- Timeout, fx feedback inkl. spørgsmål
- Video, fx stopmotion og videoanalyse
- Visualisering, fx indre billeder i form af mental træning
- Foto/billeder og observationer, fx elev-elev eller lærer-elev
- Fremvisning/opvisning/performance
- Samtale og skriftlige spørgsmål/spørgeark
- Arbejds- og refleksionskort
- Vurderingsark
- Skitser af spil og bevægelser
- Skriftlige programmer, fx opvarmning og fysisk træning
- Potefolio, logbog og test, fx skriftlig, praktisk og mundtlig
- Konkurrencer, fx turneringer
- Idrætsdage, fx Skolernes Motionsdag, events, og når store elever underviser mindre elever.

Denne form for evalueringsværktøjer kan være med til at skabe en bevidstgørelse og synlig udvikling både for eleverne og idrætslærerne.

Caseeksempel: Timeout – skaber fokus på processen

Små kropslige visninger inkl. refleksionstid, hvor eleverne både nonverbalt og verbalt arbejder med og øver sig på forskellige aktiviteter initieret af idrætslæreren eller selvopfundne aktiviteter. Hvordan kan man fx se, at I er gode til at samarbejde i jeres akrobatiske øvelse? Hvilke elementer i boldspillet viser, at I har udviklet et spil til det modsatte køn?

Caseeksempel: Vurdering af elever med fokus på den røde tråd

På en skole har idrætsfaggruppen valgt, at deres møder primært handler om, at de øver sig på at drøfte og nedskrive, hvordan de ønsker at vurdere eleverne i indskoling, mellemtrin og udskoling i et forløb kaldet "Dans og grænser" i alle tre faser. Vurderingskriterierne synliggøres for eleverne som en del af forløbene. Hermed kan eleverne lettere forstå og forholde sig til, hvorfor deres idrætslærere giver dem den aktuelle feedback.

Indskoling	Mellemtrin	Udskoling
Dans og grænser	Dans og grænser	Dans og grænser
Vurderingskriterier <ul style="list-style-type: none"> • Om I kan efterabe. • Om I tør alene. 	Vurderingskriterier <ul style="list-style-type: none"> • Om I kan genskabe koreografien i folkedans og forstår fagbegreberne. • Om I tør danse sammen. 	Vurderingskriterier <ul style="list-style-type: none"> • Om I kan forstå og fremvise sammensatte bevægelser. • Om I tør arbejde med egen komfortzone.

Refleksionsspørgsmål

- Hvilken systematik har I for at skabe de bedste muligheder for at vurdere elevernes faglige niveau?
- Hvilke evalueringværktøjer anvender I som en del af jeres idrætsundervisning? Hvilke muligheder
 - rummer værktøjet?
- Hvordan fungerer feedback i idrætsundervisningen? Er der en af de fem former, som er mere anvendt end andre?

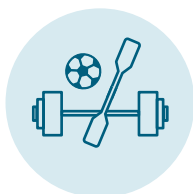
4 Forholdet mellem kompetencer og indhold

I dette kapitel uddybes idrætsfagets kompetencebegreb og dets betydning for indholdet i undervisningen. Kapitlet vil tydeliggøre forholdet mellem progressionen i indholdet og elevens faglige progression, og der gives undervejs eksempler på, hvordan der kan arbejdes med de forskellige områder ift. indhold og metoder.

Det er vigtigt, at indholdet i undervisningen tager afsæt i, at eleven gennem en given idrætskontekst i den daglige idrætsundervisning får mulighed for at tilegne sig viden, færdigheder og forståelse. Udviklingen af elevernes kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer sker også gennem refleksions- og evalueringsarbejdet. Det er derfor vigtigt, når man ønsker at udvikle elevernes kompetencer, at både refleksions- og evalueringsarbejdet indgår i undervisningen. Refleksioner kan være med til, at eleverne erkender og forstår, hvor og hvorfor de lykkedes, og/eller hvorfor de fejlede.

Alsidedig idrætsudøvelse

Kompetenceområdet alsidig idrætsudøvelse indeholder færdigheder og viden ift. at kunne være en del af en leg, en fysisk aktivitet, en generel idrætsaktivitet eller en specifik idrætsgren. Undervisningen bygger fx på færdigheder og viden omkring grundlæggende, sammensatte og komplekse bevægelsesmønstre samt udvikling af idrætsaktiviteter og alsidig idrætspraksis.



Alsidedig idrætsudøvelse

Oversigt over kompetencemålene inden for kompetenceområdet alsidig idrætsudøvelse

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

Færdigheds- og vidensområde: Redskabsaktiviteter

Eleverne kan indenfor dette færdigheds- og vidensområde arbejde med bevægelser og øvelser i, på og omkring klassiske redskaber, som arbejder hen imod springgymnastikkens færdigheder som fx spring på måtte, afsætsredskaber og over redskaber; redskabsgymnastikkens færdigheder som fx ringe, bom og barrer; samt mere utraditionelle idrætsgrene som fx parkour med øvelser og bevægelser i gademiljøet og bevægelser fra A til B.

Progressionen kan gå fra en legende tilgang i arbejdet med basale bevægelser, forståelser og refleksion ift. fx balance, vægt, kropsspænding, rotation og navngivning af redskaber til, at eleverne kan anvende, forstå og føle sig mere trygge i arbejdet med tekniske

færdigheder, behændighedsøvelser og komplekse bevægelsesmønstre, ligesom eleverne får en øget forståelse for kroppens bevægelser på gulv og redskaber.

Eleverne kan udføre, mestre, analysere og reflektere over fx komplekse spring, behændighedsøvelser, parkour, sikkerhed, modtagning og bevægelsesserier til og uden musik.

Dette færdigheds- og vidensområde kan i samspil med de to andre kompetenceområders færdigheds- og vidensområder give undervisningen et særligt fokus på fx samarbejde i samspil med *samarbejde og ansvar*, subkultur og foreningskultur i samspil med *idrætten i samfundet* og træning af kroppen i samspil med *fysisk aktivitet og fysisk træning*. Samspillet er med til at give undervisningen den faglige helhedsforståelse, hvor *redskabsaktiviteter* bliver sat i perspektiv.

Færdigheds- og vidensområde: Boldbasis og boldspil

Eleverne kan indenfor dette færdigheds- og vidensområde arbejde med øvelser med og uden bold, at sparke, kaste, gribe og slå. Dette arbejder hen imod, at eleverne kan beherske og få mere viden, der kan give mere sikker boldbehandling, herunder fx at tæmme, dribble, aflevere og slå, ligesom eleverne får bedre bold- og spilforståelse indenfor både individuelle spil og holdspil.

