

# Gymnastik

Der undervises i gymnastik på alle klassetrin (1.-9. klasse). Fra 7. klasse foregår undervisningen i St. Merløse-hallen

## Formål:

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

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.

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

De centrale kundskabs- og færdighedsområder er:

- Kroppen og dens muligheder
- Idrættens værdier
- Idrætstraditioner og kulturer

## **Kroppen og dens muligheder:**

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

- anvende grundlæggende bevægelsesfærdigheder
- anvende teknik, taktik og regler fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter
- afprøve og udvikle idrætslige lege og spil
- udføre enkle former for opvarmning og grundtræning - gennemføre øvelser og serier med redskabsopstilling, herunder sikker modtagning - planlægge og gennemføre aktiviteter i naturen
- bevæge sig med fortrolighed og omtanke i og på vand

## **Slutmål i idræt – 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
- forholde sig til samspillet mellem fysiske og psykiske forandringer
- forholde sig til fysiske og psykiske reaktioner, der opstår i med- og modspil samt i konkurrence
- vurdere bevægelsernes æstetiske udtryk –
- forholde sig til viden om fysiske og biologiske faktorer i idrætten

- forholde sig til idrættens idealer, først og fremmest fairplay og tolerance

### **Slutmål i idræt – Idrætstraditioner og kulturer:**

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 idrætskulturen
- bidrage med ideer til fysisk aktivitet sammen med andre
- orientere sig i lokalområdet udbud af muligheder for fysisk udfoldelse
- kende og afprøve forskellige former for idrætsudøvelse

### **Fagets udvikling:**

Udviklingen i undervisningen fremgår af progressionen i de beskrevne delmål, som leder frem mod de beskrevne slutmål. Udviklingen kan beskrives som følger:

I Rudolf Steiner skolen går bevægelsesfagene gymnastik og eurytmi "hånd i hånd" (læs om eurytmi i anden undervisningsplan). Dette betyder, at nogle trinmål for gymnastik/idræt bliver opfyldt og udøvet i eurytmitimerne, dette gælder især bevægelse til musik.

Fælles svømmeundervisningen varetages ofte af forældre kreds efter skoletid.

Gymnastiktimerne tredeles altid. I begyndelsen arbejdes med stående øvelser, den for Steiner skolen særligt udviklede Bothmer gymnastik. Derefter arbejder der med øvelser og redskaber, alt efter alderstrinnet og timen afsluttes med fælles leg.

I de stående øvelser er læreren stærkt i centrum og anviser og fremfører øvelserne. I øvelserne træder læreren lidt til side og er hjælper og formidler.

Til sidst i de fælles lege og boldspil træder læreren helt tilbage, eleverne er i legen ved hjælp af de foreskrevne regler og læreren bryder kun ind, hvis der er grund dertil.

#### **1. - 2. klassetrin:**

På disse klassetrin arbejdes der ikke målrettet med gymnastiske færdigheder. Faget benævnes "legegymnastik", hvor eleverne lærer forskellige gamle og nye sanglege, ligesom gymnastikredskaberne bruges som borge, broer, huler, øer m.v. Gennem disse lege opøves harmoniske bevægelser, ligesom de fælles sociale kræfter bliver plejet.

Legen foregår for det meste i kreds til sang eller musik. I legene kan der være elementer af gymnastiske færdigheder, såsom hoppen, hinken, spring, balance og andre behændighedsøvelser.

Lege med f.eks. ærteposer og bolde indgår som led i fortællinger taget fra hovedfagsundervisningen, eventyr, fabler og legender.

#### **3. klassetrin:**

På dette klassetrin begynder den egentlige gymnastikundervisning, men dog endnu ikke med målrettede gymnastiske individuelle færdigheder.

Eleverne har på dette alderstrin en stor bevægelsestrang og en stærk sympati for omverdenen. Derfor er nøgleordene på dette alderstrin: bevægelighed, lethed, fantasi og sympati. Det er vigtigt med fælleslege som ansporer fantasien. Fangelege, med fortryllelse og befrielse, dialog- og rytmelege, lege med imaginære redskaber (bondens le, smedens hammer osv.), årstidslege, eventyrlege og kat og mus.

Ved hjælp af fantasien gøres gymnastikredskaberne til spændende og eksotiske præstationer. Rejse jorden rundt, svinge sig i lianer, balancere over en rivende flod, klatre i bjerge osv. Boldøvelser er vigtige for at øve koordination med højre-venstre, behændighed, hurtig opfattelse, dette både i individuelle og kollektive øvelser.

