

Idrætsskole på Rantzausminde skole –
en skole i bevægelse.



Fagligt indhold

Idræt

Følger fælles mål for idræt, samt denne lokale plan for idræt.

Idrætsundervisning på Rantzausminde skole

Formål

Formålet med idrætsundervisningen på Rantzausminde skole er at eleverne gennem alsidige idrætslige oplevelser og erfaringer opnår færdigheder og tilegner sig kundskaber.

Via et kontinuerligt forløb med stigende elevmedbestemmelse og medansvar, skal eleverne opnå glæde og lyst til at bevæge sig alene og sammen med andre.

Eleverne skal forstå idrættens betydning for sundhed, levevilkår og livsstil, for at erfare hvad der er væsentligt for den enkelte.

Vejen til målet

Synliggørelse af idrætsfagets indhold på Rantzausminde skole kan bl.a. opnås i nedenstående idekatalog.

- Idrætslæreren deltager i klassens forældremøder hvert andet eller tredje år. Ved skolestart i 0. og eller 1. klasse præsenterer idrætslæreren sig selv og faget, samt præsenterer idrætslærernes forældrebrochure.
- Idrætslige klassearrangementer, elev/forældre.
- Klassen anskaffer sig aktivitetstasker til frikvarterer.
- Klaseskovture.
- Elevernes standpunkt og indsats i idræt udmeldes til 3-partssamtaler.
- Elevplaner skrives og udleveres
- Idrætslektier gives for – bogligt/fagligt/fysisk.
- Afholde fagudvalgsmøder.
- Idrætsfaget som en tværfaglig del af årsplanen.
- Synliggør årsplanen i idræt ved at lægge den på elev- og forældreintra.
- Informere i ugeplan på intra
- Inddrage udenoms miljøet/indemiljøet m.h.p. praktisk/fysisk udfoldelse.
- Åbne gymnastiksalene i frikvartererne.
- Arrangere idrætsstævner med omegnsskolerne.
- Årets heldagsgæstelærer.
- Valgholdet/idrætsklassens idrætsfestival for eksempelvis indskoling.
- Huske idrætsfaget i forbindelse med projektopgaver.
- Udgive forældre/elevfolder til klasserne.

Princip for idrætsundervisningen

Idrætsundervisningen skal give mulighed for opnåelse og tilegnelse af kundskaber.

Idrætsfaget/kroppen inddrages som en naturlig del af hverdagen i såvel undervisningen, som i frikvartererne.

Der kan etableres samarbejde med de lokale foreninger.

I indskolingen tildeles der timer til motorisk træning.

Der arrangeres fælles idrætsarrangementer for hele skolen, samt deltagelse i stævner for klasser.

[Oversigt over idrætsarrangementer i samarbejde med Dansk Skoleidræt, Fyn kan findes på www.daskfyn.dk](http://www.daskfyn.dk)

Generelle forhold for idrætsundervisningen

På Rantzausminde skole foregår idrætsundervisningen principielt udendørs fra sommerferien til efterårsferien og igen fra påskeferien til sommerferien. I den mellemliggende periode foregår undervisningen indendørs. Undtagelser herfra meddeles af idrætslærerne.

Fra 0.-6. klasse har eleverne 4,5 lektion idræt om ugen:

2 timer idræt (se beskrivelse herunder)

1 time fyt = fysisk træning (3. - 6.)

½ time gro = grovmotorisk træning (3. - 6.) modsat for 0. - 2. klasse.

1 time bev = bevægelse.

I fyt og gro vil der ofte (af pladshensyn) være 2 årgange sammen og dermed 4 lærere. bev varetages ofte af klasselæreren og foregår ikke i hal og sal, og eleverne klæder ikke om.

Gro understøtter årsplanen i idræt. I den periode, hvor der eksempelvis arbejdes med kidsvolley i idrætstimerne arbejdes der i gro med aktiviteter/øvelser, som understøtter dette: kaste, gribe, bevæge sig sidelæns osv.