Progressionen kan gå fra en legende tilgang i arbejdet med basale boldbevægelser, forståelse af og refleksion over fx boldtyper og boldlege uden eller med få regler til, at eleverne kan afprøve, forstå og anvende tekniske og taktiske elementer som fx bane-størrelse, spilbarhed, deltagerantal, forsvar, angreb og gennembrudsspil, ligesom eleverne skal kunne justere eksisterende boldspil eller udvikle nye småspil og færdige boldspil.

Eleverne kan udføre, mestre og reflektere over faglige og mere komplekse boldspilselementer som fx boldspilskategorier/-familier samt samspil mellem tekniske og taktiske elementer indenfor forskellige boldkategorier, herunder valg af boldøvelser og analyse af spilsekvenser inden for forskellige boldspil.

Dette færdigheds- og vidensområde kan i samspil med de to andre kompetenceområders færdigheds- og vidensområder give undervisningen et særligt fokus på fx fairplay i samspil med *normer og værdier*, fankultur i samspil med *idrætten i samfundet* og identitetsudvikling gennem boldspil i samspil med *krop og identitet*. Samspillet er med til at give undervisningen den faglige helhedsforståelse, hvor *boldbasis og boldspil* bliver sat i perspektiv.

Færdigheds- og vidensområde: Dans og udtryk

Eleverne kan indenfor dette færdigheds- og vidensområde arbejde med fokus på en variation af udtryk og rytme, som kan fremkomme ved fx at dreje, svinge, hoppe, rulle og koordinere små og store bevægelser og kropsformer til og uden musik, som arbejder hen imod mere komplekse bevægelsessekvenser, koreografiske udtryk samt dans og udtryksstilarter.

Progressionen kan gå fra en legende tilgang i arbejdet med basale bevægelser, forståelse af og refleksion over kropsformer som fx at strække, bøje, svaje og kravle til, at eleverne kan anvende, forstå og føler sig mere trygge i arbejdet med mere sammensatte bevægelsessekvenser i samspil med en øget forståelse for kroppens bevægelser indenfor forskellige stilarter, alene, i par og grupper, ligesom eleverne får mulighed for at eksperimentere med, skabe og udføre nye kropsudtryk, hvor der arbejdes med fx bevægelsesanalyse i dans samt samspil mellem bevægelser, rytme og dansens karakter.

Eleverne kan udføre, mestre og reflektere over komplekse bevægelsesøvelser, hvor der arbejdes ud fra forskellige elementer som fx gentagelse, variation, synkronisering, kanon samt hårde, bløde, hurtige og langsomme niveauer, placeringer og retninger, som kan blive til koreografier både ud fra egne bevægelser og bevægelser fra kulturelle danse.

Dette færdigheds- og vidensområde kan i samspil med de to andre kompetenceområders færdigheds- og vidensområder give undervisningen et særligt fokus på fx tolerance i samspil med *samarbejde og ansvar*, streetkultur i samspil med *idrætten i samfundet* og trivsel i samspil med *krop og trivsel og sundhed og trivsel*. Samspillet er med til at give undervisningen den faglige helhedsforståelse, hvor *dans og udtryk* bliver sat i perspektiv.

Færdigheds- og vidensområde: Kropsbasis

Eleverne kan indenfor dette færdigheds- og vidensområde arbejde med fokus på en variation af fx balance, kropsindtryk og -udtryk, koordination, rytme, spænding og afspænding. Ved fx at arbejde med at dreje, svinge, hoppe, rulle og koordinere små og store bevægelser og kropsformer kan der arbejdes hen imod mere komplekse og sammensatte kropsudtryk.

Progressionen kan gå fra en legende tilgang i arbejdet med basale bevægelser, forståelse af og refleksion over fx kropsformer til, at eleverne kan anvende, forstå og være trygge i arbejdet med mere sammensatte bevægelsessekvenser, ligesom eleverne får en øget forståelse for kroppens bevægelser indenfor forskellige kropsøvelser. Dette kan ske både alene, i par og i grupper, og der er mulighed for at eksperimentere, skabe og udføre nye kropsudtryk, hvor der arbejdes med fx evnen til at fokusere i enkle eller komplekse øvelser.

Eleverne kan udføre, mestre og reflektere over fx egen og andres kropsbevidsthed, og der arbejdes med at øge elevernes koncentration, kropsholdning og kropskontrol i forskellige kropsøvelser.

Dette færdigheds- og vidensområde kan i samspil med de to andre kompetenceområders færdigheds- og vidensområder give undervisningen et særligt fokus på fx individ over for fællesskab i samspil med *samarbejde og ansvar*, kropstendenser i samspil med *idrætten i samfundet* og kropsidealer i samspil med *krop og identitet*. Samspillet er med til at give undervisningen den faglige helhedsforståelse, hvor *kropsbasis* bliver sat i perspektiv.

Færdigheds- og vidensområde: Løb, spring og kast

Eleverne kan indenfor dette færdigheds- og vidensområde arbejde med fokus på enkle kast, spring og løb, som gennem forskellige koordinerende øvelser arbejder hen imod mere sammensatte og komplekse bevægelsessekvenser samt tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast, fx i form af atletikdiscipliner.

Progressionen kan gå fra en legende tilgang i arbejdet med basale bevægelser, forståelse af og refleksion over mere specifikke færdigheder, herunder disciplinorienterede former indenfor atletikken som fx længdespring, hækkeløb, stafet og kuglestød, til, at eleverne kan anvende, forstå og vurdere bevægelser i arbejdet med sammensatte bevægelsessekvenser, ligesom eleverne får en øget forståelse af udførelsen og afviklingen af løb, spring og kastaktiviteter. Dette kan fx ske igennem lege og konkurrencer i løb, spring og kast, resultatmåling ved brug af digitale løsninger samt muligheden for at udvikle og udføre nye øvelser, hvor der arbejdes ud fra udvalgte discipliner som fx bevægelsesanalyse samt samspillet mellem bevægelser, bevægelsesprincipper og rytme.

Eleverne kan udføre, mestre, analysere og reflektere over komplekse øvelser, hvor der kan arbejdes ud fra forskellige elementer, som fx stigende krav til den tekniske udførelse, afsæt, landing, præcision, skridtlængde og løbestil, og hvor eleverne både forholder sig til egne og andres tekniske bevægelser.