#### **4. – 5. klassetrin:**

Generelle stikord for disse klassetrin: løb og hop Det er dybt forbundet med en vågnende bevidsthed om sig selv, at have lyst til at udøve og vise sine færdigheder.

På dette alderstrin er puls og åndedræt kommet i harmoni med hinanden (4:1), hvorfor forskellige løb bliver en naturlig del af gymnastiktimen.

Alle former for stafetlege og forhindringsløb med forskellige indslag af højde- og længdespring. Stadig er legene fantasifulde, de fleste lege har temaet: fanget og befriet. Mod, beslutsomhed og standhaftighed bliver her plejet.

Boldøvelserne bør være med enkle regler, præget af orden og harmoni, f.eks. stikbold og høvdingebold.

Med redskaberne øves alle slags frie hop, hængende, svingende og klatrende lege i tov, bom, ringe mm.

I slutningen af 5. klasse øves udendørslege som f.eks. rundbold med et boldbræt. Folkedans er særlig velegnet på dette klassetrin.

#### **6. klassetrin:**

På dette alderstrin vil det være naturligt at indføre den antikke græske femkamp, som eleverne har stiftet bekendtskab med i historieundervisningen. Femkampen er dog modificeret til forskellige former for kast, løb og spring, det er endnu for tidligt at kaste med diskos og spyd. I 6. klasse er det naturligt, at eleverne udvikler et mere bevidst forhold til kroppen.

Ud fra en behersket brug af muskler øves nu præcision i øvelserne. F.eks. spring over buk, balancegang og behændighedsøvelser som kraftspring, kolbøtter, håndstand og overslag. Konkurrence-elementet er på sin plads og de første forøvelser til basketball og volleyball øves, i første omgang med: bold over snor. Folkedans kan fortsættes.

#### **7. klassetrin:**

Stikord for alderstrinet: spændstighed, hurtighed, smidighed og elasticitet. Senerne i kroppen udvikles på dette alderstrin, hvilket giver grundlag for øvelser som opøver denne elasticitet. Grundig opvarmning er vigtig, da øvelserne også indebærer fare for skader. Læreren kan nu i højere grad korrigere elevernes udførelse af øvelserne, således at de får en større bevidsthed om deres egen krop.

I boldspil øves forøvelser til volleyball, basketball, badminton og håndbold. Hæveøvelser på bom, barre og i ribber.

Nogle spring over buk, hest, plint, med eller uden springbræt eller minitrampolin. I udendørs øvelser arbejdes med atletikdiscipliner som, længdespring, trespring, langdistanceløb, sprint og boldkast.

I udendørs gymnastiktimer eller på diverse lejrskole-ture kan orienteringsløb med kort og kompas øves, evt. kanoture eller lignende for at opnå kendskab til og respekt for færden på og i vandet.

### **8. klassetrin:**

Legemsøvelser på dette alderstrin præges ofte af, at eleverne føler en vis tyngde i deres krop. Øvelserne kræver ofte store anstrengelser af eleverne. Derfor bør øvelserne arrangeres således, at eleverne igen føler en vis lethed derved. Bevægelserne bør være enkle, kraftfulde og dynamiske, med et mekanisk præg. Forskellige kampelege som brydning og baseball er velegnede for alderstrinet. Velegnet er også konditionstræning, forhindringsløb og terrænløb. Videreførelse af atletik: løb, spring, spydkast, stafetløb og langdistanceløb.

### **9. klassetrin:**

Eleverne har nu gennem biologiundervisningen de sidste år, fået så stor indblik i deres kropps funktioner, at de i højere grad selv kan bedømme deres ydeevne og realistiske mål. Viljeskræfterne er mere individuelle. Almen slaphed og manglende vilje veksler med personlig opflammende vilje til bevægelse.

Gennem forskellige styrkeprøver kan eleverne opleve deres egen formåen. Boldspil fortsætter som tidligere, men med hovedvægten lagt på et spil som f.eks. volleyball, hvor lethed opleves.

I redskabsgymnastikken er eleverne nu blevet præsenteret og har øvet de fleste discipliner. Nu arbejder der mere individuelt med øvelser og der sættes fokus på styrke og svagheder hos den enkelte elev.

Øvelserne kan nu kombineres efter sværhedsgrad og det er vigtigt at træne flere færdigheder samtidig

Videreførelse af atletik, udholdenhedsløb og terrænløb. Pulsmåling, konditionstal, væskeindtag og sund kost indgår som samtale i undervisningen.