

Undervisningsplan med slut- og delmål for gymnastik

Formål

Formålet med undervisningen i gymnastik/idræt er, at eleverne gennem alsidige gymnastiske oplevelser, erfaringer og refleksioner opnår færdigheder og tilegner sig kundskaber, der giver mulighed for kropslig og sjælelig udvikling.

Eleverne skal 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, de er en del af. Eleverne skal opnå indsigt i og få erfaringer med vilkår for sundhed og kropskultur.

Undervisningen skal give eleverne forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.

Slutmål efter 9. klasse

Der undervises i gymnastik på alle klassetrin (1.-9. klasse).

De centrale kundskabs- og færdighedsområder er:

- ***Kroppen og dens muligheder***
- ***Idrættens værdier***
- ***Idrætstraditioner og kulturer***

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 grundlæggende bevægelsesfærdigheder*
- *anvende teknik, taktik og regler fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter*
- *afprøve og udvikle idrætslige lege og spil*
- *udføre enkle former for opvarmning og grundtræning*
- *gennemføre øvelser og serier med redskabsopstilling, herunder sikker modtagning*
- *planlægge og gennemføre aktiviteter i naturen*
- *bevæge sig med fortrolighed og omtanke i og på vand*

Slutmål i idræt – 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*
- *forholde sig til samspillet mellem fysiske og psykiske forandringer*
- *forholde sig til fysiske og psykiske reaktioner, der opstår i med- og modspil samt i konkurrence*
- *vurdere bevægelsernes æstetiske udtryk*
- *forholde sig til viden om fysiske og biologiske faktorer i idrætten*
- *forholde sig til idrættens idealer, først og fremmest fairplay og tolerance*

Slutmål i idræt – Idrætstraditioner og kulturer:

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 idrætskulturen*
- *bidrage med ideer til fysisk aktivitet sammen med andre*
- *orientere sig i lokalområdets udbud af muligheder for fysisk udfoldelse*
- *kende og afprøve forskellige former for idrætsudøvelse*

Delmål efter 2., 5., 7. og 9. klassetrin

1. delmål 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:

- *udføre forskellige former for løb, spring og kast*
- *kontrollere grundlæggende bevægelser, først og fremmest gå, løbe, hoppe, hinke, vende og dreje*
- *udføre simple balance og krydsfunktioner*
- *udføre enkelte handlinger, først og fremmest kaste, gribe, sparke, aflevere og modtage med forskellige boldtyper*
- *spille enkle boldspil med få regler*
- *deltage i og forstå enkle idrætslige lege*
- *deltage i lege og legelignende opvarmningsformer*
- *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*
- *følge enkle regler for adfærd i naturen*

Idrættens værdier:

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

- *samarbejde med en eller flere om at lege*
- *kende og anerkende fysiske forskelle mellem sig selv og andre*
- *overholde enkle spilleregler*

Idrætstraditioner og -kulturer:

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*
- *kende til lokalområdets muligheder for fysisk bevægelse, leg og aktivitet*
- *kende til og deltage aktivt i forskellige kulturers lege og sanglege*

2. delmål 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:

- *beherske flere former for løb, spring og kast*
- *sammensætte grundlæggende bevægelser som løb-spring, løb-kast, afsæt landing, rullehop og hop-fald*
- *udvise sikkerhed i balancer og krydsfunktioner*
- *udføre handlinger med forskellige boldtyper*
- *deltage i regelbaserede holdidrætter og små- og minispil*
- *beherske enkle tekniske færdigheder i slagboldspil*
- *turde deltage i legens udfordringer*
- *kende opvarmningsens formål og udførelse*

Undervisningsplan for gymnastik

- *udføre små serier med behændighedsøvelser og gymnastiske elementer*
- *deltage i friluftaktiviteter*
- *færdes i naturen ved hjælp af kort i kendt terræn*
- *kende metoder til at sikre sig selv i vand*

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 aktiviteter*
- *acceptere forskelligheder i egne og andres færdigheder*
- *erkende egen reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet, som vrede, glæde, skuffelse og udmattelse*
- *kende til elementære forhold om kroppens funktioner*
- *forstå betydningen af fairplay*

Idrætstraditioner og -kulturer:

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 drengelege*
- *kende lokalområdets muligheder for idrætsudfoldelse*
- *deltage i udvalgte bevægelsestraditioner fra andre kulturer*

3. delmål 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:

- *anvende forskellige tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast*
- *sammensætte og mestre grundlæggende bevægelser og bevægelsesmønstre*
- *anvende tekniske færdigheder i forskellige spil*
- *forstå taktiske handlemåder og anvende regler i forskellige idrætslige spil*
- *kende til principper for opvarmning, udstrækning og nedkøling*
- *kende til elementær skadesforebyggelse og træning*
- *anvende hensigtsmæssig koordination og kropskontrol ved spring*
- *afprøve forskellige aktiviteter i samspil med og i respekt for naturen*
- *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:

- *udvise samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter*
- *forstå egen rolle og eget ansvar i regelbaserede aktiviteter*
- *forholde sig til fysiske og psykiske forandringer i puberteten*
- *forholde sig til tabe-/vindereaktioner i konkurrence*
- *kende til kroppens kost- og væskebehov i forbindelse med fysisk aktivitet*
- *kende til træningens betydning for sundhed og trivsel*
- *kende forskellige motionsformer*
- *handle i overensstemmelse med fairplaybegrebet*

Idrætstraditioner og -kulturer:

Undervisningsplan for gymnastik

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*
- *kende til lokalområdets foreningstilbud*
- *kende til handicapidrætter*
- *kende til mindre udbredte idrætsgrene*

3. delmål 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:

- *mestre teknik fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter*
- *mestre regler fra såvel individuelle som holdidrætter*
- *skabe egne boldspil og idrætslige lege med givne såvel som egne regelsæt*
- *anvende relevant udstrækning og relevant skadesforebyggelse*
- *sammensætte og udføre serier af forskellig sværhedsgrad, individuelt og i grupper*
- *udøve sikker modtagning*
- *udvise sikkerhed i gymnastiske færdigheder*
- *være medskabende i egne og fælles bevægelsesforløb*
- *erkende samspillet mellem egenbevægelse og andres bevægelse*
- *kende til forskellige aktiviteter i samspil med og i respekt for naturen*
- *gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort og kompas*
- *kende til og være fortrolig med sikkerhed på og i 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*
- *forholde sig til fysiske og psykiske forandringer i forbindelse med ungens udvikling*
- *forholde sig til og acceptere tabe-/vinderreaktioner i konkurrence*
- *kende til samspillet mellem retninger og planer i egen bevægelse og gruppens bevægelser*
- *redegøre for sammenhæng mellem kost og fysisk aktivitet*
- *kende til idrættens betydning for livskvalitet, sundhed og livsstil*
- *vurdere forskellige motionsformer og idrætter*
- *reflektere over etik og moral i idrætsaktiviteter*
- *kende til aktuelle idrætslige problemstillinger, herunder doping*

Idrætstraditioner og -kulturer:

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

- *kende til idrættens funktion gennem tiderne*
- *kende til andre kulturers idrætstraditioner*
- *kende til ekstrem-idrætter*

Fagets udvikling

Udviklingen i undervisningen fremgår af progressionen i de beskrevne delmål, som leder frem mod de beskrevne slutmål. Udviklingen kan beskrives som følger:

I Rudolf Steiner skolen går bevægelsesfagene gymnastik og eurytmi "hånd i hånd" (læs om eurytmi i anden undervisningsplan). Dette betyder, at nogle trinmål for gymnastik/idræt bliver opfyldt og udøvet i eurytmitimerne, dette gælder især bevægelse til musik.

Fælles svømmeundervisningen varetages ofte af forældrekrædsen efter skoletid.

Gymnastiktimerne tredeles altid.

I begyndelsen arbejdes med stående øvelser, den for Steiner skolen særligt udviklede Bothmer gymnastik. Derefter arbejder der med øvelser og redskaber, alt efter alderstrinnet og timen afsluttes med fælles leg.

I de stående øvelser er læreren stærkt i centrum og anviser og fremfører øvelserne. I øvelserne træder læreren lidt til side og er hjælper og formidler.

Til sidst i de fælles lege og boldspil træder læreren helt tilbage, eleverne er i legen ved hjælp af de foreskrevne regler og læreren bryder kun ind, hvis der er grund dertil.

1. - 2. klassetrin

På disse klassetrin arbejdes der ikke målrettet med gymnastiske færdigheder.

Faget benævnes "legegymnastik", hvor eleverne lærer forskellige gamle og nye sanglege, ligesom gymnastikredskaberne bruges som borge, broer, huler, øer m.v.

Gennem disse lege opøves harmoniske bevægelser, ligesom de fælles sociale kræfter bliver plejet.

Legen foregår for det meste i kreds til sang eller musik. I legene kan der være elementer af gymnastiske færdigheder, såsom hoppen, hinken, spring, balance og andre behændighedsøvelser.

Lege med f.eks. ærteposer og bolde indgår som led i fortællinger taget fra hovedfagsundervisningen, eventyr, fabler og legender.

3. klassetrin

På dette klassetrin begynder den egentlige gymnastikundervisning, men dog endnu ikke med målrettede gymnastiske individuelle færdigheder.

Eleverne har på dette alderstrin en stor bevægelsestrang og en stærk sympati for omverdenen.

Derfor er nøgleordene på dette alderstrin: *bevægelighed, lethed, fantasi og sympati*.

Det er vigtig med fælleslege som ansporer fantasien. Fangelege, med fortryllelse og befrielse, dialog- og rytmelege, lege med imaginære redskaber (bondens le, smedens hammer o.s.v.), årstidslege, eventyrlege og kat og mus.

Ved hjælp af fantasien gøres gymnastikredskaberne til spændende og eksotiske præstationer.

Rejse jorden rundt, svinge sig i lianer, balancere over en rivende flod, klatre i bjerge o.s.v.