Dette færdigheds- og vidensområde kan i samspil med de to andre kompetenceområders færdigheds- og vidensområder give undervisningen et særligt fokus på fx etik i samspil med *normer og værdier* samt vaner og uvaner i samspil med *krop og trivsel og sundhed og trivsel*. Samspillet er med til at give undervisningen den faglige helhedsforståelse, hvor *løb, spring og kast* bliver sat i perspektiv.

Færdigheds- og vidensområde: Vandaktiviteter og natur- og udeliv

Eleverne kan indenfor dette færdigheds- og vidensområde arbejde med fokus på at sikre sig selv i, på og ved vand ved fx at udvise ansvarlighed gennem brug af redningsvest ved kajak, kano og sejlads, og eleverne kan arbejde hen imod et mere alsidigt kendskab til naturens friluftaktiviteter på land og i vand, fx orienteringsløb, lejrslagning, bålmad og kanosejlads.

Progressionen kan gå fra grundlæggende tilgange i arbejdet med vand- og landaktiviteter, hvor der også kan skabes rum til forståelse af og refleksion over svømme- og bjærgningsteknikker, regler, sikkerhed samt adfærd i, på og ved vand og land, til, at eleverne kan anvende, forstå og føle sig mere trygge i arbejdet med at planlægge og gennemføre friluftaktiviteter, ligesom eleverne får en øget forståelse for retningslinjer og regler, når de færdes i naturen.

Eleverne kan udføre, mestre, vurdere og reflektere over kendetegn og kvaliteter ved natur- og udelivsaktiviteter, hvor der arbejdes ud fra fx kendt og ukendt terræn, forskellige transportmuligheder såsom at gå, cykle eller ro i kajak samt brugen af kompas og digitale værktøjer som fx GPS.

Dette færdigheds- og vidensområde kan i samspil med de to andre kompetenceområders færdigheds- og vidensområder give undervisningen et særligt fokus på fx outdoorkultur i samspil med *idrætten i samfundet* og trivsel i samspil med *krop og trivsel og sundhed og trivsel*. Samspillet er med til at give undervisningen den faglige helhedsforståelse, hvor *vandaktiviteter og natur og udeliv* bliver sat i perspektiv.

Færdigheds- og vidensområde: Idrætskultur og relationer

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



Idrætskultur og relationer

Oversigt over kompetencemålene inden for kompetenceområdet idrætskultur og relationer

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

Færdigheds- og vidensområde: Samarbejde og ansvar

Eleverne kan indenfor dette færdigheds- og vidensområde arbejde med bevægelser og øvelser, der tager afsæt i forskellige typer af samarbejde, fx i par eller små og større grupper i alsidige idrætsaktiviteter. I disse typer af samarbejder kan man fx beslutte at afprøve en legs regler for at lære at forstå betydningen af et godt samarbejde, herunder de værdier og kvaliteter, som et sådant samarbejde er betinget af. Der kan arbejdes henimod, at eleverne oplever flere forskellige kulturelle idrætsfællesskaber for derigennem at udvikle indsigt i og ansvar for egen rolle i fællesskabets muligheder og udfordringer i idrætsaktiviteter.

Progressionen kan gå fra at være aktiv deltagende i forskellige samarbejdskonstellationer, fx makkerøvelser med fokus på at lære hinanden nye øvelser og gruppeøvelser, hvor eleverne skal udvælge, nedskrive og afprøve regler i en aktivitet, til, at eleverne kan analysere og vurdere konstruktive samarbejdskonstellationer, fx fordeling af ansvarsområder i en idrætsaktivitet, og hvordan aktiviteter tilrettelægges, så alle kan være med trods forskellige behov, forudsætninger og interesser.

Eleverne kan udføre, mestre og reflektere over egne og andres samarbejdsevner gennem idrætsopgaver, ved at skabe og udvikle aktiviteter og ved at arrangere en idrætsdag eller idrætsaktiviteter for mindre elever.

Dette færdigheds- og vidensområde kan i samspil med de to andre kompetenceområders færdigheds- og vidensområder give undervisningen et særligt fokus på, hvordan *samarbejde* og *ansvar* kan ses i et samspil med fx *kropsbasis*, *dans og udtryk*, *boldbasis* og *boldspil* og *krop og identitet*. Samspillet er med til at give undervisningen den faglige helhedsforståelse, hvor *samarbejde* og *ansvar* bliver sat i perspektiv.

Færdigheds- og vidensområde: Normer og værdier

Eleverne kan indenfor dette færdigheds- og vidensområde arbejde med idrættens normer og værdier gennem bevægelser og øvelser, der tager afsæt i måder at arbejde med simple regler og deres betydning for afvikling af en idrætsaktivitet, at tabe eller vinde og individuelle regler eller fælles regler. Der kan arbejdes henimod, at eleverne kan analysere og vurdere, hvilke værdier der optræder inden for forskellige idrætskulturer, fx cricket, parkour, brydning, fankultur, tøjvalg, tak for kampen-situationer og trænerroller.

Progressionen kan gå fra, at eleverne arbejder med at respektere regler, fx at overholde aftaler i et spil, til, at eleverne kan opstille og analysere regler og etiske problemstillinger, fx snyd, matchfixing og en fair modstander, ligesom eleverne kan vurdere udviklingen heraf, fx forskelle og ligheder mellem idrættens normer.

Eleverne kan udføre, mestre og reflektere over idrætskulturers normsættende værdi i samfundet, medier og elevernes egen idrætsundervisning.

Dette færdigheds- og vidensområde kan i samspil med de to andre kompetenceområders færdigheds- og vidensområder give undervisningen et særligt fokus på, hvordan *normer* og *værdier* kan kobles til fx *boldbasis* og *boldspil*, *løb*, *spring* og *kast* og *fysisk træning*. Samspillet er med til at give undervisningen den faglige helhedsforståelse, hvor *normer* og *værdier* bliver sat i perspektiv.

Færdigheds- og vidensområde: Idrætten i samfundet

Eleverne kan indenfor dette færdigheds- og vidensområde arbejde med fokus på idrættens rolle i samfundet gennem bevægelser og øvelser, der tager afsæt i måder at arbejde med idrættens organiseringsformer i et lokalperspektiv, fx organiseret, selvorganiseret og uorganiseret idræt. Der arbejdes henimod, at eleverne skal arbejde med at kunne udvikle tiltag til nye aktivitetstilbud, fx at undersøge udviklingen i idrætsforeningernes medlemstal.

