

Idræt

(Svømning er beskrevet selvstændigt)

Trinmål efter 2. klassetrin Kroppen og dens muligheder

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- kontrollere grundlæggende bevægelser, først og fremmest gå, løbe, hoppe, hinke, vende og dreje
- bruge spænding og afspænding
- udføre simple balancer og krydsfunktioner
- udføre enkle former for løb, spring og kast
- deltage i og forstå enkle idrætslige lege
- vise fortrolighed med bløde, hårde, faste og løse redskaber
- udføre grundlæggende gymnastiske færdigheder i afsæt, svæv, landing, rulning, spring, vægtoverføring og forflytning samt vægt på armene
- udføre enkle handlinger, først og fremmest kaste, gribe, sparke
- aflevere og modtage med forskellige boldtyper
- spille enkle boldspil med få regler
- anvende rytmiske bevægelser til forskellige musikformer
- udtrykke forskellige figurer kropsligt
- deltage i lege og leglignende opvarmningsformer
- udføre enkle grundtræningselementer
- kende til kroppens reaktion på fysisk aktivitet
- deltage i idrætsaktiviteter i uderummet såvel som inde

Idrættens værdier

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- samarbejdede en eller flere om at lege og opleve fællesskab og samvær
- kende og anerkende fysiske forskelle mellem sig selv og andre
- kende egne reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet, som vrede, glæde, skuffelse og udmattelse
- overholde enkle spilleregler

Idrættens kultur

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- kende til og gennemføre nye og gamle lege både som voksenstyret aktivitet og som egen leg

Trinmål efter 5. klassetrin Kroppen og dens muligheder

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- sammensætte grundlæggende bevægelser som løbspring, løb-kast, afsæt-landing, rulle-hop og hop-fald
- udvise sikkerhed i balance og krydsfunktioner
- beherske flere former for løb, spring og kast
- indgå i og skabe forskellige idrætslige lege sammen med andre
- anvende spænding og afspænding i forbindelse med gymnastiske færdigheder
- udarbejde og udføre serier og gymnastiske elementer i og på redskaber

- udføre handlinger med forskellige boldtyper med såvel hænder som fødder, som slagredskaber
- deltage i regelbaserede holdidrætter og små- og minispil
- anvende trin, hop, spring, balance, drejning, sving og bøjning
- anvende planer, rum, retning, tid, impuls og bevægelsesudslag med og uden musikledsagelse
- kende opvarmningens formål og udførelse
- kende til grundtræningselementerne: udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition
- kende til kroppens anatomi
- kende til måling af hvile- og arbeidspuls
- færdes i uderummet ved hjælp af kort i kendt terræn

Idrættens værdier

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- udvise samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter
- forstå egen rolle og eget ansvar i regelbaserede idrætsaktiviteter
- kende fysiske ændringer i forbindelse med puberteten
- forholde sig til tabe-/vindereaktioner i konkurrence
- acceptere forskelligheder i egne og andres færdigheder
- kende den velkoordinerede bevægelse
- kende til elementære forhold om kroppens funktioner
- forstå betydningen af fairplay

Idrættens kultur

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- kende til og afprøve gamle pige- og drengeløbe
- deltage i udvalgte idrætsaktiviteter fra andre kulturer
- bidrage med ideer til idrætsaktiviteter, både ude og inde
- kende lokalområdets muligheder for idrætsudfoldelse
- arbejde med idræt i tværfaglige sammenhænge

Trinmål efter 7. klassetrin Kroppen og dens muligheder

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- mestre koordineringen af kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre
- vurdere kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre
- anvende forskellige tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast
- organisere og gennemføre forskellige idrætslige lege, spil og aktiviteter
- anvende hensigtsmæssig koordination og kropskontrol i redskabsgymnastik
- tage medansvar ved modtagning
- anvende tekniske færdigheder i forskellige spil
- forstå og anvende taktiske handlemåder og regler i forskellige idrætslige spil
- skabe og udføre egne og andres danse og koreografier
- anvende forskellige stilarter og genrer inden for rytmisk bevægelse
- anvende musik sammen med forskellige idrætsdiscipliner
- kende til principper for opvarmning, udstrækning og nedkøling

- udarbejde enkle opvarmningsforløb
- kende til digitale muligheder i forbindelse med pulsmåling, konditionstest og energiomsætning
- planlægge og gennemføre orienteringsaktiviteter i forskelligt terræn

