

## Idrætsundervisningen på Midtdjurs Friskole

Eleverne skal igennem idrætsundervisningen:

- Få oplevelser og erfaringer med forskellige idrætsgrene
- Få forståelse for, hvad idræt og sundhed betyder for kroppens udvikling
- Forstå betydningen af at indgå i et fællesskab
- Lære at tage ansvar for sig selv

Eleverne skal lære kroppen og den muligheder at kende gennem:

- Løb, kast og spring
- Motoriske øvelser
- Lege, spil og andre aktiviteter
- Tage ansvar i, skabe og udføre forskellige idrætsgrene
- Lære om grundtræning: Udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition
- Brug af elektronisk udstyr som f.eks. pulsmålere

Eleverne skal lære idrættens værdier:

- At forstå egen rolle og ansvar i idrætsgrene med regler
- At forstå de fysiske og psykiske forandringer i puberteten
- At forholde sig til taber-/vinderreaktioner i konkurrencer (*fairplay begrebet*)
- Kende til træningens betydning for sundhed og trivsel

Eleverne skal lære kulturen omkring idræt:

- Idrættens rolle i det danske samfund og i andre lande
- Kende til lokalområdets foreningstilbud og mindre kendte idrætsgrene

Undervisningen i faget idræt udvikler sig over hele skoleforløbet og indgår også i andre af skolens fag. Det er vores mål, at eleverne tilegner sig en bred vifte af færdigheder gennem deltagelse i idrætsundervisningen, og en grundlæggende glæde ved at udtrykke sig kropsligt.

Idræt, sund levevis og sund kost vil være fokus i undervisningen. Vi prøver bevidst gennem den samlede skemalægning, at skabe balance mellem fysiske og intellektuelle undervisningsformer, samt at skabe en basis for indøvelse af sunde bevægelses- og kostvaner.

Vi gør her på skolen meget brug af den omkringliggende natur. Herigennem udvikler eleverne et grundigt kendskab til årstidernes skiftende udtryk; de nyder at udfolde sig fysisk. Elevernes forskellige forudsætninger blandes på en god måde, når deres styrkesider hhv. mindre stærke sider veksler over dagens skema.