

Undervisningsplan for faget Idræt

1. 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.

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.

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

2. Kompetenceområder

Der arbejdes ud fra Fælles Mål og de formelle krav til faget. Undervisningen tager sit udgangspunkt i følgende kompetenceområder:

- **Alsidig idrætsudøvelse**

Efter 2. klassestrin: Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg

Efter 5. klassestrin: Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis

Efter 7. klassestrin: Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter

Efter 9. klassestrin: Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis

- **Idrætskultur og relationer**

Efter 2. klassestrin: Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege

Efter 5. klassestrin: Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab

Efter 7. klassestrin: Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer

Efter 9. klassestrin: Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv

- **Krop, træning og trivsel**

Efter 2. klassestrin: Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet

Efter 5. klassestrin: Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel

Efter 7. klassestrin: Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel

Efter 9. klassestrin: Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv

Selam Privatskole

3. Generelle forhold på skolen

Faget idræt afholdes i 1.-9. kl. med 2 lektioner ugentligt. Undervisningen finder sted i klasseværelset (teori) samt i skolens aula, multirum, udendørsarealer, herunder skolegår og fodboldbane.

4. Faglige metoder

I fællesskab gennemgås forud for hvert forløb mål/indhold for forløbet. Typisk er der en fælles instruktion/gennemgang forud for en aktivitet, og herefter er eleverne selv aktive. Vi samtaler undervejs og endelig som afslutning/evaluering på et forløb.

Der lægges stor vægt på at videreudvikle elevernes grundlæggende motoriske færdigheder, samtidig er der fokus på samarbejde og det legende og eksperimenterende. Samtidig er det samarbejde der er i fokus. Eleverne skal kunne indgå i fælles aktiviteter og kunne acceptere og følge de fælles regler. Hele trivsels- og sundhedsaspektet er også en stor del af undervisningen, og der gøres meget ud af, at eleverne kan sætte ord på både i fht. Aktiviteter (fagudtryk/begreber/ord) samt i fht. at beskrive egne følelser/grænser

I nogle af forløbene skal eleverne selv vise/instruere hinanden i bevægelser, hvor eleverne i grupper selv udarbejdede en koreografi og viste for de andre.

I alle de af årets måneder, hvor vejret tillader det, foregår idrætsundervisningen udendørs, hvor der er god plads og fysiske rammer til bl.a. løb, spring, kast, boldspil og discipliner generelt.

5. Konkret oversigt/plan for indholdet på de forskellige klassetrin samt valg af undervisningsmateriale

Oversigt

Oversigt over indholdet fremgår af Årsplanen for den enkelte klasse.

Undervisningsmaterialer

Inspiration fra flg. Undervisningsmaterialer/sider/portaler:

Clio - idrætsfaget

Emu

dansetid.dk

"Aktiv året rundt"

Youtube

Herudover:

Smartboard anvendes til fælles gennemgang af undervisningen, herunder teorien bag.

Arbejdsstrukturen "*Diskussionscirkel*" til at tale om nogle spørgsmål som er relateret til emnet.

Leje af "springhal til redskabsgymnastik".

Selam Privatskole

Eksempler på konkrete redskaber der anvendes i undervisningen:

- Hulahopring
- Sjippetov
- Fodbolde, fodboldmål, fodboldnet
- Basketballs, basketballstativ, basketballkurv
- Badminton. Badmintonudstyr.
- Rundbold. Rekvisitter til rundbold
- Cricket. Rekvisitter til cricket
- Baseball. Rekvisitter til baseball
- Kassebold, Stødkugler, Spyd, Diskos, Stopur, Målebånd og markering
- Volleyball. Rekvisitter til Volleyball.
- Hockey. Rekvisitter til Hockey
- Håndbold. Rekvisitter til Håndbold

6. Beskrivelse af hvordan fagene indgår i andre fag/aktiviteter mv.

Indskolingen:

I forbindelse med deltagelsen i "Aktiv året rundt" arbejdes der tværfagligt og materialet anvendes i f.eks. dansktimerne.

Der taler generelt om sundhed, kost, trivsel (følelser, relationer, grænser) i dansktimer/klassens tid.

Der er fokus på bevægelse i den daglige undervisning og gør meget ud af, at eleverne kommer udenfor og får brugt deres kroppe også i de øvrige skolefag. Der anvender brain breaks, "luftere", hentediktater mv.

Mellemtrin/udskoling

Der er ansat en idrætskompetent medarbejder, som i samarbejde med de andre idrætslærere igangsætter aktiviteterne i både undervisningstiden, SFO, pauserne og uden for skolen. Der er investeret i udendørsarealerne, så de tilgodeser idrætsaktiviteter. Skolen har også indledt samarbejde med idrætsklubberne blandt andet: Århus 1900 atletik, Sole OL, Lyseng fodboldklub, Dansk Skoleidræt, Sundhedsstyrelsen, Skolefodbold som er en årlig fodboldturnering for alle skoler i hele Danmark, Sporttrack som er et projekt, der tilbyder alle unge i alderen 14-30 år at tage en lederuddannelse for unge, mens voksne over 18 år har mulighed for at deltage på et af medborgerkurser. Hvor man lærer at blive en god træner eller leder i lokale idrætsklubber.

