

UNDERVISNINGSPLAN FOR IDRÆT (BØRNEHAVEKLASSE-9. KLASSE)

Formålet med undervisningen

Idrætsfagets vigtigste formål er, at eleven skal bevare sin lyst og glæde ved bevægelse og fysisk udfoldelse. Eleven opøver en beherskelse af kroppens bevægelser, og der sigtes mod at eleven lærer at tage ansvar for sig selv og bliver bevidst om sin egen kropslige og sjælelige udvikling, således som fagets alsidige oplevelser, erfaringer og færdigheder giver mulighed for.

Bevægelsesfagene er centrale i skoledagen, idet de indvirker positivt på elevens generelle velbefindende. Livsglæde, overskud, social trivsel, selvtillid og en forhøjet indlæringssevne er gevinster ved bevægelsesfagene i skolen. Viljesarbejdet i idrætsfaget viser også sin positive indvirkning på de øvrige fagområder i skolen, idet eleven opnår en bedre koncentrations- og arbejdsevne.

Slutmål for idræt opdeles i to hovedmål som beskrevet nedenfor. Andre fag og undervisning supplerer idrætsundervisningen. Disse er kort beskrevet i det følgende. Der henvises til slutmål og undervisningsplaner for denne undervisning for en nærmere beskrivelse.

Fagets kompetenceområder	Slutmål
Krop, træning og trivsel samt alsidig idrætsudøvelse (KTTI).	<p><i>Undervisningen skal give eleven mulighed for at:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv. Endvidere at eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.
Idrætskultur og relationer (IR).	<p><i>Undervisningen skal give eleven mulighed for at:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv.

Fagets udvikling

Indhold og fokus	Kompetenceområder	Delmål
<p>Børnehaveklasse – 3. klasse: Her indgår lege af rytmisk art eller lege til musik, såsom fløjte-, tromme-, lyre- og klangspil m.fl. I fortællinger og beskrevne billeder der knytter an til hovedfagsstoffet gøres der f.eks. tælle- og regnelege, eller i</p>	<p>Krop, træning og trivsel samt alsidig idrætsudøvelse (KTTI)</p>	<p><i>Undervisningen giver eleven mulighed for at:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - udføre enkle former for løb, spring og kast - kontrollere grundlæggende bevægelser, først og fremmest gå, løbe, hoppe, hinke, vende og dreje - bruge spænding og afspænding - udføre simple balance og krydsfunktioner

<p>eventyr og fabler øves naturligt bevægelser, såsom forskellige måder at hoppe, hinke, løbe, springe, gå og stå på. At åle, rulle, kravle, slå koldbøtter og lave krydskoordineringer, er også bevægelser, som kan indgå i fortællingen, såsom at kaste og gribe, vende og dreje sig. Der øves sikkerhed i kropsgeografi, højre-venstre side, rumretningerne op-ned, frem-bag og at koordinere på kryds og tværs.</p> <p>Der øves grundlæggende motorisk kompetence, balance, smidighed, kraft, hurtighed, udholdenhed, koordination og koncentration. Fangelege med fortryllelse-befrielse, dialog- og rytmelege, årstidslege, eventyrlige lege og katten efter musen er eksempler på lege, der gøres i legegymnastikken. Der anvendes træringe, risposer, store og små bolde, sjippetove, balloner, silketørklæder, osv. Naturområdet omkring skolen bliver også brugt i legegymnastikken efter årstidens muligheder, hvor motorikken styrkes og udfordres, og hvor omgang og respekt for naturen plejes. Her trænes kompetencerne indenfor KTTI.</p> <p>Der arbejdes for at fremme bevægelsesglæden, inspirere fantasien og skaberlysten, nære barnets følelsesliv i samvirken med de andre børn i klassen. Hele klassen leger forskellige lege sammen hvor</p>	<p>Idrætskultur og relationer (IR)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 - kende til kroppens reaktion på fysisk aktivitet - deltage i idrætsaktiviteter i uderummet. - kende den grundlæggende kropsgeografi. - være fortrolig med fysisk udfoldelse, udfordringer og lege i naturen <p><i>Undervisningen giver eleven mulighed for at:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - samarbejde med en eller flere om at lege - 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.
--	---	---