Progressionen kan gå fra at blive opmærksom på muligheder i organiseret og selvorganiseret idræt til at kunne planlægge og gennemføre forskellige idrætsaktiviteter både i og uden for skolen, ligesom eleverne skal kunne analysere og vurdere samspillet mellem samfund og idrætskulturer, fx hvordan man stifter en idrætsforening, præstationskulturens indvirkning på idrætstilbud og træningsafhængighed.

Eleverne kan udføre, mestre og reflektere over idrætskulturelle muligheder og udfordringer ved måden, hvorpå idrætten organiseres og udvikles, fx gennem medier og lokalområdets sportsevents, og hvordan man fremmer et livslangt og aktivt idrætsliv.

Dette færdigheds- og vidensområde kan i samspil med de to andre kompetenceområders færdigheds- og vidensområder give undervisningen et særligt fokus på, hvordan *idrætten i samfundet* kan kobles til fx *boldbasis og boldspil, løb, spring og kast* og *fysisk træning*. Samspillet er med til at give undervisningen den faglige helhedsforståelse, hvor *idrætten i samfundet* bliver sat i perspektiv.

Færdigheds- og vidensområde: Ordkendskab og sprog og skriftsprog

Eleverne kan indenfor dette færdigheds- og vidensområde arbejde med fokus på fx fagord og idrættens sprog i både tale og skrift gennem bevægelser og øvelser, der kan tage afsæt i måder at arbejde med fagets sproglige dimension gennem fx enkle fagord og centrale fagbegreber koblet på de konkrete idrætskontekster.

Progressionen kan gå fra, at eleverne kan lære fagord gennem aktiv deltagelse, herunder fx navngivning af redskaber og boldtyper, til at fremme den mundtlige og skriftlige del af idrætsundervisningen, gennem aktiv brug af fx forskellige ordforståelsesstrategier, herunder fx faglige elevartikler, arbejds- og refleksionskort, timeouts, ordkort samt oplæg til forståelse af ord og deres idrætslige sammenhænge.

Dette færdigheds- og vidensområde kan i samspil med de to andre kompetenceområders færdigheds- og vidensområder give undervisningen et særligt fokus på, hvordan *ordkendskab og sprog og skriftsprog* kan kobles til fx *dans og udtryk, sundhed og trivsel* og *fysisk træning*. Samspillet er med til at give undervisningen den faglige helhedsforståelse, hvor *ordkendskab og sprog og skriftsprog* bliver sat i et perspektiv.

Krop, træning og trivsel

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



Krop, træning og trivsel

Oversigt over kompetencemålene inden for kompetenceområdet krop, træning og trivsel

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

Færdigheds- og vidensområde: Krop og trivsel og sundhed og trivsel

Eleverne kan indenfor dette færdigheds- og vidensområde arbejde med fokus på kroppen ift. sundhed og trivsel gennem bevægelser og øvelser, der kan tage afsæt i at arbejde med, hvordan kroppen føler fx glæde, vrede, træthed, frustration, udmattethed samt energi før, under og efter fysisk aktivitet. Der kan særligt være fokus på at lære, at mennesker har forskellige forudsætninger for at deltage og trives i idrætsudøvelse. Undervisningen kan

arbejde henimod at give eleverne indsigt i og evne til at kunne vurdere fordele og ulemper ved forskellige idrætsvaner og sundhedsforståelser, fx livsstil, levevilkår, velvære og forebyggelse for såvel individet som samfundet.

Progressionen kan gå fra at kunne samtale om kropslige forudsætninger samt udpege sammenhænge mellem at være fysisk aktiv og dét at trives i ens eget liv til at kunne formidle, analysere og vurdere samspillet mellem krop, idrætsvaner, sundhedstendenser, velvære og fysisk aktivitet. Dette sker i et samspil med viden om fx byrummets/lokalområdets/samfundets muligheder for at have et aktivt liv, og hvilke muligheder og udfordringer individet har for at være fysisk aktiv og have gode idrætsvaner gennem hele sit liv.

Eleverne kan udføre, mestre og reflektere over egne kropslige reaktioner i forbindelse med idrætsundervisningen og kan fremsætte, hvilke fordele og ulemper der kan opleves gennem et alsidigt valg af idrætsudøvelse.

Dette færdigheds- og vidensområde kan i samspil med de to andre kompetenceområders færdigheds- og vidensområder give undervisningen et særligt fokus på, hvordan *krop og trivsel og sundhed og trivsel* kan kobles til fx *boldbasis og boldspil, løb, spring og kast, idrætten i samfundet og fysisk træning*. Samspillet er med til at give undervisningen den faglige helhedsforståelse, hvor *krop og trivsel og sundhed og trivsel* bliver sat i perspektiv.

Færdigheds- og vidensområde: Fysisk aktivitet og fysisk træning

Eleverne kan indenfor dette færdigheds- og vidensområde arbejde med fokus på fysisk aktivitet og fysisk træning gennem bevægelser og øvelser, der kan tage afsæt i, hvordan kroppen reagerer under afvikling af idrætsaktiviteter, fx opvarmningsøvelser og opvarmningslege samt at mærke og måle pulsslag ved højt og lavt aktivitetsniveau. Der arbejdes henimod, at eleverne kan udføre, planlægge og formidle forskellige grundtræningselementer samt opvarmnings- og træningsprincipper, som skal kunne indgå i eget eller andres træningsprogram.

Progressionen kan gå fra at kunne deltage i og samtale om relevante opvarmningslege til at kunne opstille og analysere regler og etiske problemstillinger, fx snyd, matchfixing og en fair modstander, samt at tilrettelægge og vurdere træningsforløb og programmer ud fra kroppens anatomiske og fysiologiske forudsætninger.

Eleverne kan udføre, mestre og reflektere over opvarmning og fysisk træning ift. fx intensitet, principper, tilgange og tendenser.

Dette færdigheds- og vidensområde kan i samspil med de to andre kompetenceområders færdigheds- og vidensområder give undervisningen et særligt fokus på, hvordan *fysisk aktivitet og fysisk træning* kan kobles til fx *dans og udtryk, kropsbasis, løb, spring og kast og samarbejde og ansvar*. Samspillet er med til at give undervisningen den faglige helhedsforståelse, hvor *fysisk aktivitet og fysisk træning* bliver sat i perspektiv.

Færdigheds- og vidensområde: Krop og identitet

Eleverne kan indenfor dette færdigheds- og vidensområde arbejde med fokus på elevernes identitet og kroppens muligheder og udfordringer gennem bevægelser og øvelser, der tager afsæt i, at eleverne kan samtale om fx kroppens forandringer og disses betydninger for synet på kropsidealer og identitet. Der kan arbejdes henimod, at eleverne kan analysere og vurdere, hvordan kroppens udvikling har betydning for oplevelsen af identitet gennem de fysiske og psykiske forandringer, der opleves både i forbindelse med idrætsaktiviteter og i det omkringliggende og globale samfund.

