

## **Formål for faget bevægelse på Højbo Friskole**

Undervisningen i faget bevægelse på Højbo tager udgangspunkt i et bredt idrætsbegreb.

Gennem forskellige former for leg og aktiviteter, sikrer vi at børnene bruger kroppen varieret, og samtidig motiverer vi dem til fysisk aktivitet.

At bevæge sig skal være sjovt og legende, og vi stimulerer børnenes glæde ved at bevæge sig, og gør dem fortrolige med forskellige former for fysisk udfoldelse.

Der tages udgangspunkt i den enkelte gruppe og i den enkelte elevs forudsætninger og vi arbejder med at skabe et miljø, hvor børnene oplever samspil og fællesskaber baseret på tillid, accept og tolerance.

Undervisningen inddrager skolens legeområder ude som inde (sal, have, fodboldbane og den omkringliggende natur).

Gennem aktiviteter som bevægelses lege, dans, drama, spil, afspænding m.v. vil vi inspirere børnene til at bruge deres krop og til selv at opsøge idrætsaktiviteter i lokalområdet.

Perspektiver som ligger til grund for arbejdet med undervisningen i bevægelse:

- det legende
- det eksperimenterende
- det udtryksmæssige
- det sundhedsmæssige
- det miljømæssige
- det konkurrenceprægede

Der arbejdes ud fra disse perspektiver på en måde så børnene får mulighed for at bevæge sig igennem:

- legeaktiviteter
- natur og udeliv
- musik, rytmik og drama
- rollespil, dans og sang
- forskellige regelbaserede boldspil
- redskabsgymnastik
- atletik

## **Bevægelse trin 1**

**Slutmål:**

Mål for undervisningen i bevægelse på trin 1 er, at børnene får et godt kendskab til kroppens fysiske og motoriske kunnen. Formålet er at børnene motiveres for fysisk aktivitet og at deres fysiske,

psykiske og sociale udvikling fremmes. Undervisningen skal være varieret og sjov, så børnene oplever bevægelse i samarbejde og fællesskab med andre på den bedst mulige måde. Kroppens bevægelse og leg er den vigtigste vej til læring i denne alder, og bevægelse er en integreret del af hverdagens læringsmiljø på trin 1.

*Metoder til udvikling af kroppens fysiske og motoriske kunnen på trin 1:*

- børnene løber hver morgen i 15 min.
- nye og gamle lege (kædefanger, dåseskjul, ambulance leg)
- sanglege (tornerose, buggi vuggi, jeg gik mig over sø og land)
- dans (stopdans, kædedans, pardans, rytmisk bevægelse til forskellige typer musik)
- boldspil (rundbold, stikbold, høvdingebold)
- gymnastik (redskabsbane, til udvikling af balanceevne, koordination, motorik og kropsbevidsthed)
- løbe og vandreture i naturen
- afspænding (massage)

## **Bevægelse trin 2**

**Slutmål:**

Undervisningen i bevægelse på trin 2 skal lede frem mod at eleverne har tilegnet sig viden og færdigheder, der udvikler elevernes sociale kompetencer og motoriske færdigheder, der arbejdes med at:

- deltage aktivt i at samarbejde om at organisere og gennemføre forskellige aktiviteter for hinanden
- udvikle indsigt og ansvar for egen rolle i forhold til fællesskabet
- reflektere over fællesskabets betydning, udfordringer og kvaliteter
- løse forskellige problemstillinger, både i forbindelse med samarbejde og tilrettelæggelse af bevægundervisningen
- øge forståelsen for egne og andres kropslige muligheder
- der arbejdes fortsat med at styrke elevernes motoriske færdigheder
- elevernes kendskab til forskellige bevægaktiviteter øges bl.a. igennem. leg, dans og opvarmning
- elevernes lyst til at bevæge sig styrkes ved at udforske kroppens fysiske kunne hermed også lysten til at skabe eksempelvis nye lege, danse, rollespil
- kropskendskab i forbindelse med puberteten
- kost og sundhed

For at opnå de opstillede mål på trin 2, skal eleverne arbejde med og kende til:

- kroppens ændringer i forbindelse med puberteten
- samarbejde omkring organisering og gennemførelse af aktiviteter i undervisningen
- de store boldspil som fodbold, håndbold, volleyball og basketball
- slagbold spil som rundbold, langbold, badminton, minitennis og baseball
- konditionstræning med løbeture, tests og orienteringsløb

- atletik, med boldkast og løb.
- opvarmning inden næsten alle øvelser, opvarmning skal være en vane, så eleverne undgår skader senere i livet
- motorik og gymnastik, som f. eks en forhindringsbane, hvor eleverne løber banen igennem og klarer de forskellige forhindringer på alle mulige måder, der styrker deres motorik, balance, koordination og kropsbevidsthed
- musik, rytmik og bevægelse

## **Bevægelse trin 3**

### **Slutmål:**

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

#### **Kroppens og dens muligheder**

- kende til kroppens mangfoldige muligheder
- have mod på at afprøve nye former for fysiske aktiviteter
- at kunne bruge musik til at udforske forskellige bevæg muligheder
- bruge dans og drama til at eksperimentere med kroppens færdigheder
- kunne samarbejde omkring forskellige spil og lege
- afprøve og udvikle forskellige spil og lege, dermed også leg med og udfordring af regler
- forberede og gennemføre forskellige former for fysiske aktiviteter i salen og i naturen
- anvende teknik, taktik og regler fra forskellige individuelle og hold drætter.

#### **Værdier indenfor forskellige former for bevægelse**

- indgå i et forpligtende fællesskab i forbindelse med idrætsudøvelse
- forholde sig til samspillet mellem fysiske og psykiske forandringer
- forholde sig til fysiske og psykiske reaktioner, der opstår i med- og modspil samt i konkurrencer
- vurdere bevægelsens æstetiske udtryk
- forholde sig til viden om fysiske og biologiske faktorer i idrætten
- drøfte betydningen af livslang fysisk aktivitet, herunder at vurdere kvaliteter ved forskellige aktiviteter
- forholde sig til idrættens idealer, først og fremmest fairplay og tolerance.

#### **Idrætstraditioner og –kulturer**

- forholde sig til udviklingen af normer og værdier i dansk idrætskultur
- bidrage med ideer til fysisk aktivitet sammen med andre
- orientere sig i lokalområdets udbud af muligheder for fysisk udfoldelse
- Have kendskab til, og afprøve forskellige former for bevægelsesaktiviteter.

For at opnå de opstillede mål på trin 3, arbejdes der med:

- de store boldspil, så som fodbold, håndbold, volleyball og basketball, videreudvikles
- konditionstræning med løbeture, tests, orienteringsløb og lignende, som sikre at eleverne får bevæget sig i et godt tempo
- slagbold spil, så som rundbold, langbold, badminton, minitennis og baseball
- opvarmning indenfor alle former for bevægelse, og eleverne forbereder selv programmer som udføres for hinanden
- atletik (boldkast og løb)
- dans og rytmik, der arbejdes med at koordinere forskellige former for bevægelse i forhold til musik
- bevidstheden om egen krop, at få bedre kendskab til bevægelse sammen med andre mennesker
- sociale kompetencer i forbindelse med samarbejde og organisering af undervisning
- spil, lege og forskellige tests, der er fysisk hårde

Bevægelse idræt er et muligt afgangsprøvefag.

## **Faciliteter**

Skolen har en sal som kan anvendes til forskellige formål, herunder idræt. Om vinteren laves her boldspil, idrætslege, dans, drama og bevægelse. Om sommeren vil idrætsaktiviteter oftest foregå udendørs.