

# Idrætsfaget på Biersted Skole

## Mellemtrin



### Hvorfor er idræt godt for dit barn?

- Idræt støtter dit barns udvikling og giver dit barn en fornemmelse af kroppen (*Hvad kan jeg/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

### Samarbejde med idrætsforeninger og nærmiljøet

Vi bestræber os på at samarbejde med nærmiljøet, hvor vi inddrager "Den Åbne Skole", som indgår i et større og bredere samarbejde mellem folkeskole, lokale foreninger og kulturinstitutioner. Samarbejdet skal bidrage til, at eleverne lærer mere, og det skal styrke kendskabet til foreningsliv og samfund. Dette gøres ved, at skolerne i højere grad "åbner sig" over for det omgivende samfund ved at inddrage idrætsforeninger, musik- og billedskoler, museer og andre lokale foreninger.

### Idræt i 4-6. klasse

Der arbejdes med de specifikke idrætter i tillempet form, og der inddrages mange forskellige idrætsgrene. Som skole har vi fokus på udvikling af gode idrætslige vaner som fx opvarmning, ansvar og medbestemmelse, samt udvikling af egen idrætspraksis.

## Omkklædning og bad:

Som en vigtig del af idrætsundervisningen er omklædning obligatorisk i alle idrætstimer. 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
- Rent undertøj, strømper, evt. hårelastik
- Håndklæde

Når man dyrker idræt, har man idrætstøj på. I tilfælde af glemt tøj eller håndklæde, stiller skolen om muligt tøj til rådighed.

## Fodvorter:

Eleven deltager alligevel i idræt. Under badning bruges badefodtøj, eller der vikles en plastpose om foden. Eleven skal selv medbringe dette. Når hjemmet opdager fodvorter, skal barnet straks i behandling.

## Reduceret deltagelse:

Er en elev rask nok til at gå i skole, skal eleven også være med til idræt i det omfang, som er muligt. Hjemmet skal via beskedsystemet orientere om reduceret deltagelse ved at angive årsag og varighed. Reduceret deltagelse i en længere periode kan kun ske på grundlag af lægeattest. Skolens politik er, at fritagelse for bad ikke finder sted.

## Den røde tråd for idræt på Biersted Skole

På Biersted Skole har vi med udgangspunkt i idrætsfagets indholdsområder udarbejdet en rød tråd for de kompetencer, som eleverne skal tilegne sig.

## Redskabsaktiviteter

### Idrætsprøven efter 9. klassetrin

Eleverne kan udvikle eget praksisprogram, hvor de viser fysiske og alsidige bevægelser, anvender relevant idrætsteori samt perspektiverer til et relevant tema i et samfundsmæssigt perspektiv

### 7. – 9. klasse

Forøvelser til flik-flak, kraftspring, ip, overslag, rulle, flyverulle, salto, vejrmølle, kropsspænding, parkour,  
Idræts-teori: koordinationstrappen, Redskabsaktiviteter fra Kosmos

### 4. – 6. klasse

Enkle spring, enkle modtagninger, håndstand, hovedstand, rulle, rotationer, afsæt på arme, kip, parkour, eksperimenter og kombinere færdigheder

### 0. – 3. klasse

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

## Kropsbasis

Idrætsprøven efter 9. klassetrin  
Eleverne kan udvikle eget praksisprogram, hvor de viser fysiske og alsidige bevægelser, anvender relevant idrætsteori samt perspektiverer til et relevant tema i et samfundsmæssigt perspektiv

7. – 9. klasse  
Basisbevægelser, Akrobatik, samarbejde, tillidsøvelser, kampege og gulvkamp, Balance, kropsspænding, stunt, udvikle/fremvise bevægelse.  
Idrætsteori: koordinationstrappen, kropsbevidsthed, kropsbasis fra kosmos

4. – 6. klasse  
Fokus og koncentration, tillid, samarbejde, kropsspænding, balance, rytme, kampege, små akrobatiske opstillinger, forhindringsbaner, stomp

0. – 3. klasse  
Hænge, springe, klatre, rotere, svinge, hive, trække, motoriske basisøvelser