Progressionen kan gå fra at kunne forstå og samtale om fx kropsidealer til at kunne bringe viden om kropsidealer ind i samspil mellem træning, krop og dét at trives.

Eleverne kan udføre, mestre og reflektere over sammenhænge mellem idræt, krop og velvære ift., at krop og identitet er under forandring.

Dette færdigheds- og vidensområde kan i samspil med de to andre kompetenceområders færdigheds- og vidensområder give undervisningen et særligt fokus på, hvordan *krop og identitet* kan kobles til fx *boldbasis og boldspil, redskabsaktiviteter, løb, spring og kast og idrætten i samfundet*. Samspillet er med til at give undervisningen den faglige helhedsforståelse, hvor *krop og identitet* bliver sat i perspektiv.

Refleksionsspørgsmål

- Hvad er god progression i idrætsundervisningen på jeres skole/ i din idrætsundervisning?
- Hvordan sikrer I progression i det enkelte undervisningsforløb?
- Hvordan sikrer I på skolen at arbejde med progression på tværs af de fire trinforløb?
- I hvilket omfang vil I involvere eleverne i denne progressionsforståelse?
- Hvilken værdi vil det kunne have, hvis progressionen blev synliggjort og italesat over for elever og evt. forældre, skoleledelse, skolebestyrelse og åben skole?

5 Almene temaer

I dette kapitel præsenteres vejledende tekster til at arbejde med åben skole, regler og retningslinjer for sikkerhed og forældresamarbejde i idræt.

Åben skole

Åben skole kan i idrætsfaget være en indgang til en praksisnær og varieret undervisning med autentiske læringsmiljøer i idrættens verden, passionerede undervisere i specifikke idrætsgrene samt mødet med den danske idræts- og foreningskultur. Idræthistorie og idrætstraditioner set i et nationalt og internationalt perspektiv samt deres oprindelse og formål er en vej til at forstå det samfund, som idrætten er en del af. Formålet er at skabe en mere varieret og differentieret undervisning og skoledag, som kan understøtte elevernes læring og trivsel.

Der er flere forskellige muligheder for at indgå i samarbejder med foreningslivet. Det kan spænde lige fra samarbejde om redskaber og lokaler og undervisningssamarbejde om forløb til et mere konkret samarbejde om faglige ressourcer til større fælles projekter. Det er op til den enkelte skole, hvordan et samarbejde kan udmøntes ud fra skolens lokalkendskab.

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

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 sådant besøg kan have en afsmittende effekt både på elevernes deltagelse og 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 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 sådant forløb vil være med til at udvikle elevernes entreprenørmuligheder og skabe et billede af skolen som deltager i lokalsamfundet.

Dialogmodellen: En tredje måde kan 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 idrætsundervisningen og undersøge, hvordan foreninger og skoler sammen udnytter de ressourcer, der er i området. I sådan et samskabelsesprojekt er det vigtigt at overveje forskellige muligheder og forpligtigelser ift. ansvar, lovgivning, økonomi osv., herunder tavshedspligt og børneattester.

Sikkerhed

Idrætsfaget foregår steder, hvor der skal være et skærpet opsyn med og en ekstra opmærksomhed på sikkerheden. Idrætsfaget benytter sig af redskaber og rekvisitter, der kræver særlige kvalifikationer og kompetencer at benytte og undervise i. Det er vigtigt, at skolens ledelse er klar over deres ansvar for at sikre, at sikkerheden er i orden, og at de gældende regler og love overholdes lokalt. Det er lige så vigtigt, at den enkelte underviser er i stand til at bedømme egne kompetencer ift. brugen af redskaber og rekvisitter, der kræver en særlig opmærksomhed. Det kan være aktiviteter, der omhandler sikkerhed i naturen i, ved og på vand og land, i højder og udfordrende terræn; afsætsredskaber; og idrætslige aktiviteter med risiko for fald el.lign.

Elevs 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 om tilsynet med folkeskolens elever i skoletiden 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, 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. Hvis der på specielle områder er givet særlige sikkerhedsforskrifter eller lignende, påhviler det skolens leder at påse, at disse forskrifter overholdes, jf. § 6 i bekendtgørelse om tilsynet med folkeskolens elever i skoletiden nr. 703 af 23. juni 2014. I forbindelse med kravet om iagttagelse af særlige sikkerhedsforskrifter skal opmærksomheden henledes på arbejdsmiljølovgivningen.

Anvendelse af afsætsredskaber i idrætsundervisningen

Der anvendes flere forskellige typer af afsætsredskaber i idrætsundervisningen, som kræver særlig opmærksomhed ift. sikkerhed. Børne- og Undervisningsministeriet har ingen regler eller love for brugen af afsætsredskaber, hvilket både gælder ift., hvilke redskaber man må benytte sig af, og hvordan man må benytte dem.

Badning under ekskursioner

Badning under ekskursioner og lignende, ved stranden eller i forbindelse med badning i badelande, må alene finde sted, hvis det kan foregå under betryggende forhold, jf. § 10 i bekendtgørelse om tilsynet med folkeskolens elever i skoletiden nr. 703 af 23. juni 2014. Læreren skal, 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, mens den anden deltager i badningen og markerer ydergrænsen for det tilladte område. Begge de ledsagende voksne skal kunne svømme og 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.

Smykker i idrætsundervisningen

I Børne- og Undervisningsministeriets bekendtgørelse om tilsyn med elever nævnes det i § 6 i bekendtgørelse om tilsynet med folkeskolens elever i skoletiden nr. 703 af 23. juni 2014, at skolen har en skærpet tilsynsforpligtelse i bl.a. 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 at tilplastre eller på anden måde skjule smykkerne, så uheld kan undgås. Forbuddet mod at bære smykker kan gælde samtlige idrætsaktiviteter, herunder skoleidrætsstævner.