<p>de lærer at overholde enkle spilleregler. Først med udgangspunkt i kredsen, hvor gamle og nye sang- og ringlege leges.</p> <p>I 3. klasse beskæftiger vi os med det lette, dvs. at det er lege med et fortryllende og forløsende element. Der lægges vægt på det motoriske hos eleven, som stimuleres igennem leg, øvelser og motoriske redskabs- og forhindringsbaner, hvor eleven endnu ikke tager redskaberne rigtigt i brug, men får lov igennem leg at mærke dem med hele kroppen, så en dybere fortrolighed med disse allerede indøves tidligt i forløbet. Fortrolighed til helheden er afgørende i de lege og aktiviteter eleven gennemgår. Således forekommer der ikke boldspil og kampspil, med vindere og tabere. Kun lege og øvelser med motorisk karakter, hvor eleven igennem mangfoldige kropslige bevægelsesmønstre lærer at beherske kroppens rumretninger – ikke igennem logik, men underbevidst og med billedlige forestillinger.</p> <p>Her trænes kompetencerne indenfor IR.</p>		
<p>4. – 6. klasse: I 4. klasse tages der sigte på at eleven er ved at opdage verdenen på en ny måde; - sig selv, i forhold til andre. Derfor bliver</p>	<p>Krop, træning og trivsel samt alsidig idrætsudøvelse (KTTI)</p>	<p><i>Undervisningen giver eleverne mulighed for at:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - beherske flere former for løb, spring og kast bla. I gennem atletikkens discipliner. - sammensætte grundlæggende bevægelser som løb-spring, løb-kast, afsæt-landing, rulle-hop og hop-fald

<p>undervisningen også lagt mere kraftfuldt an, igennem små kampe, som stjele æbler, landeleg og jætter og aser (ud fra den nordiske mytologi).</p> <p>Som i 3. Klasse er det motoriske også her fremherskende, igennem nogle af de samme bevægelsesmønstre og aktiviteter som i 3. klasse.</p> <p>Det øvende element begynder så småt at tage form i 5. klasse, hvor eleverne for første gang kommer til at stifte bekendtskab med redskaberne (barre, reck, ringe, trapez, trampolin, torve, plint, buk m.m.) på den rigtige måde, som de skal bruges, dog endnu i det små, så alle kan være med.</p> <p>Hovedtemaet for 5. klasse er fantasi; hvor det er lærerens opgave at få eleverne til at arbejde ud fra denne grundholdning. Dette gøres igennem bl.a. "cirkus", hvor eleverne frit arbejder sammen i selvvalgte grupper, i forskellige redskaber, med sigte på at optræde for hinanden sidst i timen. Dette forløber over flere gange, så alle kommer igennem hele redskabsforløbet. Her får man et godt indblik i den sprudlende opfindsomhed der ofte lever på det alderstrin. Det er vigtigt at eleverne bruger redskaberne ud fra egen fantasi og virke, før der sættes ind med tekniske øvelser, da det skaber den bedste grobund for et mere trygt forhold til disse på sigt. Svømning er også en del af 5. klasses pensum.</p>	<p>Idrætskultur og relationer (IR)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - udvise sikkerhed i balance og krydsfunktioner - indgå i forskellige idrætslige lege sammen med andre - anvende spænding og afspænding i forbindelse med gymnastiske færdigheder - udføre handlinger med forskellige boldtyper med såvel hænder som fødder, som slagredskaber - deltage i regelbaserede holdidrætter såsom små- og minispil og boldspil. - anvende trin, hop, spring, balance, drejning, sving og bøjning - anvende rum, retning, tid, og bevægelsesudslag. - kende til grundtræningselementerne udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition - kende til måling af hvile- og arbeidspuls - færdes i uderummet ved hjælp af kort i kendt terræn - bevæge sig med fortrolighed og omtanke i vand. - kende til bjærgning og livredning - kende metoder til at sikre sig selv i vand. - udføre svømmearterne brystsvømning, rygsvømning og crawl <p><i>Undervisningen giver eleven mulighed for at:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - udvise samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter - forstå egen rolle og eget ansvar i regelbaserede idrætsaktiviteter - forholde sig til tabe-/vindereaktioner i konkurrence - acceptere forskelligheder i egne og andres færdigheder - forstå betydningen af fairplay
--	---	--

