



Formålet med undervisningen i faget idræt er, at eleverne gennem alsidige idrætslige læringsforløb, oplevelser, erfaringer og refleksioner opnår færdigheder og tilegner sig kundskaber, der medfører kropslig og almen 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 fysik 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.

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

Trinmål efter 2. klasse

På Hoven Friskole er kost- og motion ét af vore primære fokusområder, og derfor er **indskolingen** som vi kalder 0. – 2. klassestrin, også tildelt 2 lærere således at elevdifferentieringen kan efterleves i så udstrakt grad som overhovedet muligt.

Gennem fortrinsvis legeprægede aktiviteter tilstræbes det at eleven bliver i stand til at:

- kende og udføre enkle former for løb, spring og kast (atletiktilvænning).
- øve grundlæggende bevægelser og krydsfunktioner som f.eks. løb, hop, spring, hink, vend, drej, rul, kravl, etc. (fantasihistorier, stafet, tarzanbane)
- spænding og afspænding både
 - fysisk - bl.a ved styrke og massage forløb, og
 - psykisk - ved massage og afslapningstræning.
- deltage og forstå idrætslige såvel som gamle lege (skolen er beliggende i et område, hvor der er masser af plads både inde (gymnastiksal og sportshal) og ude (legeplads, sportsstadion, skov og løbe/cykelruter)).
- kendskab til forskellige idrætsredskaber og disses mange anvendelsesmuligheder (i denne målgruppe er anvendelsen mere i forbindelse med fantasilege og bevægelsehistorier og mindre som man senere i skoleforløbet vil anvende redskaberne, uanset om det er bold, springredskaber eller atletikredskaber).
- sidst i forløbet at udføre grundlæggende gymnastiske færdigheder, der udbygger øvelserne under pkt. 2 med afsæt, svæv og landing i fx redskabs- og springundervisning.
- omsætte musik til en måde at bevæge sig på og lade sig inspirere af
- være opmærksom på at be- og udnytte de omgivelser og muligheder de har både i skoleregion og i fritiden. (Vi er ude og finder ud af, hvad man kan lege, spille eller lave i de forskellige landskabstyper).
- genkende opvarmningslignende lege, grundtræningselementer og kroppens reaktion på fysisk aktivitet.

Ligeledes arbejder vi også ud fra, at en væsentlig del af og begrundelsen for faget også er værdien af at kunne:

- samarbejde med én eller flere om en leg eller øvelse
(dette er bevidst implementeret i de allerfleste øvelser, dels for at lære at turde indgå i et samarbejde – tillid og forståelse, dels for at opleve gevinsten, når et samarbejde lykkes).
- kende og anerkende fysiske forskelle mellem sig selv og andre
(ved en antalsmæssig stor aktivitet kan der være brug for flere styrkeområder; f.eks. i røde baroner hvor der er brug for hende med strategien, ham med overblikket, én tredje der er hurtig, en fjerde der er tålmodig, osv.).
- kende egne reaktioner i forbindelse med aktivitet; skuffelse, glæde, vrede, mv.

Trinmål efter 6. klasse

Vi tilstræber, at eleverne ved forløbet afslutning kan:

- anvende og genkende forskellige tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast (i fx atletikprægede øvelser).
- vurdere og beherske koordinering af bevægelser og mønstre, herunder at kunne sammensætte et forløb eller en koreografi som afprøves på andre (trænes i fx springgymnastik og rytmisk gymnastik).
- har et bredt kendskabsfundament af idrætslige lege, spil og aktiviteter.
- har forståelse for værdien af at kunne handle taktisk, rationel og at kunne lægge en fælles strategi.
- anvende elementer som musik, pulsmåling, selvtest og teoriafprøvning som motiverende faktorer.
- genkende principper for opvarmning, udstrækning, nedkøling og anvende disse.
- grundtræningselementerne: Udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition.
- gennemføre orienteringsaktiviteter
- samarbejde, være socialt opmærksomme i forhold til aktiviteterne og andres færdigheder.
- forstå egen rolle, reaktion, elementære kropslige funktioner og kunnen i forskellige idrætslige situationer.
- forstå værdien af fairplay
- den basale viden om kroppens fysiske forandringer i forbindelse med puberteten
- gennemføre gamle lege og aktiviteter inspireret af andre lande

Slutmål for 8. klasse

7.-8. klasse har idræt sammen. Der vil ved hver idrætsaktivitet være et højt aktivitetsniveau, således at der arbejdes hen imod eleverne har/får en god grundform.

