



Rågelund Efterskole

Indholdsplan Idræt

2018-19

Hvorfor:

Formålet med undervisning i idræt er at stimulere elevernes glæde og lyst til fysisk aktivitet. Undervisningen skal være med til at videreudvikle elevernes idrætslige færdigheder og kundskaber, der medfører kropslig og almen udvikling. Faget skal være med til at fremme elevernes viden omkring fysisk sundhed og kropskultur, give eleverne en oplevelse af fysisk velvære og give mulighed for at se sammenhængen mellem fysisk aktivitet og livskvalitet. Undervisningen skal give eleverne en forståelse for livslang fysisk aktivitet samt hjælpe med eleverne med at opnå øget selvværd og herigennem øget tolerance over for andre mennesker.

Hvad/hvordan:

I undervisningen lægges der vægt på sved på panden og smil på læben. Eleverne skal stifte bekendtskab med forskellige traditionelle og mere utraditionelle idræts- og motionsformer. Der undervises i såvel individuelle idrætter som holdidrætter. Eleverne afprøver og vurderer forskellige idrætsaktiviteter og samarbejdsformer. Ud fra de mere kendte regelsæt prøver eleverne selv at videreudvikle regler og udvikle egne spil og idrætslige lege. Eleverne udfører enkle former for opvarmning og grundtræning. Der undervises også i relevante smidighedsøvelser og skadeforebyggelse. I undervisningen ønskes der et højt aktivitetsniveau under hensynstagen til den enkeltes forudsætninger. Det tilstræbes, at eleverne oplever succes og dermed får en positiv idrætsoplevelse.

Konkurrence kan indgå som et selvværdsfremmende middel, hvor eleverne skal erfare og forstå betydningen af positiv tankegang og samarbejde for at opnå et godt resultat. Eleverne skal prøve at forholde sig til og acceptere taber- og vinderreaktioner i forbindelse med konkurrence. Eleverne skal opleve hinandens og egne forskellige forudsætninger og derved opnå indsigt i accept og erkendelse af andres og egne styrker og kvaliteter. Eleverne skal lære at indgå i et forpligtende fællesskab, hvor der tages hensyn. De skal udvikle respekt om egne og andres person gennem samarbejde og succesoplevelser, hvorved der er mulighed for at opnå et højere selvværd og herigennem en højere tolerancetærskel overfor andre.

Evaluering:

Evaluering foretages ved løbende dialog med eleverne og en skriftlig udtalelse i slutningen af skoleåret.