Der bliver sat ind med små boldspil og boldøvelser (bl.a. boldløbespil m.m.), mens lege stadig indgår i undervisningen. Akrobatik er ligeledes en af de ting der vægtes, hvor harmoni, balance, berøring og kropskontakt er underliggende elementer. Kropsligt hviler en typisk 5. klasses elev fint og harmonisk i sig selv, - der er harmoni imellem eleven og omverdenen, kan man næsten sige, og ud fra dette tilrettelægges undervisningen.

De gamle græske discipliner opøves, - ikke ud fra højde, længde og hurtighed, men ud fra skønhed til bevægelsen.

I gymnastik bliver det kraftfulde mere fremherskende i 6. klasse, ud fra at eleven stiller sig mere "retfærdigt" dømmende ind over for omgivelserne, og hvor det tankemæssige bliver fundamentet, i en mere ud ad rettet handlen i omverdenen.

Eksempelvis vil det muskulære blive vægtet, samt det at kunne have styr på pludselige retningskift i forskellige løbeopgaver; brudte løbemønstre, samt geometriske løbemønstre.

Almindelig løb bliver ligeledes også mere fremherskende, for nu kan eleven bedre aktiveres ud fra egen indre motivation. Førhen lå motivationen, hos eleven, mere i lysten til leg.

RUUDOLF STEINER-SKOLEN I AARHUS

<p>Der arbejdes stadig med forskellige gymnastiske redskaber, så eleven kan opbygge et godt motorisk fundament. Fra starten af skoleåret og ca. et halvt år frem er klassen delt i to hold (hold som læreren sætter ud fra de enkeltes kvalifikationer), som så konkurrerer mod hinanden i "Sparta og Athen". Alt hvad der kan konkurreres om bliver taget frem og til sidst, efter ca. et halvt år, bekendtgøres resultatet af deres anstrengelser igennem de point de i fællesskab har samlet. Lige så meget det kan være en fejl, at give elever/børn konkurrence før 6.kl. lige så stor en fejl kan det være ikke at gøre det fra 6.kl. og opefter.</p> <p>Boldspillene bliver igen mere kamporienteret, og tager sigte på at eleven må være "vågen" for at overskue de forskellige regler og processer der ligger i disse spil. Dvs. at det tankemæssige er det fremherskende i alt; at kunne måle, veje og gennemskue.</p> <p>Her trænes kompetencerne indenfor KTTI og IR.</p>		
<p>7. klasse (dans og bevægelse): At danse i ring er noget alle børn kender fra de er helt små og noget som gentager sig på forskellig måde i hele skoletiden. I 7. Klasse</p>	<p>Krop, træning og trivsel samt alsidig idrætsudøvelse (KTTI)</p>	<p><i>Undervisningen giver eleven mulighed for at:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Kunne deltage i fællesdansen - Have viden om rytme, form og dansetrin - Kunne skabe bevægelsesmønstre med sikker puls og periodefornemmelse

