

IDRÆT PÅ LILLESKOLEN I ODENSE

FAGBESKRIVELSE

Ildræt og bevægelse har gjort sit indtog på Lilleskolen i Odense!

En egentlig idrætstradition har der aldrig været, den skal først til at begynde nu. Med tradition følger også erfaringer, og dem skal vi have bragt inden for skolens mure.

Hvorfor idræt?

Undersøgelser viser, at der er en sammenhæng mellem trivsel og indlæring. Det ser nemlig ud til, at børn har lettere ved at lære, når de trives og har det godt. I både Danmark og Sverige forsker man i sammenhængen mellem bevægelse og indlæring. Det sker på baggrund af erfaringer om, at fysisk aktive børn udvikler sig bedre motorisk. Erfaringer fra bl.a. Bistrupskolen på Sjælland, Buskerud i Sverige og projekter fra Ballerup Kommune (se links på bilag 1) viser, at elevernes forudsætninger for at lære noget i timerne, i kraft af en bedre fysisk trivsel, er forbedret pga. af en bedre koncentrationsevne.

Betydningen af idræt/bevægelse er ikke til at komme udenom, da den aktive udendørsleg hos mange er blevet afløst af stillesiddende indendørsaktiviteter. Konsekvensen af manglende fysisk udfoldelse hos børn kan ses i form af:

- Dårlige motoriske færdigheder
- Lav muskelstyrke
- Negativ indflydelse på opbygningen af knogler, sener og ledbånd, mens barnet vokser
- Dårligt stofskifte
- Risiko for at udvikle hjerte-karsygdomme (også i en tidlig alder)
- Risiko for at udvikle sukkersyge (også i en tidlig alder)
- Risiko for at udvikle forhøjet blodtryk (også i en tidlig alder)

Ildræt og bevægelse er desuden medvirkende til, at børn bliver bedre til at indgå i konkrete sociale sammenhænge med andre børn. Deres oplevelse og forståelse af omverdenen bliver styrket, når de skal håndtere sociale situationer der opstår i med- og modspil.

2. Hvad forstås ved idræt?

Profilen for idræt er godt beskrevet i FÆLLES MÅL, (fagformål for idræt samt trin- og slutmål), som trådte i kraft august 2003:

Formål for faget idræt

Formålet med undervisningen i idræt er, at eleverne gennem alsidige idrætslige oplevelser, erfaringer og refleksioner opnår færdigheder og tilegner sig kundskaber, der giver mulighed for kropslig og almen udvikling.

Stk.2. Eleverne skal have mulighed for at opleve glæde ved og lyst til at udøve idræt og udvikle forudsætninger for at forstå betydningen af livslang fysisk udfoldelse i samspil med natur, kultur og det samfund, de er en del af. Eleverne skal opnå indsigt i og få erfaringer med vilkår for sundhed og kropskultur.

Stk.3. Undervisningen skal give eleverne forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.

I Formålet for idræt er der fokus på 3 CKF områder (**C**entrale **K**undskabs – og **F**ærdighedsområder):

1. *"Kroppen og dens muligheder"*
2. *"Idrættens værdier"*
3. *"Idrætstraditioner og – kulturer"*

Ad 1)

Centralt udgangspunkt for undervisningen, fordi det giver faget dets særlige praktiske og fysiske profil, hvor kropslig viden er i centrum.

Ad 2 og 3)

Giver begge faget en teoretisk dimension gennem elevernes erkendelse af egne og fælles oplevelser, fokus på følelser og værdier, idrætsteori og holdninger til samvær gennem idræt mv. Kundskabs- og dannelsesdelen bliver tilgodeset hér.

3. Idræt på Lilleskolen i Odense

Overordnet set lægger idrætslærerne vægt på, at idræt skal være et fag, der fremmer bevægelse og fysisk aktivitet. Arbejdet med teori om kroppens anatomi og fysiologi sker derfor ofte spontant i den praktiske undervisning som forklaring eller oplysning.

Vi ønsker desuden, at idræt på Lilleskolen skal opfattes som et kundskabs- og dannelsesfag. Derfor vil der, når det viser sig muligt, i tværfaglige sammenhænge lægges vægt på CKF områderne "Idrættens værdier" og "Idrætstraditioner og – kulturer".

På mellemtrinet indgår der fx fast det tværfaglige emne "krop og sundhed". Idræt kan altså med fordel indgå i tværfaglige projekter med de fleste fag fx:

Biologi;

Kostens indflydelse på de kropslige præstationer, kostens sammensætning, kroppens behov ved forskellige former for fysisk træning

Dansk;

Sundhed og livsstil, forskellige kulturers syn på sundhed

Matematik;

Skemaer, diagrammer og undersøgelser generelt

Musik;

Koble musik og bevægelse sammen i form af opvarmningsprogrammer, lære danse fra andre kulturer etc.

4. Organisation og indhold i idrætstimerne

De ydre vilkår/omstændigheder for skolens idrætslige praksis medfører i vinter-halvåret begrænsninger i forhold til CKF og delmål. Idrætten foregår dels i en lejet hal samt i skolens lille sal. Her kan en del af delmålene fra "Kroppen og dens muligheder" blive opfyldt.

Indskolingen:

Indskolingen har i praksis idræt klassevis. Som udgangspunkt har læreren forberedt aktiviteterne, men eleverne er velkomne til at komme med forslag og ideer til timerne.

