

Fagformål og fagbeskrivelse for Idræt på Kolding Friskole

Idrætsfaget på Kolding Friskole stiler mod at udvikle elevernes kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer. Vi arbejder på at styrke og udvikle elevernes glæde ved bevægelse gennem alsidig idrætsundervisning. Undervisningen har til formål at give eleverne erfaring med og indsigt i idrættens betydning for trivsel og sundhed.

Faget skal støtte udviklingen af elevernes forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.

Friskolens elever har fra 0. til 4. klasse, fortrinsvis idræt i skoven, på græsarealer og i skolegården. I vinterhalvåret bliver indskolings eleverne undervist af KIE's elever i idrætsefterskolens hal.

Indskolingen (0.-4. klasse)

-Alsidig idrætsudøvelse:

Færdigheds- og vidensområde: redskabsaktiviteter

Eleven kan arbejde med forskellige gymnastikredskaber i legene aktiviteter med kropslige og idrætslige aktiviteter. Eleverne kan opnå viden om teknikker og greb i redskabsaktiviteter i såvel enkle som grundlæggende, sammensatte bevægelser.

Færdigheds- og vidensområde: boldbasis og boldspil

Eleven har kendskab til forskellige bolde og herunder de teknikker og basale færdigheder det kræver at deltage i idrættens regler omkring boldaktiviteter. Eleven vil løbende opbygge større forståelse for boldbasis og spillets mange udviklingsmuligheder, hvilket tilegnes via medspiller-princippet.

Færdigheds- og vidensområde: dans og udtryk

Eleven er bevidst om kroppens udtryk og grundlæggende bevægelsesmuligheder. Løbende vil eleverne kunne variere dansens udvikling i de forskellige sammensætninger, rytmer, puls og tempo.

Færdigheds- og vidensområde: kropsbasis

Eleven er bevidst om og kan kontrollere balance, spænding, vægtforskydning og koordinering af kropslige og idrætslige aktiviteter.

Færdigheds- og vidensområde: løb, spring og kast

Eleven kan arbejde med forskellige O.L. lignende aktiviteter såsom distance, kraft, højde, kast og længde. Eleven har desuden viden indenfor de forskellige bevægelsesprincipper

-Idrætskultur og relationer:

Færdigheds- og vidensområde: samarbejde og ansvar

Eleven kan samarbejde og er bevidst om sin egen rolle, i en variation af idrætslige lege og

øvelser. Eleven kan deltage aktivt i alsidige fælleslege og dets regler, herunder grundlæggende fælles aktiviteter.

Færdigheds- og vidensområde: normer og værdier

Eleven har forståelse og respekt for fairplay og spillets regler. Desuden er eleven bevidst om egne reaktioner, og accepterer forskellige reaktionsmønstre i idrætskultur og fællesskaber.

Færdigheds- og vidensområde: ordkendskab

Eleven er bekendt med idrættens centrale fagord og begreber.

Krop, træning og trivsel:

Færdigheds- og vidensområde: krop og trivsel

Eleven er bekendt med menneskers forskellighed, og har forståelse for den fysiske aktivitets betydning for humør og fællesskab. Eleven har forståelse for at livsstil og levevilkår kan have indflydelse på menneskers trivsel herunder fysisk, mental og social velvære.

Færdigheds- og vidensområde: fysisk aktivitet

Eleven har arbejdet med den kropslige reaktion på opvarmning og fysisk aktivitet. Eleven kan beskrive puls og kroppens reaktion herpå, og har en forståelse for, hvorledes kroppens grundform har betydning for deres sundhed og trivsel.

Mellemtrinnet (5.-6. klasse)

-Alsided idrætsudøvelse:

Færdigheds- og vidensområde: boldbasis og boldspil

Eleverne får kendskab til en stor palet af boldspil både indendørs og udendørs. Vi arbejder med at udvikle elevernes forståelse for diverse boldspils opbygning. Vi introducerer spilhjulet som værktøj mhp. at kunne analysere og udvikle allerede kendte boldspil.

Færdigheds- og vidensområde: dans og udtryk

Vi arbejder med Labans bevægelsesteori som udgangspunkt for undervisningen i dans og udtryk. Eleverne bliver bekendt med Labans teori, hvorefter de med digitale støtteredskaber finder inspiration til egen udvikling af koreografier. Eleverne fremviser selvudviklede koreografier for med elever.