<p>bliver det til et fag, folkedans, hvor der skal øves bestemte trin, hvor man skal forholde sig til forskellige dansepartnere og hvor man skal fører eller bliver ført. En vigtig del af undervisningen er at glæden ved at danse sammen og evnen til i fællesskab at skabe et kunstnerisk udtryk, styrkes. Det hele munder ud i en opvisning iført folkedanse-kostumer, for hele skolen til majfesten.</p> <p>Der begyndes med enkle ringdanske, hvor alle gør de samme trin. Eleverne vænner sig til at holde hinanden i hånden og at "lytte" til de andres bevægelsesmåde. Så udvikler dansene sig til pardanse med mere indviklede trinmønstre og med partnerskift undervejs. Tilsidst indøves polkadanse som kræver tæt samarbejde mellem "herre" og "dame" om hvem der fører og hvem der bliver ført. Eleverne prøver danse fra flere forskellige lande og oplever der igennem forskellige dansetraditioner. Der arbejdes med hvordan man forholder sig i dansesalen; at man er belevet overfor hinanden, at damen skal lægge sin hånd i herrens og at man møder hinanden med velvilje for at dansen kan blive udtrykfuld.</p> <p>Her trænes indenfor kompetencerne KTTI og IR.</p>	<p>Idrætskultur og relationer (IR)</p> <p>Krop, træning og trivsel samt alsidig</p>	<p><i>Undervisningen giver eleven mulighed for at:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Have viden om musikalske udtryk i bevægelse - Kende dansetraditioner fra flere forskellige lande <p><i>Færdighedsmål: Undervisningen giver eleven mulighed for at:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - anvende grundlæggende kropslige færdigheder bla. igennem atletikkens discipliner.
---	---	--

<p>7. klasse (idræt): 7. klasse er også det klassetrin, hvor eleven ud fra de "naturgivende" medfødte kropslige færdigheder, er på sit højeste. Eleverne har typisk en god indgangsvinkel til motoriske øvelser, hvilket understreges igennem redskabsøvelserne, hvor elementer med meget sving, i f.eks. ringe, tove og trapez indgår, samt alle springdisciplinerne, fra gulv, springbræt og trampolin indgår. Baglæns salto fra gulv og trampolin, backflip op ad væg m.m. vægtes højt, da det vægtes, at eleverne også på den måde lære at forholde sig til "angsten for det ukendte"; det som vender væk fra ens synsfelt. Denne form for "beherskelse af det ubevidste" starter i de mindre klasser igennem at bevæge sig baglæns på gulv og balancebum m.m. Akrobatik i grupper og hold vægtes. Hos 7. classes eleven er det nu nødvendigt med en mere målrettet opvarmning i timerne, hvor det tidligere kun var nødvendigt igennem lege, spil og anden gemytlighed. Før dette alderstrin varmes elevernes kroppe igennem det mentale sammenspil (billedligtalt). I boldspil bliver der lagt vægt på spil a lå håndbold, og spil der formmæssigt minder om håndbold, som eksempelvis tjoukbold, madrashåndbold m.m. Floorfresbee - et todimensionelt spil, hvor alle uanset boldkundskaber kan være med - spilles med stor tilfredshed i 7.kl. De første orienteringsløb med kort, indfinder sig</p>	<p>idrætsudøvelse (KTTI)</p> <p>Idrætskultur og relationer (IR)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - vise udholdenhed i løb og andre idrætsgrene. - anvende teknik, taktik og regler fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter såsom boldspil. - forstå sammenhænge mellem praksis og teori i forskellige idrætsgrene. - gennemføre aktiviteter i naturen. - være fortrolig med at orientere sig i naturen efter kort. - overskue kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre. - planlægge taktiske oplæg i forskellige idrætslige spil og holdidrætter såsom boldspil. - anvende samspillet mellem retninger og planer i egen bevægelse og gruppens bevægelser. - orientere sig efter og interagere hensigtsmæssigt med andre spillere på en bane. - vide hvad en hensigtsmæssig opvarmning og udstrækning indebærer og selv kunne tilrettelægge og udføre den. <p><i>Vidensmål: Undervisningen giver eleven mulighed for at:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - kende idrætslige lege og spil - kende de klassiske holdidrætsgrane og beherske udvalgte idrætsgrene. - mestre tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast - bla. igennem atletikkens discipliner. - mestre teknik fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter. - kende vigtige udstrækningsøvelser og kunne udføre dem korrekt. - kende til træningsprogrammer og træningsformer <p><i>Færdighedsmål: Undervisningen giver eleven mulighed for at kunne:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - indgå i et forpligtende fællesskab i forbindelse med idrætsudøvelse. - forholde sig til samspillet mellem fysiske og psykiske forandringer og reaktioner. - forholde sig til fysiske og psykiske reaktioner, der opstår i med- og modspil, samt i konkurrencer. - forholde sig til idrættens idealer, først og fremmest fairplay og tolerance. - forstå betydningen af egen indsats i forhold til det fælles resultat - mestre regler fra såvel individuelle som holdidrætter <p><i>Vidensmål: Undervisningen giver eleven mulighed for at kunne:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - have viden om fysiske og biologiske faktorer i idrætten. - kende til betydningen af livslang fysisk aktivitet.
--	---	---