Aktiviteter for indskolingen:

- Kontrollere grundlæggende bevægelser, først og fremmest gå, løbe, hoppe, hinke, vende og dreje
- Bruge spænding og afspænding
- Spille enkle boldspil med få regler
- Deltage i og forstå enkle idrætslige lege
- Deltage i lege og leglignende opvarmningsformer
- Deltage aktivt i sanglege
- Anvende rytmiske bevægelser til forskellige musikformer
- Udtrykke forskellige figurer kropsligt
- Dramatisere enkle historier
- Dans

Mellemtrinet:

De tre klasser på mellemtrinet har idræt samtidigt og inddeles i hold på tværs af klasserne. De 3 lærere tilbyder forskellige aktiviteter, som eleverne kan deltage i. Aktiviteterne veksler mellem ønsker fra eleverne og faste opgaver fra lærerne.

Aktiviteter for mellemtrinet:

- Udføre handlinger med forskellige boldtyper med såvel hænder som fødder
- Deltage i regelbaserede holdidrætter og små - og minispil
- Beherske enkle tekniske færdigheder i slagboldspil

- Mime og fortælle historier ved hjælp af kroppen og rummet
- Indgå i og skabe forskellige idrætslige lege sammen med andre
- Turde deltage i legens udfordringer
- Kende opvarmningens formål og udførelse
- Dans

Overbygningen:

Overbygningen har også idræt samtidigt og inddeles i hold på tværs af klasserne. I perioder er idræt baseret på de ønsker eleverne har, og de 3 lærere deler aktiviteterne mellem sig. I andre perioder er idræt baseret på obligatoriske aktiviteter, som lærerne har forberedt.

Aktiviteter for overbygningen:

- Anvende tekniske færdigheder i forskellige spil
- Anvende regler i forskellige idrætslige spil
- Kende til principper for opvarmning, udstrækning og nedkøling
- Fortælle abstrakte historier med kroppen
- Dans

I sommer-halvåret har idræt gode vilkår. Nærmiljøet byder på grønne områder, skov, fodboldbaner og legeområder på skolen. Udover de allerede nævnte aktiviteter fra vinter-halvåret, kan der bl.a. tilføjes:

Indskolingen:

- Udføre forskellige enkle former for løb, spring og kast
- Følge enkle regler for adfærd i naturen

Mellemtrin:

- Beherske flere former for løb, spring og kast
- Deltage i friluftaktiviteter
- Færdes i naturen ved hjælp af kort i kendt terræn
- Kende til bjærgning og livredning (svømmeundervisning)
- Kende metoder til at sikre sig selv i vand (svømmeundervisning)

Overbygning:

- Anvende forskellige tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast
- Afprøve forskellige aktiviteter i samspil med og i respekt for naturen
- Planlægge og gennemføre orienteringsaktiviteter i forskelligt terræn

Det er vigtigt at holde sig for øje, at gennemgangen af delmålene fra indskoling til overbygning skal ses som aktiviteter, der på baggrund af de gældende fysiske rammer, vil kunne gennemføres!

De fleste årsplaner er aktivitetsplaner, som bruges som arbejdsredskab for den enkelte lærer. De bliver brugt til at synliggøre undervisningen i form af aktiviteter, særlige forløb og temaer osv. I årsplanerne er der plads til improvisation, så der kan tages hensyn til elevernes forudsætninger og ønsker.

5. Liniefag idræt

I liniefaget idræt bliver praktisk og teoretisk indhold kombineret i en undervisning, hvor fordelingen ca. er $\frac{3}{4}$ praksis og $\frac{1}{4}$ teori. (se bilag 2 for årsplan)

Teoridelen vil indeholde:

- Forskellige idrætsgrene fra forskellige kulturer (materialet: "Jorden rundt med idræt")
- Idræt og det omgivende samfund (materialet: "Idræt – et spejl af samfundet")
- Krop og sundhed (materialet: "Pas dig selv – sundhedslære")
- Minimum 2 selvvalgte rapporter, der typisk kan fokusere på fx konditionstræning, styrketræning, motorik, kost/vægt og sundhed, livskvalitet, frikvarterslege (hvordan og hvorfor?!)
- Power-point præsentationer af billeder/filmklip taget af eleverne under udførelse af aktiviteter.

Den praktiske del kan finde sted både på skolen og uden for skolen.

Generelt set vil eleverne komme til at -

- Sammensætte, mestre og analysere grundlæggende bevægelser og bevægelsesmønstre
- Forstå taktiske handlemåder i forskellige idrætsspil
- Udarbejde enkle opvarmningsforløb
- Anvende musik sammen med forskellige idrætsdiscipliner
- Sammensætte rytmiske bevægelsesforløb til musik
- Gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort og kompas
- Kende til forskellige aktiviteter i samspil med og i respekt for naturen

Liniefagsholdet har desuden ansvaret for en idrætsdag for hele skolen. Et arrangement der vil ligge i løbet af foråret.

Målet med liniefags idræt er, at eleverne udvikler kropslige færdigheder og kompetencer samt opnår en forståelse for, hvilke goder der udspringer af en sund livsstil. Håbet er, at eleverne får lyst til at dyrke idræt i fritiden og i fremtiden måske arbejde videre med idræt i en eller anden sammenhæng!

Konklusion:

Faktum er, at det mere end nogensinde er påkrævet, at der sættes sundhedsforebyggende foranstaltninger i gang. Som skole har vi et ansvar for, at børnene får et indblik i, hvor vigtigt det er at være fysisk aktiv, at de bliver motiveret til at få de gode idræts- og kostvaner, som er så vigtige for deres sundhed resten af livet.

På Lilleskolen i Odense er der et stort ønske om at gøre noget ved situationen og indførelsen af liniefag (idræt, musik, billedkunst) bekræfter dette. Herfra skal synergien brede sig til resten af skolen således, at idræt kan blive en seriøs medspiller til skolens andre fag. Troen er der på, at idræt, bevægelse og sundhed vil få fodfæste i Lilleskolens skolekultur!