

Idræt er skolens bevægelsesfag - og det er vigtigt for ALLE.

indholdsfortegnelse

- hvorfor er idræt godt for dit barn
- Idrætsundervisningen på SVMF
 - idræt i indskolet (0.-3. Klasse)
 - Idræt i mellemtrinnet (4.-6. Klasse)
 - Idræt i udskoling (7.-9. Klasse)
- Den røde tråde idrætsundervisningen

Hvorfor er idræt godt for dit barn?

- Idræt støtter dit barns udvikling – giver dit barn en fornemmelse af egen krop. (hvad kan jeg og hvor er mine grænser)
- Idræt styrker lysten til og glæden ved at bevæge sig.
- Hvis man trives fysisk forbedres koncentrationen og indlæringen kan derved styrkes.
- Fælles motion giver glæde og gode kammerater.

SVMF som DGI-profil skole.

Et af de store indsatsområder på SVMF er idræt, hvilket har udmundet sig i, at vi er blevet udnævnt som værende en DGI profil skole. Desuden er der oprettet en håndboldlinje og grundlæggende træneruddannelse for 7. - 9. Årgang.

Idrætsundervisningen på SVMF bygger på det aldersrelaterede træningskoncept, hvor eleverne trænes på det udviklingstrin, de befinder sig på. Aldersrelateret træning er sådan set lige til – det er idræt og bevægelse tilpasset børnenes alder og udviklingstrin. Eksempelvis skal du kunne løb, inden du spiller badminton og kaste/gribe inden volleyball giver mening.

Omklædning og bad

Som en vigtig del af idrætsundervisningen er omklædning obligatorisk i alle idrætstimer.

Bad er en obligatorisk del af en idrætstime. Vi forventer, at I hjælper jeres barn med at være forberedt til idrætsundervisningen. Dvs. at følgende medbringes:

- Sko (inde/ude)
- Shorts og evt. lange træningsbukser
- T-shirt og evt. langærmet trøje
- Strømper
- Rent undertøj
- Håndklæde
- Eventuelt hårelastik

Der er ingen elever, der får lov at dyrke idræt uden idrætstøj. I det tilfælde hvor eleven har glemt tøj eller håndklæde, stiller skolen om muligt tøj til rådighed.

Fritagelse

Hjemmet kan anmode om fritagelse ved at angive årsag og varighed. Af hygiejniske grunde kan fritagelse for bad normalt ikke finde sted. Er en elev rask nok til at gå i skole, skal eleven også være med til idræt og efterfølgende bad. Der kan i særlige tilfælde være mulighed for at bade lidt før andre eller lignende.

For elever, der er fritaget for deltagelse i idræt, gælder som almindelig regel, at de skal være til stede i undervisningen.

Idræt i 0.-3. klasse

Der arbejdes på at eleverne udvikler de fundamentale kropslige færdigheder. Vægten lægges på det legende og lystbetonede og den alsidige udvikling af elevens motorik og bevægeapparat, herunder smidighed, kondition og udholdenhed. Emnevalget er bredt inden for bevægelse, udtryk, løb, spring og kast suppleret med tekniske grundfærdigheder.

Idræt i 4.-6. klasse

Der arbejdes med de specifikke former for idræt - baseret på indførelse af det aldersrelaterede træningskoncept i en udviklet differentieret undervisningsdidaktik. Der inddrages mange forskellige idrætsgrene. Stort fokus på udviklingen af gode idrætslige vaner som fx opvarmning, ansvar og medbestemmelse.

Idræt i 7.-9. klasse

Der arbejdes med generel aldersrelateret idrætsspecifik træning for perfektionering og fortsat udvikling af idrætsspecifikke færdigheder. Undervisningen forberedes, så alle kan deltage. Viden om kost og krop inddrages i undervisningen og i forbindelsen med teori.

Den røde tråd

Indhold:

0. - 3. klasse

-Redskaber og akrobatik

Afsæt, svæv, landing, vægt på armene, hovedet nedad, rulninger, rotationer, balance, sving, kropsspænding, bevægelse i redskabsmiljøer.

-Musik, bevægelse og udtryk

Balance, koordination og eksperiment, bevægelse til musik, simple danse og sanglege, fortælle historier med kroppen.

-Løb, spring og kast

Tagfatlege, løbelege, aktivitetsbaner, temposkifte, lange spring, høje spring, spring over, spring ned, forskellige afsæt og landinger, kast med forskellige rekvisitter, længdekast, højdekast, præcisionskast.

-Boldspil

Grundlæggende boldbasisfærdigheder: Kaste, gribe, sparke, dribble, aflevere og modtage. Lære simple regler, arbejde med boldspil i simpel form, boldlege, småspil.

-Natur og udeliv

Erhverve kendskab til skolens nærmiljø, frikvarterslege, terrænlege, gamle idrætslege, orienteringslege i nærområdet.

4. – 6. klasse

-Redskaber og akrobatik

Enkle spring, modtagninger, håndstand, flyverulle, rotationer, hæve, hænge, afsæt på arme, kip, eksperimenter og kombinere færdigheder.

-Musik, bevægelse og udtryk

Forskellige bevægelser i forskellige rum, tyngder, planer, tempi, retninger, behændighed, rulle, kropsspænding, modtagning, tillidsøvelser, bevægelsessammensætning til musik, egne lyde og rytmer, samt fremvisning.

-Løb, spring og kast

Starter, løb 100 + 800, længdespring, højdespring, boldkast, spydkast, atletikmærker.

-Boldspil

Grundlæggende boldbasisfærdigheder, skumhåndbold, balleball, cricket, fodbold, flagfootball, amerikansk fodbold, slagbold, alternative boldspil, selvudviklende spil, spille modspil og medspil, teknik – taktik og spil, fairplaybegrebet.

-Natur og udeliv

Forskellige orienteringsløb i nærområdet, erhverve kompetencer til at færdes i naturen, forskellige lege og orienteringsaktiviteter i nærområdet, grundlæggende færdigheder i at arbejde med kort.

7. – 9. klasse

-Redskaber og akrobatik

Flik-flak, kraftspring, vejrmøller, kropsspænding, stunt, fitness.

-Musik, bevægelse og udtryk

Fokus på opvarmning og udviklingen af egne serier, svingende/ førende/markerede bevægelser, behændighedsøvelser, redskabsaktiviteter, drama, rytmiske og musiske aktiviteter.

-Løb, spring og kast

Atletik: Trespring, kuglestød, spydkast, længdespring, højdespring, løb – sprint, 1500 + 3000, Olympiade – atletikmærker, fysisk træning i tværfagligt samarbejde med biologi.

-Boldspil

Skumhåndbold, basketball, volleyball, cricket, eget spil – spilhjulet.

-Natur og udeliv

Orienteringsaktiviteter, stjerneløb, orienteringsløb, kort, kompas og GPS, kampen, dogmefitness.

I forløbene inddrages teori.