<p>ligeledes i 7. klasse, hvor der tidligere blot blev løbet stjerneløb uden kort. Alle redskaberne bliver brugt i 7. klasse, samt flere atletikdiscipliner, specielt højde og længdespring. Her trænes indenfor kompetencerne KTTI og IR.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - kende og beherske egne reaktioner, både fysiske og psykiske - kende til idrættens betydning for livskvalitet, sundhed, livsstil og levevilkår
<p>8. klasse: Aktivitet med stor fysisk kropskontakt er fremherskende i 8. Klasse. Det er typisk alderen hvor en vis tyngde gør sig gældende rent kropsligt og mentalt, og hvor eleven for alvor forsøger at stå på egne ben. "Sværdslag" med omgivelserne er næsten uundgåelige. Derfor sættes der ind med øvelser der kræver stor kraft og mod, og hvor "hårdheden" iblandet humor gerne må være en del af undervisningen. Trampolinspring udelades for på dette alderstrin skal kroppen selv løfte sig ud af tyngde på alle måder. 8.kl. er en diametral spejling af 7.kl. Alt bliver vendt på hovedet – lethed er væk og alt skal være svært og tungt. Eksempler på stof der undervises i, i 8. klasse er: Håndbold, langdistanceløb, orienteringsløb, Coopertest, brydning, rugby, kuglestød og alverdens støtteøvelser i forskellige redskaber, redskabsøvelser, samt på gulv. Håndstand lægges der stor vægt på, for derved at beherske egen kropsspænding, som er en vigtig del af 8. classes pensum. Kroppen lærer herigennem at gå modsat i forhold til</p>	<p>Krop, træning og trivsel samt alsidig idrætsudøvelse (KTTI)</p> <p>Idrætskultur og</p>	<p><i>Færdighedsmål: Undervisningen giver eleven mulighed for at kunne:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - anvende grundlæggende kropslige færdigheder bla. igennem atletikkens discipliner. - vise udholdenhed i løb og andre idrætsgrene. - anvende teknik, taktik og regler fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter såsom boldspil. - forstå sammenhænge mellem praksis og teori i forskellige idrætsgrene. - gennemføre aktiviteter i naturen. - være fortrolig med at orientere sig i naturen efter kort. - bevæge sig med fortrolighed og omtanke i vand. - overskue kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre. - planlægge taktiske oplæg i forskellige idrætslige spil og holdidrætter såsom boldspil. - anvende samspillet mellem retninger og planer i egen bevægelse og gruppens bevægelser. - orientere sig efter og interagere hensigtsmæssigt med andre spillere på en bane. - vide hvad en hensigtsmæssig opvarmning og udstrækning indebærer og selv kunne tilrettelægge og udføre den. <p><i>Videnssmål: Undervisningen giver eleven mulighed for at kunne:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - kende idrætslige lege og spil - kende de klassiske holdidrætsgrene og beherske udvalgte idrætsgrene. - mestre tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast bla. igennem atletikkens discipliner. - mestre teknik fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter. - kende vigtige udstrækningsøvelser og kunne udføre dem korrekt. - kende til træningsprogrammer og træningsformer.