Århus 1900 Atletik /motion:

Aarhus Idrætsforening af 1900, i daglig tale kaldet Århus 1900, er en af landets største idrætsforeninger med mere end 4.000 medlemmer fordelt på 18 forskellige afdelinger. Foreningen har hjemsted i Århus, og mange af idrætsaktiviteterne foregår i eller omkring Århus Stadion og Marselisborgsskovene.

Selam Privatskole

Elever fra mellemtrin har i været til træning i atletik i både marselisborghallen og Århus station i deres fritid som aftalt med nogle atletik træner fra Århus 1900. Eleverne har prøvet forskellige Atletikkens discipliner, Løbe ABC

Sprint løb: Hvor de har lært at bruge en starting block til at starte med at løbe.

Stafet løb: Hvor de har lært at løb med en depeche i hånden og aflevere den til den neste der skal løbe videre med den.

Hækkeløb: Hvor de har prøvet at løb hækkeløb

Kuglestød: Hvor de har prøvet at kaste med Kastebold og kugle

Spydkast: Hvor de har prøvet at kaste med spyd

Diskoskast: Hvor de har prøvet at kaste med diskos

Længdespring: Hvor de har prøvet at springe i en rigtig sandkasse

Højdespring: Hvor de har prøvet at springe i vandret overligger og madras

Lyseng fodboldklub:

Idrætsforeningen Lyseng (eller **IF Lyseng**) er en sportsklub i beliggende i Århus-forstaden Højbjerg, som omfatter afdelinger med fodbold, håndbold, svømning, volleyball og beachvolley på programmet. IF Lyseng fungerer som hovedforening for dets fem selvstændige afdelinger, som er tilsluttet deres respektive idrætsforbund under Danmarks Idræts-forbund, men underlagt IF Lysengs hovedbestyrelse. Skolens idrætslærer låner fodboldbaner i området, for at træne dem indtil de starter i almindelig klub.

Lyseng svømmebad:

Er en afdeling af IF Lyseng. Skolens idrætslærer træner interesserede elever fra mellemtrinnet og overbygningen i svømning.

Skolefodbold:

Skolefodbold som er en årlig fodboldturnering for alle skoler i hele Danmark, og som er arrangeret af både DBU og Ekstra Bladet. Og hvor vi melder os til hvert år.

Skolefodbolden dækker aldersmæssigt et segment, hvor vi oplever store udfordringer med at fastholde teenagere i organiseret fodbold. Vi føler, at vi med denne aktivitet kan styrke denne positive udvikling yderligere både på drenge og pigesiden.

Elever fra 7-9. Klasse var tilmeldt turnering, som starter i slutning af august måned.

Sporttrack:

Er et projekt, Bag Sporttrack står DGI Østjylland, Det Boligsociale Fællessekretariat, Idrætssamvirket Århus og Globus1 under Århus Kommune. Projektet er finansieret af Ministeriet for Flygtninge, Indvandrere og Integration og er en efterfølger til det hedengangne "Bedst i Vest"-projekt.

Formålet med Sporttrack er at uddanne frivillige trænere og foreningsledere med anden etnisk baggrund, og skabe flere positive fritidsaktiviteter i de almene århusianske boligområder. Dette sker igennem en såkaldt lederuddannelse for unge og/eller en række medborgerkurser.

Lederuddannelsen for unge er tilgængelig for alle 14-30-årige og tilmed ganske gratis. Det indholdsmæssige i uddannelsen har fokus på personlig udvikling, idræt og foreningsliv, men tager

Selam Privatskole

hovedsageligt udgangspunkt i deltageren, som indgår i et forløb, hvor han eller hun lærer alle de teknikker og elementer man har brug for, for at blive en god træner/leder.

Elever fra 8. og 9. klasse er tilmeldt forskellige aktiviteter som projektet tilbyder. Vi har også haft besøg af en ansvarlig for projektet, hvor hun lavede et oplæg omkring projektet.

Sundhedsstyrelsen:

- **Get moving**, er en årlig kampagne for børn og unge, hvor Sundhedsstyrelsen ønsker i samarbejde med en række aktører at inspirere lærere og pædagoger til at sætte aktiviteter i gang, som kan bidrage til, at flere børn og unge bliver fysisk aktive, og kan være med til at øge aktivitetsniveauet for eleverne i 4.-10. klasse (11 til 15-årige). Eleverne skal bevæge mindst 60 minutter om dagen og forløber i uge 41.

Elever fra alle klassetrin var tilmeldt aktiviteten

- **Aktiv Rundt i Danmark**, er en kampagne for elever i 0.-10. klasse, som har fokus på fysisk aktivitet og sund mad på en sjov og anderledes måde og forløber i ugerne 39, 40 og 41. Kampagnen slutter med skolens motionsløb.

Dansk Skoleidræt:

Skolernes Motionsdag, Én gang om året afholder Selam traditionen tro Skolernes Motionsdag. Dagen afholdes om fredagen inden efterårsferien og som altid er det en dag med gang i den, en god portion hårdt arbejde og selvfølgelig masser af højt humør.

Elever fra alle klassetrin er tilmeldt aktiviteten

- **Skole OL**, Skole OL er Danmarks officielle olympiske skoleaktivitet for børn bestående af klassekonkurrencer i forskellige sportsgrene for 4.-7. klassetrin. Skole OL afvikles for tiende gang i træk i 2018, og det forventes, at mere end 100.000 børn deltager i denne sæson, som vil blive afviklet i næsten to tredjedele af landets kommuner.