

Årsplan for 6.-7. klasse 2016/2017

Svanevej Privatskole, Svanevej 10, 2400 København NV

Idræt

Formålet med årets undervisning

Det overordnede mål i idræt er at udvikle elevens lyst til fysisk udfoldelse - også efter endt skolegang. Det er målet, at idræt på Svanevej Privatskole skal give eleverne alsidige kropslige oplevelser, færdigheder og kundskaber.

Undervisningen

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at:

- anvende forskellige tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast
- mestre koordineringen af kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre
- vurdere kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre
- organisere og gennemføre forskellige idrætslige lege, spil og aktiviteter
- anvende tekniske færdigheder i forskellige spil
- forstå og anvende taktiske handlemåder og regler i forskellige idrætslige spil
- skabe og udføre egne og andres danse og koreografier
- kende til principper for opvarmning, udstrækning og nedkøling
- udarbejde enkle opvarmningsforløb
- kende til grundtræningselementerne: udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition
- kende til digitale muligheder i forbindelse med pulsmåling, konditionstest og energiomsætning

Værdimål

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at:

- forstå og forholde sig til egen rolle og eget ansvar i regelbaserede idrætsaktiviteter
- forholde sig til fysiske og psykiske forandringer i puberteten
- forholde sig til og acceptere tabe-/vindereaktioner i konkurrence
- forklare psykiske reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet
- vurdere den velkoordinerede bevægelse
- kende til træningens betydning for sundhed og trivsel
- kende forskellige motionsformer
- handle i overensstemmelse med fairplaybegrebet
- anvende regler i forskellige idrætslige spil
- vurdere aktuelle problemstillinger, herunder kropsidealer.

Idrætstraditioner og kultur:

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at:

- kende til idrættens rolle i samfundet
- forstå betydningen af gamle lege
- forholde sig til idrættens betydning i andre lande
- kende til lokalområdets foreningstilbud og mindre udbredte idrætsgrene
- arbejde problemorienteret med idrætstemaer.

Praktiske oplysninger:

Idrætsundervisningen forgår i Hillerød bad og hal.

Idræt er obligatorisk i Danmark. Derfor skal alle elever deltage i undervisningen. Idræt er med til at styrke kroppens funktioner og er med til at forebygge sygdomme både i barndommen og senere i livet.

En del af idræt er også at klæde om, samt at det er naturligt og rart at få et bad efter timen, derfor HUSK !!!: Til idræt skal eleven medbringe omklædningstøj, sko og håndklæde.

Piger og drenge har hver deres omklædningsrum, men undervises for det meste sammen.

Omklædningstøjet må dække både arme og ben, hvis forældrene ønsker det. Tøjet må ikke være meget stort og løsthængende, da tøjet kan hænge fast i forskellige redskaber/klassekammerater og derved skabe farlige situationer. Smykker må ikke bæres i timerne af samme grund.

Det er vigtigt, at tøjet ikke er det samme tøj, som eleven har på i dagens øvrige timer.