Boldøvelser er vigtige for at øve koordination med højre-venstre, behændighed, hurtig opfattelse, dette både i individuelle og kollektive øvelser.

4. – 5. klassetrin

Generelle stikord for disse klassetrin: løb og hop

Det er dybt forbundet med en vågnende bevidsthed om sig selv, at have lyst til at udøve og vise sine færdigheder.

På dette alderstrin er puls og åndedræt kommet i harmoni med hinanden (4:1), hvorfor forskellige løb bliver en naturlig del af gymnastiktimen.

Alle former for stafetlege og forhindringsløb med forskellige indslag af højde- og længdespring. Stadig er legene fantasifulde, de fleste lege har temaet: *fanget og befriet*. Mod, beslutsomhed og standhaftighed bliver her plejet.

Boldøvelserne bør være med enkle regler, præget af orden og harmoni, f.eks. stikbold og høvdingebold.

Med redskaberne øves alle slags frie hop, hængende, svingende og klatrende lege i tov, bom, ringe m.m.

I slutningen af 5. klasse øves udendørslege som f.eks. rundbold med et boldbræt. Folkedans er særlig velegnet på dette klassetrin.

6. klassetrin

På dette alderstrin vil det være naturligt at indføre den antikke græske femkamp, som eleverne har stiftet bekendtskab med i historieundervisningen. Femkampen er dog modificeret til forskellige former for kast, løb og spring, det er endnu for tidligt at kaste med diskos og spyd.

I 6. klasse er det naturligt, at eleverne udvikler et mere bevidst forhold til kroppen.

Ud fra en behersket brug af muskler øves nu præcision i øvelserne. F.eks. spring over buk, balancegang og behændighedsøvelser som kraftspring, kolbøtter, håndstand og overslag. Konkurrence-elementet er på sin plads og de første forøvelser til basketbold og volleyball øves, i første omgang med: bold over snor. Folkedans kan fortsættes.

7. klassetrin

Stikord for alderstrinet: *spændstighed, hurtighed, smidighed og elasticitet*.

Senerne i kroppen udvikles på dette alderstrin, hvilket giver grundlag for øvelser som opøver denne elasticitet. Grundig opvarmning er vigtig, da øvelserne også indebærer fare for skader. Læreren kan nu i højere grad korrigere elevernes udførelse af øvelserne, således at de får en større bevidsthed om deres egen krop.

Bothmer-gymnastik: Geometriske øvelser med og uden stav.

I boldspil øves forøvelser til volleyball, basketball, badminton og håndbold. Hæveøvelser på bom, barre og i ribber.

Alle spring over buk, hest, plint, med eller uden springbræt eller minitrampolin.

I udendørs øvelser arbejdes med atletikdiscipliner som, længdespring, trespring, langdistanceløb, sprint og boldkast.

I udendørs gymnastiktimer eller på diverse lejrskole-ture kan orienteringsløb med kort og kompas øves, evt. kanoture eller lignende for at opnå kendskab til og respekt for færdens på og i vandet.

Øvelserne er fortsat både for piger og drenge, men bør tilrettelægges sådan, at pigerne ikke udsættes for de mest kraftfulde øvelser, men at hovedvægten for pigerne bliver lagt på det mere æstetiske udtryk.

8. klassetrin

Legemsøvelser på dette alderstrin præges ofte af, at eleverne føler en vis tyngde i deres krop. Øvelserne kræver ofte store anstrengelser af eleverne. Derfor bør øvelserne arrangeres således, at eleverne igen føler en vis lethed derved.

Bevægelserne bør være enkle, kraftfulde og dynamiske, med et mekanisk præg. Hos drengene er udholdenhed vigtigt, hos pigerne er det det rytmiske og æstetiske der er i forgrunden.

Forskellige kampe som brydning, rugby og baseball er velegnede for alderstrinet.

Velegnet er også konditionstræning, forhindringsløb og terrænløb.

Videreførelse af atletik: løb, spring, spydkast, stafetløb og langdistanceløb.

9. klassetrin

Eleverne har nu gennem biologiundervisningen de sidste år, fået så stor indblik i deres krops funktioner, at de i højere grad selv kan bedømme deres ydeevne og realistiske mål.

Viljeskræfterne er mere individuelle. Almen slaphed og manglende vilje veksler med personlig opflammende vilje til bevægelse.

Gennem forskellige styrkeprøver kan eleverne opleve deres egen formåen.

Boldspil fortsætter som tidligere, men med hovedvægten lagt på et spil som f.eks. volleyball, hvor lethedens opleves.

I redskabsgymnastikken er eleverne nu blevet præsenteret og har øvet de fleste discipliner. Nu arbejder der mere individuelt med øvelser og der sættes fokus på styrke og svagheder hos den enkelte elev.

Øvelserne kan nu kombineres efter sværhedsgrad og det er vigtigt at træne flere færdigheder samtidig. Alle former for spring over redskaber, buk, plint og hest øves, gerne med håndstand/overslag.

Videreførelse af atletik, udholdenhedsløb og terrænløb.

Pulsmåling, konditionstal, væskeindtag og sund kost indgår som samtale i undervisningen.