Fyt er gennem årene blevet et mere enkeltstående fag, hvor der arbejdes mere på tværs med fysiske aktiviteter, som understøtter udvikling af kondition, muskelstyrke, bevægelighed m.m.

Bevægelse (BEV) - Kroppens ABC

Principper for BEV: FUNdamentals, basale bevægelsesfærdigheder, almen koordination, teknisk træning, legebaserede aktiviteter og sjov osv.

Eksempelvis:

Cykelture

Bevægelse ved skov og strand

Bevægelse ved asfalt, park og mark

Bevægelse i fagene

Motion i klassen

Legepladsleg

Fangelege

Stratego i skoven

Rulleskøjtøb

Træklating

Trafikprøver på gåben og cykler

Grovmotorik (GRO) - Sportens ABC

Principper for GRO: Lær at træne basale bevægelsesfærdigheder, udvikling af teknik, udvikling af elevernes motoriske værktøjskasse, ikke fokus på en speciel sports- eller idrætsgren. Senere i forløbet kan der fokuseres mere på motorik i tilknytning til specifikke idrætsdiscipliner.

Eksempelvis:

Rulle

Krybe

Kravle

Balance

Svinge

Løb

Spring

Kaste

Gribe

Slagteknik

Grundlæggende gymnastik

Grundlæggende rytmik

Gang

Grundtræning (FYT) - Fysisk ABC

Principper for FYT: Konditionstræning, styrketræning med egen kropsvægt, bevægelighedstræning.

Eksempelvis

Styrke

Kondition

Kredsløb

Udholdenhed

Smidighed

Hurtighed

Spændstighed

Intervaltræning

Stafetter

Løb

Løb med udfordringer i skoven

Stationsløb med motoriske udfordringer.

For GRO og FYT inspiration se "Aldersrelateret træningshåndbog for 0. til 6. klasse" Bilag

For BEV inspiration se "Motion i klassen" og "Move@School". Bilag

Hvidbog for Rantzausminde idrætsskole. Bilag

Motorikkursus med øvelser, diplomer m.m. kan findes på intra under –arkiv-dokumenter-fag-idræt

Fase 1 - Indskolingen 0. – 2. klasse

Generelt

Udgangspunktet for denne gruppe er de naturlige bevægelser og grundmotorikken på børnenes niveau, med vægt på udvikling af bevægelsesglæde og fantasi.

De motoriske færdigheder skal i højere grad stimuleres, således at de bliver et værktøj for barnet i dets udvikling og erfaring.

Samvær, samspil og bevægelse med andre er identitetsskabende, samtidig med at barnet udvikler sit eget samspil med egen krop.

Sådanne kropsoplevelser medvirker også til en større selvfølelse

Idræt skal styrke lysten til og glæden ved at bevæge sig.

Eleverne skal gennem legebetonet undervisning udvikle et kendskab til egen krop og muligheder - kropsbevidsthed.

Eksperimenteren, leg og bevægelse er fokusområderne på disse klassetrin. Igennem dette opnås fordybelse, færdigheder og forståelse som er tilpasset elevernes udviklingstrin.

Efterhånden udbygges aktiviteternes sværhedsgrad og indhold. Man leger, afprøver, eksperimenterer, træner, øver, skaber, samarbejder og

konkurrerer gennem forskellige aktiviteter og med forskellige perspektiver på undervisningen såsom:

- Et udtryksmæssigt perspektiv
- Et sundhedsmæssigt perspektiv
- Et kulturelt perspektiv
- Et konkurrencepræget perspektiv

Indhold

Naturlige bevægelser: Rulle, krybe, kravle, svinge, hoppe, hinke, balancere og kaste/gribe.

De 5 sanser: Vestibulære, taktile, kineæstetiske, visuelle og auditive.
Stimulation af disse.

Balance.

Koordination.

Krydsfunktioner.