Målet er, at eleverne efter 8. klasse skal kunne

- skabe egne boldspil og idrætslige lege med givne såvel som egne regelsæt.
F. eks. ud fra boldbasis, eller med x antal redskaber udleveret.
- mestre teknik fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter, f.eks. badminton og ultimate.
- planlægge taktiske oplæg i forskellige idrætslige spil og holdidrætter via elevinddragelse i de forskellige spil og holdidrætter.
- Anvende musik i forbindelse med, opvarmning og grundtræning, herunder anvende samspillet mellemretninger og planer i egen bevægelse og gruppens bevægelser, samt udarbejde og udføre fællesdans/koreografier.
- gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort og kompas.
- anvende grundlæggende principper for træningslære og elementær skadesforebyggelse.
- forstå betydningen af egen indsats i forhold til det fælles resultat, hvilket der helt grundlæggende arbejdes hen imod fra første lektion.

- erkende og beherske egne reaktioner, både fysiske og psykiske, efter f.eks. beep test eller andre fysiske programmer.
- kende til idrættens betydning for livskvalitet, sundhed, livsstil og levevilkår, via generel tale om det i idræt, og andre fokusområder på sundhed på skolen, som f.eks. aktivitet rundt i Danmark.
- afprøve enkelte af lokalområdets idræts tilbud – inden for og uden for foreningerne.
- gennemføre idrætsprojekter i tværgående emner og problemstillinger. Dette foregår ved undervisningsforløb af de mindre klasser.

For alle klassetrin gælder det, at vi udover den obligatoriske idrætsundervisning har morgenmotion 2 gange ugentlig, hvor det primære mål er at få pulsen op og gøre bevægelse og motion til en fast del af deres hverdag. (lokalområdet)

Derudover har vi fået uddannet en legepatrulje, der er medvirkende til, at også de mere tilbageholdende får sig rørt en ekstra dag i ugen.

For 4. – 6. klasse er der indlagt en ekstra tonsetime sidst på dagen én gang om ugen.

For 5. – 8. klasse er der yderligere mulighed for at vælge 2 timers ekstra idræt (valgfag). Her bliver eleverne præsenteret for eksempler på fysisk udfoldelse, som ikke indgår i den obligatoriske idrætsundervisning (f.eks. motionscenter, besøg og prøvetime i forbindelse med taekwondo, udarbejdelse af individuelle løbeprogrammer til brug i fritiden, som så blev fulgt og evalueret) (eleverne har mulighed for at få stor indflydelse på indholdet).

Uge 41 er fastlagt til at være vores kost- og motionsuge, hvor vi også inddrager lokalområdet og indimellem lokale personer (tværfaglig sammenhæng).

I 2012 aftalte vi 2 besøg for de 10 – 15 årige med prøvetimer og instruktører i den lokale krocketklub. Det bevirkede at 4 fortsatte og nu er blevet aktive medlemmer i klubben.

Formålet var, at vise endnu en side af sportsverdenen som en mulighed for dem der måske har lidt svært ved, at finde en fritidsinteresse der passer dem. Lignende tiltag vil vi forsøge at gøre så ofte som muligt.

Hvert år bliver 3. – 6. klasse inviteret til en idrætsdag på Dejbjerglund Efterskole, hvor efterskoleeleverne "bruger" vores elever som en del af deres lederuddannelse.

Fra foråret 2013 er det aftalt, at vi afholder en idrætsdag hvert forår i samarbejde med 2 nærliggende friskoler (vi er en lille skole, og det er vigtigt eleverne ser andre børn, end dem de plejer).