<p>alt hvad den fra fødslen har lært angående styremuskler i den oprejste stilling på to fødder. Nu sker en "bundvending" for på ny, at vække kroppen mod en anden bevidstgørelse.</p> <p>Selvom der også i 8. klasse lægges stor vægt på sikkerheden i idræt, er det for elevens videre motoriske udvikling, ingen skade til at mærke egne grænser rent fysisk, - også ved at slå sig. Derigennem opbygger musklerne den fornødne "intelligens", så et bedre motorisk fundament opbygges for fremtiden i samklang med de naturlige begrænsninger.</p> <p>Kondition, styrke og motorik er sider der bliver gennemarbejdet meget i idræt i 8. klasse. Grunden hertil er, at motorikken er noget man beholder for livet. Kondition og styrke svinger hurtigere frem og tilbage, afhængig af træningsindsats i fremtiden, men har man først opnået et vist niveau i ungdomsårene, vil man lettere med alderen kunne opnå samme "volumen" senere hen. Styrketræning er ligeledes vigtigt, hvilket foregår gennem almindelig styrketræning på gulv, samt masser af crossfit, cirkeltræning og vægttræning. Alt hvad der "stikker dybt i knoglerne" hives frem (som f.eks. nedspring for højder og at støde sig på noget eller nogen), for billedligt kan man sige, at igennem en styrkelse af de censoriske</p>	<p>relationer (IR)</p>	<p><i>Færdighedsmål: Undervisningen giver eleven mulighed for at kunne:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - indgå i et forpligtende fællesskab i forbindelse med idrætsudøvelse. - forholde sig til samspillet mellem fysiske og psykiske forandringer og reaktioner. - forholde sig til fysiske og psykiske reaktioner, der opstår i med- og modspil, samt i konkurrencer. - forholde sig til idrættens idealer, først og fremmest fairplay og tolerance. - forstå betydningen af egen indsats i forhold til det fælles resultat - mestre regler fra såvel individuelle som holdidrætter <p><i>Vidensmål: Undervisningen giver eleven mulighed for at kunne:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - have viden om fysiske og biologiske faktorer i idrætten. - kende til betydningen af livslang fysisk aktivitet. - kende og beherske egne reaktioner, både fysiske og psykiske - kende til idrættens betydning for livskvalitet, sundhed, livsstil og levevilkår
--	-------------------------------	--