Forældresamarbejde, skolebestyrelse og skolens principper for idrætsundervisningen

Der kan med fordel tænkes i at fremme samarbejdet med forældrene omkring idrætsundervisningen fra 1.-9. klasse. Et godt forældresamarbejde kræver, at idrætslærerne tydeliggør meningen og målet med idrætsfaget på det gældende tidspunkt ud fra fagets fagformål. Idrætslærere og/eller idrætsfaggrupper har til opgave at italesætte, informere og skabe dialog om idrætsfagets indhold, rammer, mål og mening på hver enkelt skole. Det kan fx gøres ved, at idrætslærerne:

- udarbejder et fælles skriv om, hvad idrætsundervisningen indeholder, jf. fagets faglige helhedsforståelse.
- afholder forældremøder om idrætsundervisning, fx afholdes denne del af mødet i hallen eller gymnastiksalen.
- opskriver vigtige principper og retningslinjer for et godt samarbejde i idræt, fx at huske tøj og fodtøj, der passer til undervisningsforløbet. Det kan være en god idé at minimere antallet af sedler, da idrætslærerne bestræber sig på at lave en idrætsundervisning for alle fremmødte elever, og dermed kan man som elev ikke sidde ude på sidelinjen.
- forventer, at forældre bakker op om de idrætslektier, der kan forekomme, og ikke mindst at forældre vil deltage i lektierne, når eleverne kommer hjem med en sådan udfordring.

Caseeksempel: Idrætsfaget med hjem – som idrætslektier

Elever får kropslige/idrætslige småopgaver som en del af idrætsundervisningen. Opgaverne har fokus på, at eleverne kobler dagens idrætsundervisning med erfaringer fra eget liv (hjemme i familien, til foreningsidræt, i byens idrætsrum osv.). En småopgave kunne være, at eleven hjemme i familien skal lære sine forældre og søskende en balanceøvelse, som eleven har lært i idræt. Derudover skal hver elev sammen med sin familie finde på en ny balanceøvelse og navngive den. Denne balanceøvelse skal eleverne vise hinanden i idrætsundervisningen næste gang.

Den enkelte skole kan også vælge at inddrage skolebestyrelsen i arbejdet med at udarbejde principper, retningslinjer og ordensregler for skolens idrætsundervisning, fx smykker, bad og omklædning, glemt tøj, mobiltelefoner i forbindelse med selve undervisningen og omklædningssituationer, profiltækst om fx den røde tråd, skolens samarbejde med det lokale foreningsliv samt skolens deltagelse i lokale og nationale turneringer. Når skolebestyrelsen har udvalgt forskellige indsatsområder, kan der med fordel også tænkes i, hvordan man vil formidle principperne til resten af forældrene og det omgivende samfund, fx gennem foldere, flyers og oplæg til forældremøder.

Refleksionsspørgsmål

- Hvordan prioriterer I forældresamarbejdet i idræt på jeres skole?
- Hvad kunne være gode retningslinjer og et godt budskab til forældre på jeres skole?
- Diskuter, hvorfor det er vigtigt med fælles bad og omklædning. Hvordan agerer lærerne?
- Hvilke muligheder ser I for at holde forældremøde i idræt på jeres skole?
- Forestil jer, at I vil holde et forældremøde, hvor idrætsfaget også præsenteres: Hvad skal forældre vide om faget, undervisningen m.m.?

6 Tværgående temaer og problemstillinger

Idrætsfaget har mange potentialer for at indgå i skolens tværfaglige og fællesfaglige arbejde. Dette potentiale skyldes, at der i idrætsfagets helhedsforståelse trækkes på en bred vifte af tilgange og videnskaber lige fra naturvidenskab, biologi, humaniora og samfundsvidenskab. I læseplanens kapitel 6 omkring selvsamme område blev disse hovedområder fremhævet som overskrifter til at få idrætsfagets faglighed til at fremstå stærk.

Kroppen som aktivt materiale

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

Identitet, trivsel, kropslige grænser og sundhed

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

Kultur, normer og følelser

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

Demokrati, samfund, fællesskab og ansvar

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

Fordybelse, koncentration og arbejdet med detaljer

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

Rytme og timing

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

Leg og innovation

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

Nedenfor er der indsat mere konkrete eksempler på, hvilke tværfaglige og fællesfaglige forløb og samarbejder idrætsfaget kan indgå i:

- Sundhedsuger, hvor skolen på tværs af årgange arbejder med fokus på sundhed i flere fag.
- Fællesfagligt samarbejde med dansk omkring dét at læse en faglig tekst, hvordan man skriver en synopsis, og hvad det vil sige at læse og skrive en fagtekst.
- Fællesfagligt samarbejde med dansk omkring temaet identitet, hvor eleverne både arbejder med tekster, digte og refleksioner over identitet i begge fag over en længere periode.

- Tværfagligt samarbejde med biologi omkring fysiologi, anatomi, identitet, kropskultur og grænser/ekstremidræt.
- Tværfagligt samarbejde med dansk omkring identitet, trivsel og ensomhed.
- Tværfagligt samarbejde med matematik, historie, samfundsfag og sprogfag omkring idræthistorie, idrætten i samfundet lokalt og globalt, demokrati i idræt og statiske opgørelser over idrætter.
- Fællesfaglig undervisning omkring fællesskab og kultur: legekultur, præstationskultur, fankultur, streetkultur, kropskultur, kønskultur osv.

Refleksionsspørgsmål

- I hvilke tværfaglige forløb har idrætsfaget været repræsenteret på jeres skole?
- Hvor oplever I, at idrætsfaget særligt kan bidrage i tværfaglige og fællesfaglige forløb på jeres skole?
- Hvorfor vil det være vigtigt for jer som idrætslærere at inddrage idrætsfagets faglige facetter i et tværfagligt samarbejde?

7 Tværgående temaer

I idrætsundervisningen får eleverne mulighed for at afprøve og udvikle deres idrætsforståelse med udgangspunkt i de tre tværgående temaer: sproglig udvikling, it og medier samt innovation og entreprenørskab. Gennem reflekterende samtaler som fx timeouts, oplæg, feedback, tekstlæsning og informationssøgning får idrætslærerne mulighed for at lære eleverne om idræt på nye måder og via forskellige medier, fx hvordan de tværgående temaer kan bidrage til, at eleverne lærer at skelne mellem hverdagsbegreber, fagord og fagbegreber i idræt. Til tider kan det være udfordrende at arbejde med idrætsfagets vidensdimension, da der ofte i idrætsundervisningen opleves et højt aktivitetsniveau. Derfor anbefales det også, at idrætslærere finder deres egne strategier for at integrere praksis i de reflekterende samtaler og hermed skabe rum for en mere dialogisk idrætsundervisning. Der kan fx arbejdes med sprog og fagsprog i forbindelse med introduktionen til kropslige og idrætslige aktiviteter eller via reflekterende samtaler ved kortere eller længere timeouts, hvor eleverne samtaler ud fra og analyserer fagord som fx "teknik", "taktik", "det gode spark eller kast", "idrætten i samfundet" og "det positive og brede sundhedsbegreb".