Færdigheds- og vidensområde: kropsbasis

Eleverne arbejder med kropskontrol, spænding og balance gennem sammensatte bevægelser. Der er fokus på kropsbevidsthed.

Færdigheds- og vidensområde: løb, spring og kast

Skole OL er omdrejningspunkt for undervisningen i løb, spring og kast. Hvert år arbejdes der med sammensatte bevægelser, tekniske færdigheder og bevægelsesmønstre, der forbereder eleverne på at kunne deltage i idrætsaktiviteter som længdespring, længdekast, sprint,

distance og stafet.

Færdigheds- og vidensområde: vandaktiviteter (4.-5.kl.)

I et halvt år i 4.- og 5. klasse har vi to sammenhængende lektioner i Slotssøbadet. Der arbejdes med forskellige svømmestilarter som; bryst, crawl, høj- og lav ryg og butterfly. Eleverne bliver som afslutning prøvet i svømning, bjærgning, udspring og livredning samt viden om sikkerhedsregler i, ved og på vand.

-Færdigheds- og vidensområde: natur- og udeliv

Eleverne udvikler enkle friluftaktiviteter. Eleverne stifter bekendtskab med forskellige måder at være i naturen på.

-Færdigheds- og vidensområde: Idrætskultur og relationer

Eleverne arbejder i gruppekonstellationer, hvor det er vigtigt, de kan indgå i et konstruktivt samarbejde. Fair Play er et centralt begreb for undervisningen.

Eleverne får kendskab til og kan bruge fagord og begreber.

Udskolingen (7.-9. klasse)

-Alsidig idrætsudøvelse:

Færdigheds- og vidensområde: redskabsaktiviteter

Eleven arbejder med analyse af egne og andres bevægelsesmønstre. Eleverne får mulighed for at arbejde med springgymnastik, modtagning og behændighedsøvelser i en dertil indrettet redskabshal. Eleverne arbejder med at sammensætte bevægelsesmønstre indenfor redskabsgymnastik og parkour.

Færdigheds- og vidensområde: boldbasis og boldspil

Eleverne arbejder med at udvikle nye spil og spilkonstruktioner, og opnår viden om boldspil, samspil og boldaktiviteter for herigennem at udvikle og justere spilaktiviteter. ((Volley?))

Spil og aktivitetsudvikling

Færdigheds- og vidensområde: dans og udtryk

Eleven arbejder med at udvikle koreografier og sammensætte bevægelses serier til musik, fx ved at anvende Labans bevægelsesteori. Eleverne får mulighed for at arbejde kreativt med, og opnå forståelse for dans og udtryk.

Færdigheds- og vidensområde: kropsbasis

Eleven har tilegnet sig viden omkring koncentration i relation til kropskontrol, med fokus på komplekse bevægelsesmønstre i kropsbasis. Bl.a. gennem arbejdet med akrobatik.

Færdigheds- og vidensområde: løb, spring og kast

Eleven har viden om atletik disciplinens udøvelse og afvikling. Eleven får mulighed for at anvende udvalgte O.L. lignende tekniske færdigheder, med fokus på fart, distance, højde, længde, stabilitet og sikkerhed. Eleven arbejder desuden med bevægelsesanalyse.

Færdigheds- og vidensområde: natur- og udeliv

Eleverne arbejder med forskellige typer af kort, hvor de skal orientere sig i kendt og ukendt terræn.

-Ildrætskultur og relationer:

Færdigheds- og vidensområde: samarbejde og ansvar

Eleverne arbejder på at indgå i forpligtende gruppekonstellationer i forskellige sammenhænge og arbejde konstruktivt med idrætsaktiviteter. Eleverne tilegner sig viden om muligheder og forpligtelser i idrætsfællesskaber.

Færdigheds- og vidensområde: normer og værdier

Eleverne arbejder med at kunne perspektivere og reflektere over idrætskulturens etik, normer og værdier i et samfundsperspektiv.

Færdigheds- og vidensområde: idrætten i samfundet

Eleverne tilegner sig viden om og forståelse for sammenhængen mellem samfundstendenser og idrætskulturer.

-Krop, træning og trivsel:

Færdigheds- og vidensområde: fysisk træning

Eleverne arbejder med udvikling af opvarmningsprogrammer og træningsprogrammer til kroppens muskler, kredsløb, smidighed, styrke og udholdenhed.