<p>knogleceller, så styrkes også den begyndende "knoglemæssige" tænkning, som vakkende tager form i puberteten. - Tænkningen udvikler sin firkantede "knogleform". Før denne tid var alt rundt og naturgivent, men dette får her en brat ændring, da "naturen" stopper og den firkantede selvstændige logik gør sit indtog, hvilket er vigtigt at understøtte igennem den rette idræt. Så på dette tidspunkt kan idrætten næsten ikke blive hård og brutal nok. Selv regler, domme og retningslinjer skal være kantede og konforme. I boldspil begyndes der så småt med softball udendørs, dog i en lettere version, samt ultimite i forskellige versioner. I 8.kl. støbes personlighedens kar – efterfølgende skal der fyldes noget i det! Her trænes indenfor kompetencerne KTTI og IR.</p> <p>9. klasse: Mange af elementerne fra 8.kl. går igen i 9. klasse, hvor man fortsætter linjen mod selvstændighed. Dog lægges der nu mere vægt på kipøvelser (at løfte sig ud af egen tyngde), hvor det at lave en bevidst udretning er en videreførelse af de holdningsøvelser og statik der er blevet øvet specielt 8. klasse; for den rette kropsholdning og spænding er grundlaget for det rigtige kip. Det viljemesmæssige</p>	<p>Krop, træning og trivsel samt alsidig idrætsudøvelse (KTTI)</p>	<p><i>Færdighedsmål: Undervisningen giver eleven mulighed for at kunne:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - anvende grundlæggende kropslige færdigheder bla. igennem atletikkens discipliner. - vise udholdenhed i løb og andre idrætsgrene. - anvende teknik, taktik og regler fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter såsom boldspil. - forstå sammenhænge mellem praksis og teori i forskellige idrætsgrene. - gennemføre aktiviteter i naturen. - være fortrolig med at orientere sig i naturen efter kort. - bevæge sig med fortrolighed og omtanke i vand. - overskue kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre. - planlægge taktiske oplæg i forskellige idrætslige spil og holdidrætter såsom boldspil. - anvende samspillet mellem retninger og planer i egen bevægelse og gruppens bevægelser. - orientere sig efter og interagere hensigtsmæssigt med andre spillere på en bane. - vide hvad en hensigtsmæssig opvarmning og udstrækning indebærer og selv kunne tilrettelægge og udføre den. <p><i>Videnssmål: Undervisningen giver eleven mulighed for at kunne:</i></p>
---	---	---

<p>betones i 9. klasse igennem mange forskellige øvelser og spil. I atletik indgår bl.a. kuglestød, spyd- og diskoskast, samt flere forskellige løbediscipliner. Højde og længdespring er også repræsenteret, som også på flere af de foregående klassetrin.</p>	<p>Idrætskultur og relationer (IR)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - kende idrætslige lege og spil - kende de klassiske holdidrætsgrene og beherske udvalgte idrætsgrene. - mestre tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast bla. igennem atletikkens discipliner. - mestre teknik fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter. - kende vigtige udstrækningsøvelser og kunne udføre dem korrekt. - kende til træningsprogrammer og træningsformer. <p><i>Færdighedsmål: Undervisningen giver eleven mulighed for at kunne:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - indgå i et forpligtende fællesskab i forbindelse med idrætsudøvelse. - forholde sig til samspillet mellem fysiske og psykiske forandringer og reaktioner. - forholde sig til fysiske og psykiske reaktioner, der opstår i med- og modspil, samt i konkurrencer. - forholde sig til idrættens idealer, først og fremmest fairplay og tolerance. - forstå betydningen af egen indsats i forhold til det fælles resultat - mestre regler fra såvel individuelle som holdidrætter <p><i>Videnssmål: Undervisningen giver eleven mulighed for at kunne:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - have viden om fysiske og biologiske faktorer i idrætten. - kende til betydningen af livslang fysisk aktivitet. - kende og beherske egne reaktioner, både fysiske og psykiske - kende til idrættens betydning for livskvalitet, sundhed, livsstil og levevilkår
--	---	--

Relaterede fag:

Eurytmi er et særligt bevægelsesfag, som der kun undervises i på steinerskoler. I eurytmiundervisningen arbejder man kunstnerisk- bevægelsesmæssigt med at udtrykke åndlige og sjælelige lovmæssigheder, som de findes i musik og digtning. Disse kommer til udtryk i henholdsvis tone og lydeurytmien. Via det kontinuerlige arbejde med elevens kendskab til og erfaring med eurytmiens grundelementer, søges en udvikling af elevens skabende evner til at udtrykke sig gennem bevægelse. Ligeledes danner eurytmiske sociale øvelser grundlaget for at udvikle den nødvendige evne til i samarbejdende fællesskaber at skabe kunstneriske udtryk.

Sociale øvelser og bevægelser i større koreografiske fællesformer sigter desuden på at styrke den egne oplevelse, ledelsesevne og fornemmelsen for rummets dimensioner. Der henvises til undervisningsplanen for eurytmi i forhold til yderligere beskrivelse.