Idrættens værdier

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- forstå og forholde sig til egen rolle og eget ansvar i regelbaserede idrætsaktiviteter
- forholde sig til fysiske og psykiske forandringer i puberteten
- forholde sig til og acceptere tabe-/vindereaktioner i konkurrence
- forklare psykiske reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet
- vurdere den velkoordinerede bevægelse
- kende til træningens betydning for sundhed og trivsel
- kende forskellige motionsformer
- handle i overensstemmelse med fairplaybegrebet
- anvende regler i forskellige idrætslige spil
- vurdere aktuelle problemstillinger, herunder kropsidealer

Idrættens kultur

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- kende til idrættens rolle i samfundet
- forstå betydningen af gamle lege
- forholde sig til idrættens betydning i andre lande
- kende til lokalområdets foreningstilbud og mindre udbredte idrætsgrene
- arbejde problemorienteret med idrætslige temaer

Trinmål efter 9. klassetrin

Kroppen og dens muligheder

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- analysere kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre
- mestre tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast
- skabe egne boldspil og idrætslige lege med givne såvel som egne regelsæt
- sammensætte og udføre gymnastiske serier individuelt og i grupper
- udvise sikkerhed i gymnastiske færdigheder
- udøve sikker modtagning
- mestre teknik fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter
- planlægge taktiske oplæg i forskellige idrætslige spil og holdidrætter
- anvende samspillet mellem retninger og planer i egen bevægelse og gruppens bevægelser
- udarbejde og udføre fællesdanske/koreografier
- anvende musik i forbindelse med, opvarmning og grundtræning
- udarbejde og vurdere disciplinrelevante opvarmnings- og grundtræningsprogrammer
- anvende grundlæggende principper for træningslære og elementær skadesforebyggelse
- udarbejde og redegøre for målrettede træningsprogrammer og træningsformer, herunder aerob og anaerobt arbejde
- anvende digitale muligheder i forbindelse med fysisk aktivitet, fysiologi og anatomi
- gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort og kompas
- kende til og være fortrolig med sikkerhed i og på vand

Idrættens værdier

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- forstå betydningen af egen indsats i forhold til det fælles resultat
- erkende og beherske egne reaktioner, både fysiske og psykiske
- kende til idrættens betydning for livskvalitet, sundhed, livsstil og levevilkår
- vurdere forskellige motionsformer
- reflektere over etik og moral i idrætsaktiviteter
- mestre regler fra såvel individuelle som holdidrætter
- forholde sig til aktuelle idrætslige problemstillinger, herunder doping

Idrættens kultur

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- kende til idrættens funktion og betydning gennem tiderne
- diskutere indhold og kvaliteter i nye og gamle former for fysisk aktivitet
- vurdere idrættens betydning i internationale sammenhænge, herunder store idrætsbegivenheder
- forholde sig til tilfældige former for ekstrem idræt
- undersøge muligheder for at etablere idrætslige aktivitetstilbud i lokalområdet
- afprøve enkelte af lokalområdets idrætsstilbud - inden for og uden for foreningerne
- gennemføre idrætsprojekter i tværgående emner og problemstillinger

Slutmål efter 9. klasses trin Kroppen og dens muligheder

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- anvende kropslige færdigheder
- udvikle og anvende idrætslige lege og spil
- gennemføre og udvikle øvelser og serier med redskabsopstillinger
- anvende teknik, taktik og regler fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter
- udføre og udvikle rytmiske forløb og danse til musik
- planlægge og udføre forskellige former for opvarmning og grundtræning
- forstå sammenhængen mellem fysisk aktivitet og teori
- planlægge og gennemføre aktiviteter i naturen
- bevæge sig med fortrolighed og omtanke i og på vand

Idrættens værdier

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- indgå i et forpligtende fællesskab i forbindelse med idrætsudøvelse
- erkende og forholde sig til samspillet mellem fysiske og psykiske forandringer
- forholde sig til fysiske og psykiske reaktioner, der opstår i med- og modspil samt i konkurrencer
- anvende viden om fysiske og biologiske faktorer i idrætten
- erkende betydningen af livslang fysisk aktivitet
- forholde sig til idrættens idealer, først og fremmest fairplay og tolerance

Idrættens kultur

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- forholde sig til udviklingen af normer og værdier i dansk idrætskultur og idrætstradition – herunder foreningskulturen
- vurdere kvaliteter ved forskellige idrætskulturer
- forholde sig til idrættens internationale dimension
- bidrage med ideer til fysisk aktivitet i forskellige arenaer
- orientere sig i og afprøve lokalområdets udbud af muligheder for fysisk udfoldelse
- anvende idræt i tværgående projekter og problemstillinger