

Fællesmål for faget idræt.

Eleverne skal i faget idræt udvikle kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer. Eleverne skal opnå kendskab til alsidig idrætskultur og udvikle lyst til bevægelse. Idrætsfaget skal give eleverne erfaring med og indsigt i idrættens betydning for sundhed og trivsel samt i samspillet mellem samfund og idrætskultur.

Stk. 2. Eleverne skal gennem alsidig idrætspraksis 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 og den verden, de er en del af. Eleverne skal opnå indsigt i og få erfaringer med vilkår for sundhed og kropskultur.

Stk. 3. I faget idræt skal eleverne udvikle forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.

Kompetenceområder for faget idræt 3. klassetrin.

1. Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg
2. Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege.
3. Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet

Målet med idræt i 3. klasse.

Målet med faget idræt i 3. klasse er at motivere eleverne til deltagelse i fællesskaber, samt styrke elevernes individuelle glæde ved bevægelse. Elevernes evne til samarbejde i forskellige aktiviteter styrkes både gennem blandt andet leg, boldspil, løbeaktiviteter.

Idræt kan bidrage til det gode fællesskab og derfor prioriteres det, at eleverne får gode oplevelser sammen. Faget idræt skal desuden bidrage med viden om

kropsbevidsthed samt den fysiske såvel som den mentale sundhed. Det vægtes højt, at alle elever oplever en generel glæde ved- og lyst til at deltage i idrætstimerne.

Undervisningen vil i løbet af året blandt andet inddrage følgende aktiviteter:

Boldspil, styrke og kondition.
Boldspil, styrke og kondition.
Hockey
Badminton
Kropsforståelse
Fodbold – træning og samarbejde
Atletikøvelser. (boldkast, længdespring, kapløb og langdistanceløb).
Aerobic, dancefit
Basket
Redskabsaktiviteter
Lege, der understøtter klassens fællesskab
Cirkeltræning
Mindfulness og afspændingsøvelser
Yoga og udstrækning