Rotation.

Social kodning / samværsformer. Krop og trivsel.

Arbejde i områder / emner.

Sanglege, rytmer, kropsudtryk.

Stifte bekendtskab med redskaber - fortrolig med både bløde, hårde, faste og løse

Udvikle kropsbevidsthed.

O-lege

Boldbasis og lettere småspil.

VEJVISER TIL IDRÆT FOR 0. – 2. KL.

- *"Idræt i indskolingen"* Ole S. Kristensen Skoleidrættens forlag.
- *"Kroppen i skolen – et undervisningsmateriale for indskolingen"* DGI m. fl.
- *"Kroppen i skolen – et undervisningsmateriale for indskolingen"* DGI m. fl.
- *"Aura for Laura – idebog og cd"* Lotte Kærså DGI Vejle
- *"Fræser af sted – idebog og cd"* Lotte Kærså DGI Vejle
- *"Idræt for spilopper"* Hanne Ladefoged.
- *"Idræt og leg"* S. B. Pedersen m.fl. DGI.
- *"Bold og leg"* S. B. Pedersen m.fl. DGI.
- *"Hopla Gøgler"* Palle Krabbe.
- *"Idræt for sjov" 1+2* Susanne K. Madsen/Søren Møller.
- *"Leg og bevægelse"* A. Winther m.fl. Malling Beck.
- *"Idræt 1 og 2"* Per Andersen m.fl. Århus Skolevæsen
- *"Løb, spring og kast"* Karl Kock
- *"Kroppen i skolen"* Emnehæfter
- *Skolernes motionsdag Inspirationsmappe Dansk Skoleidræt*

Fase 2 - Melletrinnet 3. – 6. klasse

Generelt

Undervisningen bygger videre på de bevægelsesmæssige færdigheder børnene har tilegnet sig i 0. – 2. klasse.

Fra 3. klasse kan man begynde med en yderligere bredde og progression i det faglige indhold, hvor færdighedsspil og idrætsgrene i tillempede former dukker op.

Arbejdet med specialdisciplinerne får langsomt en mere fremtrædende rolle i undervisningen, uden at de legebetonede aktiviteter erstattes herved.

Det er også i denne fase at eleverne vænnes til at idræt er et undervisningsfag og ikke blot et aktivitetsfag.

Relevant teori om kroppens fysiske forhold, indtræder som en stadig større del af undervisningen.

Indhold

Forstadie til specialdisciplinerne i tillempede former

Atletik Fortræning til færdige discipliner. Teknik.

Boldspil Minihåndbold, minifodbold, minibasket, kidsvolley m.m.

Boldbasis Spilbarhed, aflev./modtage, score, transportere, småspil.

Slagbold Minitennis, skumtennis, badminton.

På hjul Skateboard, rulleskøjter

Cykling Lange ture, mountainbike, o-løb, forhindringsbaner, etc.

Natur/udeliv Skovaktiviteter, klatre, etc.

O-løb O-lege, korte O-løb, kortlære.

Lege Fange- og bold- og kampelege, gamle lege.

Gymnasti Udforske, få fortrolighed, lave serier, spring, balance, smidighed og behændighedsøvelser, redskabsgymnastik.

Musik og bevægelse Dans, drama, gøgl og akrobatik mv.

Svømning Obligatorisk i 4. klasse.

Teori Træningslære, kropslære og anden relevant teori.

Vejviser til idræt for 3. – 6. klasse

- *"Hoplå gøgler"* Palle Krabbe
- *"Hoplå akrobat"* Palle Krabbe
- *"Idræt for sjov – Kogebog i tværgående"*
- *"Idrætsaktiviteter"* Susanne K. Madsen, Søren Møller
- *"Undervisning i boldspil"* Knud Age Nielsen
- *"Gamle landsbylege"* Knud Age Nielsen
- *"Spil bold – med livet som indsats"* Knud Age Nielsen
- *"Atletik for sjov"* Kroppen i skolen
- *"Orienteringsaktiviteter"* Kroppen i skolen

- *"Idræt i skolen"* Dansk skoleidræts blad
- *"Kroppen i skolen"* Temaugle 41, 1995
- *Skolernes motionsdag Inspirationsmappe Dansk Skoleidræt*
- Materialer fra AC:
- Jonglering.
- Sving egen – 40 danske folkedanse.
- Gøgl.
- Gamle landsbylege.