## Løb, spring og kast

Idrætsprøven efter 9. klassetrin  
Eleverne kan udvikle eget praksisprogram, hvor de viser fysiske og alsidige bevægelser, anvender relevant idrætsteori samt perspektiverer til et relevant tema i et samfundsmæssigt perspektiv

7. – 9. klasse  
Skole-OL, sprint, stafet, distanceløb, hækkeløb, kuglestød, spydkast, længdespring, højdespring, forspænding, stems-kridt, svæv, landing, afsæt  
Idrætsteori: bevægelsesanalyse, huddeltecnic, - løb, spring og kast fra kosmos

4. – 6. klasse  
Starter, løb 100 + 800, længdespring, højdespring, boldkast, spydkast, olympiade

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

## Boldbasis

Idrætsprøven efter 9. klassetrin  
Eleverne kan udvikle eget praksisprogram, hvor de viser fysiske og alsidige bevægelser, anvender relevant idrætsteori samt perspektiverer til et relevant tema i et samfundsmæssigt perspektiv

7. – 9. klasse  
Boldspilfamilier, spiludvikling, fairplay, alternativboldspil,  
Idrætsteori: Spilhjulet, PRÆS-fairplay, boldbasis og boldspil fra Komos

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

0. – 3. klasse  
Grundlæggende boldbasisfærdigheder, Kaste, gribe, sparke, dribble, aflevere, og modtage. Lære simple regler, arbejde med i simpel form, boldlege, småspil

## Fysisk træning

### Idrætsprøven efter 9. klassetrin

Eleverne kan udvikle eget praksisprogram, hvor de viser fysiske og alsidige bevægelser, anvender relevant idrætsteori samt perspektiverer til et relevant tema i et samfundsmæssigt perspektiv

### 7. – 9. klasse

Udvikle egne opvarmningsprogrammer med teoretisk fokus, cirkeltræning, crossfit, tabata, styrketræning, konditionstræning, Andersen-testen, koordinationstræning, bevægelighedstræning, træningsplanlægning, roning, Idrætsteori: bevægelsesanalyse, dynamisk og statisk muskelarbejde, koncentrisk muskelarbejde, fleksion, extension, anaerob og aerob træning.

### 4. – 6. klasse

Samarbejde, intervaltræning, orienteringsløb, cirkeltræning, IT og bevægelse, cykelløb, styrketræning

### 0. – 3. klasse

Smidighed, kondination, udholdenhed, stafetlege, opvarmningsøvelser, fangelege

## Natur og udeliv

### Idrætsprøven efter 9. klassetrin

Eleverne kan udvikle eget praksisprogram, hvor de viser fysiske og alsidige bevægelser, anvender relevant idrætsteori samt perspektiverer til et relevant tema i et samfundsmæssigt perspektiv

### 7. – 9. klasse

Adventure Race, udvikling af egne O-løb, Anvende IT i naturen, navigation i naturen

### 4. – 6. klasse

Forskellige orienteringsløb, lege orienteringsaktiviteter i nærområdet, grundlæggende færdighed i at arbejde med kort. Anvende forskellige apps i naturen (fx maup, woop, goplaydot)

### 0. – 3. klasse

Kendskab til skolens nærmiljø, frikvarterlege, terrænlege fx stratego og gamle idrætslege, orienteringslege i nærområdet.

## Dans og udtryk

### Idrætsprøven efter 9. klassetrin

Eleverne kan udvikle eget praksisprogram, hvor de viser fysiske og alsidige bevægelser, anvender relevant idrætsteori samt perspektiverer til et relevant tema i et samfundsmæssigt perspektiv

### 7. – 9. klasse

Udvikle egne dansekoreografier og analyse af disse, tælle takter, rytmelege, stomp, udtrykke historie og sætte stemning med krop og musik. Idrætsteori: Laban-BESS

### 4. – 6. klasse

Forskellige bevægelser i forhold til retning, tempi planer, tyngde og rum. Kropsspænding, tillidsøvelser, stunt, bevægelse til musik, egne lyde( fx stomp) og rytmer, samt fremvisning

### 0. – 3. klasse

Balance, koordination og eksperimenterende, bevægelse til musik, simple danse, og sanglege, fortælle historier med kroppen f.eks. stillbilleder, slowmotion og mimik.