Eleverne opfordres til at tænke kreativt og turde kaste sig ud i nye idrætslige øvelser og kropslige udfordringer. For at dette kan foregå, vil innovationsprocessernes fire faser – handling, kreativitet, omverdensforståelse og personlig indstilling – være gode at inkorporere i tilrettelæggelsen, gennemførelsen og evalueringen af et udvalgt idrætsforløb. Eleverne kan fx formidle og udvikle kreative bud på at lokke nye medlemmer til en idrætsforening, udarbejde en kropslig reklame eller fortolke et tema, som laves med kroppen. I arbejdet med udvikling af såvel sproglige kompetencer, herunder fagsprog, som innovative processer kan det tredje tværgående tema *it og medier* bruges som sparring. Eleverne kan fx bruge stopmotion-bevægelsesanalyser i udvalgte idrætsaktiviteter, hvorpå der kobles fagord; projektoren i hallen kan fremvise filmklip eller formidlingsoplæg; og eleverne kan arbejde med forskellige digitale løsninger ift. pulsmåling, pulsar, skridttæller og accelerometer.

Tilsammen og hver for sig kan de tre tværgående temaer være med til at understøtte og kvalificere idrætsfagets faglige helhedsforståelse.

Refleksionsspørgsmål

- Hvilke af de tværgående temaer fylder mest i jeres idrætsforløb? Hvorfor og hvordan?
- Hvilke muligheder ser I for, at de tværgående temaer kan være med til at udvikle idrætsundervisningen på jeres skole?

8 Tilpasning af undervisningen til elevernes forudsætninger

Undervisningsdifferentiering

Det kan opleves som en stor udfordring at tilrettelægge en idrætsundervisning, som udfordrer og motiverer alle elever. Den gode idrætsundervisning kræver, at alle elever bliver mødt med høje forventninger ud fra den enkelte elevs behov og forudsætninger.

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.

Undervisningsdifferentiering kan ikke reduceres til en enkelt organisationsform eller undervisningsmetode. I stedet er undervisningsdifferentiering en kombination af en række valg, læreren træffer i forbindelse med undervisningen. Det kan for eksempel være at differentiere ift.:

- de mål, eleverne skal opnå
- idrætsaktiviteternes omfang og sværhedsgrad
- tid til opgaver
- organiseringsformer
- metodetilgang.

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. Der er mange muligheder for at tilpasse, variere og differentiere undervisningen, fx ved hjælp af måden man introducerer eller afrunder en øvelse/forløb, arbejder med regler og retningslinjer i kropslige og idrætslige aktiviteter, arbejder med baner/rum/rammer, hvor eleverne arbejder i idræt, arbejder med valg/fravalg af rekvisitter/redskaber, og hvordan man organiserer læreprocesser: alene, i par, små grupper eller hele klassen.

Caseeksempel: Redskabskendskabsbane

Eleverne bliver delt i grupper og får til opgave at skabe en redskabsbane med fem forskellige redskaber. Eleverne skal selv definere, hvilke aktiviteter/øvelser/bevægelser eleverne skal udføre på deres bane. Efterfølgende skal eleverne udvikle deres bane med tilpasninger, som de trækker lod om. Hver gruppe trækker et kort med en tilpasning; det kan fx være en bane til elever, der er bange for højder, en bane til elever, der er blinde eller svagsynede, en bane der tager eleverne igennem en progression af øvelser for at kunne mestre, fx en håndstand.

Caseeksempel: Alle er en del af noget

Eleverne arbejder i grupper ud fra princippet om fællesskabende didaktik, hvor eleverne er sammen om et fælles tredje: at gøre spillet mere flydende. Eleverne skal i gruppen få et spil til at flyde bedre. De vælger et kendt eller selvskabt spil, hvor der er fokus på den enkelte i fællesskabet: "Hvad skal jeg gøre, så jeg skaber fordele for det fælles spil og er med til at opfylde vores fælles mission om at få spillet til at flyde?" Alle skal i processen have en meningsfuld opgave.

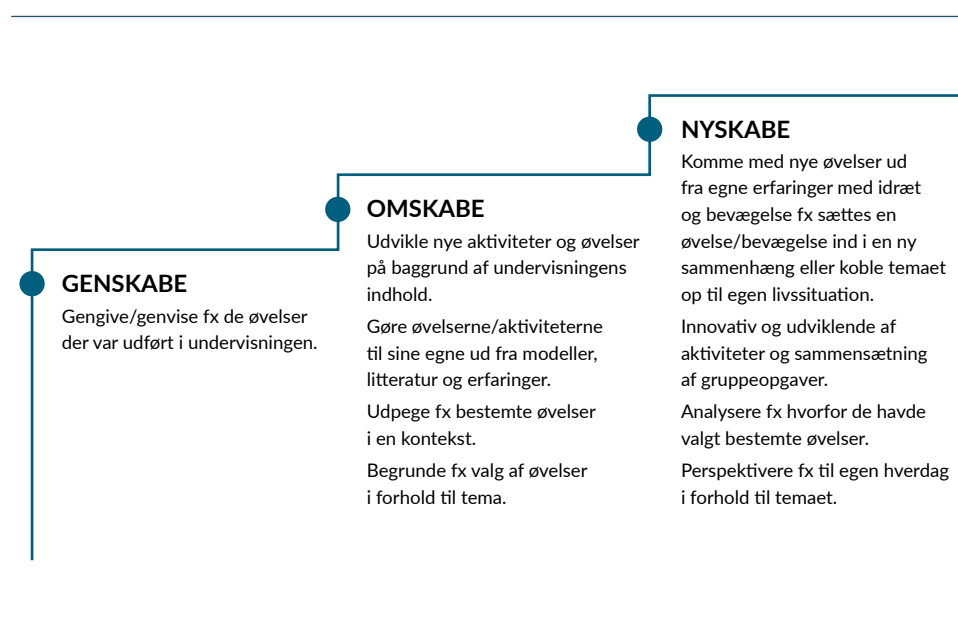
Refleksionsspørgsmål

- Hvilke færdigheds- og vidensområder differentierer I mest i? Er der områder, I overser eller glemmer? Hvilke muligheder skaber I for differentiering i både deltagelse af den praktiske del og den mundtlige del?

Vurdering på forskellige niveauer

Man kan lade sig inspirere af forskellige metoder i arbejdet med at kvalificere idrætsundervisningens indhold og elevernes læringsproces i forhold til at tilpasse undervisningen i faget til elevernes forudsætninger. En vurderingsmetode kan være at tage udgangspunkt i modellen "Genskabe, omskabe og nyskabe".

