



Undervisningsplan idræt.

Formål:

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.

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.

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

På Balletskolen er alle elever fysisk aktive og arbejder med følgende kompetenceområder hver dag i 45-90 minutter:

- Fysisk træning
- Dans - udtryk
- Kropsbasis

Derudover tilbydes elever:

- Tværfaglige forløb med da-sk "Dans og udtryk"
- Fagdage
Træningsprogrammer og holdundervisning.

Faget afsluttes med en praktisk musisk prøve, hvis faget udtrækkes i forbindelse med FP.

Kompetenceområder:

Færdigheds- og vidensområde: dans og udtryk

Eleverne kan inden for dette færdigheds- og vidensområde arbejde med grundlæggende, sammensatte bevægelser med fokus på dans og udtryk, fx ved at eleverne kan bevæge sig varieret til musik og skabe forskelligartede kropslige udtryk og dermed udvikle forståelse for musikkens tempo, puls og taktart. Herigennem kan eleverne anvende og fremvise rytmiske, forskelligartede og sammensatte bevægelsessekvenser til forskellige musikformer. Eleverne kan tilegne sig viden om forskellige danse- og udtrykselementer.



Færdigheds- og vidensområde: kropsbasis

Eleverne kan inden for dette færdigheds- og vidensområde arbejde med fx spænding, afspænding, balance og ubalance i grundlæggende form ved, at eleverne kan anvende sammensatte bevægelsesformer med fokus på vægtforskydning i forskellige kropslige og idrætslige aktiviteter og øvelser. Eleverne kan opnå viden om og færdigheder inden for koordination, smidighed, balance og ubalance i kropslige og idrætslige aktiviteter og øvelser.

Færdigheds- og vidensområde: fysisk træning

Eleverne kan inden for dette færdigheds- og vidensområde arbejde med opvarmning og grundtræning principper gennem alsidige øvelser, fx ved at eleverne kan tilegne sig grundlæggende viden om og forståelse for opvarmning og grundtræning og udføre opvarmningsøvelser og afprøve forskellige typer af grundtræning. Eleverne kan forholde sig til fysisk aktivitets indflydelse på kroppens grundform, sundhed og trivsel, som de kan anvende i samtale.

Kompetencemål

Kompetenceområde.	Mål efter 2. kl.	Mål efter 6. kl.	Mål efter 7. kl.	Mål efter 9. kl.
Alsidig idrætsudøvelse	Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg.	Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis.	Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter	Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.
Idrætskultur og relationer	Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege.	Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab.	Eleven kan analysere idræts kulturelle normer, værdier og relationer	Eleven kan vurdere idræts kulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv.
Krop, træning og trivsel	Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet.	Eleven kan samtale om fysisk aktivitets	Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og	Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og



DET KGL·TEATER

		betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel.	trivsel.	trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv.
--	--	--	-----------------	---

DET KONGELIGE TEATER BALLETSKOLEN ODENSE

The Royal Danish Theatre Ballet School Odense
Jernbanegade 20 DK-5000 Odense C

Telefon: 63 12 32 12 E-mail: post@kglteater-odense.dk CVR: 26804493