Fase 3 - Overbygningen 7. – 10. klasse

Indhold - udendørs

O-løb	Opbygning af aktiviteten, startende med lettere løbsøvelser og sluttende af med et decideret orienteringsløb i "fremmed" terræn med kort og kompas (progression i forløbet). Teori i forbindelse med praksis.
Atletik	Øve de forskellige teknikker
Fodbold	Træne teknik og taktisk overblik. Via diverse øvelser slutte af med selve spillet. Deltage i forskellige skoleturneringer, fodboldturnering på skolen for de ældste alderstrin
Beach – aktiviteter	Beachhåndbold, - volley, - fodbold. En dag på stranden.
Fysisk træning	Diverse tests (f.eks. Cooper, biptest, steptest), "triatlon", "stjernetræf".
Div. boldlege/-spil	Rundbold, langbold, M-bold, redskabsrundbold, baseball, softball, cricket, touchrugby, amerikansk fodbold osv.
Tennis	
Udebesøg	F.eks. amerikansk fodbold, kajak/kano osv.

Indhold – indendørs (som udgangspunkt indesæsonen)

Boldspil	Fodbold, håndbold, volleyball og hockey. Træning af tekniske og taktiske færdigheder afsluttende med selve spillet. Deltagelse i
----------	--

skoleturneringer og arrangere skoleturnering i en eller flere discipliner.

“Alternative” aktiviteter F.eks. ultimate, goalball.

Slagbold Bordtennis, tennis (Alm. og soft), badminton, indendørs rundbold.

Fysisk træning Træning af muskelstyrke og udholdenhed (opmærksom på klassetrin så man ikke overbelaster uudviklet knoglebygning). Træningsbane i hal, lån af motionscenter.

Teori Hvorfor idræt, hvad sker der med kroppens muskler og led, doping, det kommercielle aspekt, idrættens betydning i samfundet/for den enkelte, idræt i skole/forening, idrætsleder, dommer, forskellige idrætskulturer

Opvarmning Som en del i de øvrige aktiviteter. Væsentligt med opvarmning. Eleverne udarbejder i grupper opvarmningsprogrammer som efterfølgende prøves og analyseres.

Udstrækning Som en del af undervisningstiden, når enkelte muskel- og ledgrupper har været udsat for ekstraordinær påvirkning.

Udebesøg Ishockey, squash m.m.

Vejviser til idræt for 7. – 10. klasse

- *"Faghæftet for idræt"*
- *"Idræt 1, 2, 3 og 4"* Per Andersen m.fl. Århus Skolevæsen
- *"Idrætsbogen"* Jespersen, Lund, Skov og Sveistrup
- *"Spil bold- med livet som indsats"* Knud Aage Nielsen
- *"Testning"* DIF
- *"Aktiviteter i slagbold"* *"Bordtennis i skolen"*
- *"Badminton i skolen"* Diverse temahæfter DGI og DIF
- *Skolernes motionsdag Inspirationsmappe Dansk Skoleidræt*

- *Internettet* Tjek linksamling (og tilføj selv) på intra.

Ved at søge specifikt efter en disciplin kan man være heldig at finde noget brugbart. Eksempelvis håndbold, Torben Espersen har lagt et meget omfattende materiale ud på nettet tilgængelig for alle.

Endelig er idrætskonferencen på Skolekom en guldgrube af ideer og materiale.

Idrætslærerne på Rantzausminde skole juni 2012.