Figur 8: Model over niveauerne genskabe, omskabe og nyskabe



Hvis man betragter idrætsundervisningens progression ud fra ovenstående trappe, skaber man som idrætslærer en idrætsundervisning, der kan give eleverne flere muligheder for at deltage kvalificeret, og læreren mulighed for at vurdere eleverne ud fra tre niveauer.

Nogle elever vil kunne genskabe de øvelser og aktiviteter, de har gennemgået i undervisningen (niveau 1 – at genskabe), andre elever vil kunne formå at tage udgangspunkt i undervisningen og omskabe, udvikle og gøre øvelserne til deres egne (niveau 2 – omskabe), mens andre elever vil kunne skabe sammenhænge, analysere og perspektivere aktiviteterne til noget nyt (niveau 3 – nyskabe).

Modellen giver eleverne et klart billede af, hvad de bliver vurderet på, og hvordan de med deres forskellige valg kan flytte sig op ad stigen. Når der arbejdes med dimensionen "Læring i bevægelse", jf. kapitel 2, får eleverne mulighed for at arbejde indenfor de tre niveauer med at genskabe, omskabe og nyskabe. For dimensionerne "Læring om bevægelse" og "Læring gennem bevægelse" gør det sig også gældende, at indholdet i undervisningen og elevernes faglige progression er tilrettelagt, så de tre niveauer er til stede i valget af måden, hvorpå eleverne kan tilgå det faglige i idrætsfaget.

Inklusion af elever med funktionsnedsættelser

Idrætsundervisningen er for alle elever, og det betyder, at elever med funktionsnedsættelse også kan deltage i idrætstimerne. Det kræver selvfølgelig en vis form for viden om elevens funktionsnedsættelser, men først og fremmest kræver det, at idrætslæreren kan skabe rammer for tilpasset idræt og inkluderende læringsfællesskaber.

Elever med vanskeligheder kan opdeles i forskellige kategorier:

- *Elever med kognitive vanskeligheder* er fx elever med psykosociale vanskeligheder og psykisk sårbarhed, elever med ADHD og/eller autisme spektrum forstyrrelser, elever med hjerneskade og/eller generelle indlæringsvanskeligheder.
- *Elever med bevægelsesvanskeligheder* er fx elever med muskelsvind, cerebral parese (bl.a. spasticitet), børnegigt eller rygmarvsskade (rygmarvsbrok).
- *Elever med hørevanskeligheder* er fx elever med hørelsesnedsættelse eller døve.
- *Elever med synsvanskeligheder* er fx svagtseende elever eller blinde.

Når man som idrætslærer skal beskrive elever i vanskeligheder, vil man ofte beskrive dem ud fra en kombination af vanskeligheder, fx både fysiske, kognitive og sensoriske vanskeligheder. Eksempelvis vil elever med cerebral parese ofte også have kognitive og sensoriske vanskeligheder, og elever med ADHD har ofte også bevægelsesmæssige og sensoriske vanskeligheder. Generelt kan man sige, at ikke to elever med samme diagnose er ens. Derfor vil det heller ikke give mening at have en fast pædagogik og didaktik udelukkende rettet mod en særlig diagnose. Samtidig er det vigtigt at fremhæve, at der ikke findes megen viden inden for specialpædagogik og didaktiske metoder knyttet an til en specifik funktionsnedsættelse. Det er vigtigt, at eleven med vanskelighederne og dennes forældre bidrager med indsigt i og forståelse for de vanskeligheder, der opleves, og viden om de muligheder, der foreligger for at tilrettelægge undervisningen, så eleven kan deltage i idrætsundervisningen. Forældrene har ofte selv særlig viden om, hvad man skal være opmærksom på. De kan desuden have indsigt i hjælpemidler, der med fordel kan benyttes (Soulié, Flygstrup & Selmer, 2018).

Læremidler til idrætsundervisningen

Læremidler kan være enten funktionelle, fx rekvisitter såsom bolde og ribber, eller didaktiske. Didaktiske læremidler findes både til eleverne, så de selv kan anskue fagets faglige vidensområder, og til idrætslærere, så de får viden om dét at undervise i idræt.

Didaktiske læremidler til idrætsundervisningen findes i både analoge og digitale udgaver. Indholdet kan bestå af fx elevbøger, lærervejledninger, filmklip og idrætsdidaktiske modeller. Idrætslærerne kan vælge at opsætte en række kriterier for, hvad didaktiske læremidler skal kunne i undervisningssammenhænge. Det kan være i form af fx klasseøvelser, modeller/plakater/duge, elevbøger, digitale platforme og værktøjer samt undervisningsforløb.

Idrætslærerne kan også vælge at skabe fokus på de mere funktionelle læremidler til idrætsundervisningen, da det er rekvisitter, der inddrages i undervisningen for at få den til at fungere, fx den traditionelle tavle, interaktive og elektroniske tavler, projektorer, pc'er, små whiteboards samt idrætsredskaber såsom bolde, sjippetove osv.

Idrætsfaggruppen kan som led i deres samarbejde om idrætsfaget på skolen inspirere hinanden, så de derigennem kan udvælge de læremidler, som de ønsker at afprøve og anvende sammen med eleverne i undervisningen. Derudover kan skolens læremiddelkultur samt idrætslærernes undervisningsstile og fagsyn også være med til at definere, hvilke læremidler der skal vælges.

9 Referencer

Munk, Mette. 2017. Inklusion og eksklusion i idrætsundervisningen. I: *En skole i bevægelse. Læring, trivsel og sundhed*. Schulz, Anette og Von Seelen, Jesper (red.). København. Akademisk Forlag.

Rønholt, Helle. 2008. Handlekompetence som dannelsesideal. I: *Idrætsundervisning. En grundbog i idrætsdidaktik*. Rønholt, Helle og Peitersen, Birger (red.). Museum Tusulanums Forlag. Københavns Universitet.

Soulié, Tine, Flygstrup, Birgit og Selmer, Jette. 2018. *Alle til idræt*. Handicapidrættens Videncenter. Tåstrup.

Standal, Øyvind Førland. 2018. Kropslig dannelse – "Bevægelsesliteracy" som pædagogisk model. I: *Motion og bevægelse i skolen*. Jensen, Jens-Ole, Jørgensen, Henrik Taarsted og Volshøj, Esben (red.). Hans Reitzel Forlag. København.



BØRNE- OG
UNDERVISNINGSMINISTERIET