

# **Slut og delmål i idræt på Hammerum Friskole**

## **Trinmål for idræt 3.-8.klasse**

### **Efter 5.klassetrin**

#### **Kroppens muligheder**

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

- beherske flere former for løb, spring og kast
- sammensætte grundlæggende bevægelser som løb-spring, løb-kast, afsæt-landing, rulle-hop og hop-fald
- udføre handlinger med forskellige boldtyper med såvel hænder som fødder
- deltage i regelbaserede holdidrætter og små- og minispil
- beherske enkle tekniske færdigheder i slagboldspil
- indgå i og skabe forskellige idrætslige lege sammen med andre
- turde deltage i legens udfordringer
- udarbejde og udføre små serier med behændighedsøvelser og gymnastiske elementer
- anvende spænding og afspænding i forbindelse med gymnastiske færdigheder
- anvende planer, rum, retning, tid, impuls og bevægelsesudslag med og uden musikledsagelse

#### **Sociale mål i idræt**

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

- udvise samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter
- forstå egen rolle og eget ansvar i regelbaserede aktiviteter
- forholde sig til tab-/vindereaktioner i konkurrence
- acceptere forskelligheder i egne og andres færdigheder

### **Efter 8.klassetrin**

#### **Kroppens muligheder**

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
- sammensætte, mestre og analysere grundlæggende bevægelser og bevægelsesmønstre
- anvende tekniske færdigheder i forskellige spil
- anvende regler, tekniske færdigheder og taktiske handlemåder i forskellige spil

- organisere og gennemføre forskellige idrætslige lege, spil og aktiviteter
- anvende hensigtsmæssig koordination og kropskontrol ved spring og springserier
- kende og anvende forskellige stilarter og genrer indenfor rytmisk bevægelse samt anvende musik sammen med forskellige idrætsdiscipliner
- afprøve forskellige aktiviteter i samspil med og i respekt for naturen
- planlægge og gennemføre orienteringsaktiviteter i forskelligt terræn

### **Sociale mål i idrætten**

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

- udvise samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter
- forstå egen rolle og eget ansvar i regelbaserede aktiviteter
- forholde sig til tabe-/vindereaktioner i konkurrence

### **Slutmål**

#### **Kroppens muligheder**

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

- beherske grundlæggende bevægelsesfærdigheder
- anvende teknik, taktik og regler fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter
- afprøve og udvikle idrætslige lege og spil
- skabe og gennemføre øvelser og serier med og uden reskaber og redskabsopstillinger
- udføre rytmiske forløb til musik
- planlægge og gennemføre aktiviteter i naturen

#### **Sociale mål i idrætten**

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

- indgå i et forpligtende fællesskab i forbindelse med idrætsudøvelse
- forholde sig til idrættens idealer, kropsligt, socialt og fysisk