

# **Idræt – formål, værdier, muligheder og slutmål.**

## **Bevidsthed om kroppen og dets muligheder**

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

- anvende kropslige færdigheder
- udvikle og anvende idrætslige lege og spil
- gennemføre og udvikle øvelser og serier med redskabsopstillinger
- anvende teknik, taktik og regler fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter
- udføre og udvikle rytmiske forløb og danse til musik
- planlægge og udføre forskellige former for opvarmning og grundtræning
- forstå sammenhængen mellem fysisk aktivitet og teori
- planlægge og gennemføre aktiviteter i naturen
- bevæge sig med fortrolighed og omtanke i og på vand.

## **Idrættens værdier**

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
- erkende og forholde sig til samspillet mellem fysiske og psykiske forandringer
- forholde sig til fysiske og psykiske reaktioner, der opstår i med- og modspil samt i konkurrencer
- anvende viden om fysiske og biologiske faktorer i idrætten
- erkende betydningen af livslang fysisk aktivitet
- forholde sig til idrættens idealer, først og fremmest fairplay og tolerance.

## **Idrættens kultur**

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

- forholde sig til udviklingen af normer og værdier i dansk idrætskultur og idrætstradition
- forholde sig til idrættens internationale dimension
- bidrage med ideer til fysisk aktivitet i forskellige arenaer
- orientere sig i og afprøve lokalområdets udbud af muligheder for fysisk udfoldelse
- vurdere kvaliteter ved forskellige idrætskulturer
- anvende idræt i tværgående projekter og problemstillinger