Undervisningsplan for krop og basis

**Undervisningens organisering og omfang**

Linjefaget krop og basis er obligatorisk i afdeling 3. Timetallet for faget på årsbasis er *120 timer*. Linjefaget krop og basis vælges på årsbasis.

**Undervisningens anvendelse**

Der arbejdes med generelle mål for faget. Målene arbejdes der hvert skoleår hen mod, i overensstemmelse med elevernes forudsætninger i faget.

**Undervisningens metodologi**

Undervisningen tilrettelægges i tæt dialog med eleverne på krop og basis holdet. Det er vigtigt, at eleverne oplever at have medindflydelse på det daglige undervisningsindhold. Faget inddeles i 5 perioder:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Skoleårs start- efterårsferie | efterårsferie- juleferie | Juleferie– vinterferie | vinterferie – påskeferie | Påskeferie - sommerferie |

Som opstart til hver ny periode evalueres den tidligere periode, og eleverne inddrages i den kommende periodes mål og planlægning af indhold. Det er lærerens ansvar at sikre, at der i et skoleår bliver arbejdet med alle målene for faget.

**Undervisningens mål**

**Fysisk og psykisk udvikling /kroppens muligheder**

Undervisningen i krop og basis skal lede frem til, at eleverne bevidstgøres om, udvikler og behersker deres kropslige kompetence. Herunder ligger:

* En god motorik, både fin- og grovmotorik
* At mestre tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast
* At anvende teknik, taktik og regler fra holdidrætter
* At skabe egne boldspil og idrætslige lege, med givne såvel som egne regelsæt/ udvikle og anvende idrætslige lege og spil
* At planlægge og udføre forskellige former for opvarmning og grundtræning
* At have kendskab til træningsprogrammer og træningsformer, herunder aerob og anaerobt arbejde
* At anvende digitale muligheder i forbindelse med fysisk aktivitet, fysiologi og anatomi
* Erkende og forholde sig til samspillet mellem fysiske og psykiske forandringer herunder kroppens forandringer i puberteten

Det overordnede mål for disse kompetencer er:

* En veludviklet kropsbevidsthed
* En sund kropsholdning, som nedsætter belastning og slid på muskler, sener og led
* En positiv holdning til at bruge sin krop
* At lægge fundamentet til en god grundform
* At forstå vigtigheden af livslang fysisk aktivitet
* At opleve flow gennem fysisk aktivitet

**Udeliv:**

Undervisningen i krop og basis skal medvirke til, at eleverne:

* planlægger og gennemfører aktiviteter i naturen, bl.a. orienteringsløb ved hjælp af kort og kompas
* Orienterer sig i og afprøver lokalområdets udbud af muligheder for fysisk udfoldelse – ude som inde
* Kan færdes i naturen på en hensigtsmæssig og hensynsfuld måde
* Får oplevelser og erfaringer i al slags vejr og natur
* Er opmærksomme på de sanseoplevelser, naturen giver
* Får en skærpet opmærksomhed på naturens detaljer
* Bliver bevidste om naturens positive indvirkning på humøret
* Kan anvende idræt i tværgående projekter og problemstillinger.

**Social udvikling**:

Undervisningen i krop og basis skal tilrettelægges således, at eleverne udvikler følgende gennem faget:

* At indgå i et forpligtende fællesskab i forbindelse med idrætsudøvelse
* At anvende og forstå fairplay og tolerance
* Gode samarbejdsevner
* At forstå socialt samspil og egen rolle heri
* At forholde sig fornuftigt til at vinde og tabe
* At acceptere og tolerere forskelligheder i egne og andres færdigheder
* At aflæse og forstå andres udtryk og signaler
* At have kendskab til og fortrolighed med, både kendte og mere ukendte, idrætslige lege og spil

**Projektorienteret**

Undervisningen i krop og basis skal lede frem mod, at eleverne kan anvende kroppen og dens muligheder/idrætten i tværgående projekter og problemstillinger.

**Undervisningens formål**

Vi vil med faget krop og basis give eleverne nogle grundsten, der hjælper dem til at navigere ansvarsbevidst i forhold til deres krop. Faget krop og basis fokuserer på bevægelsens og udelivets umiddelbare positive virkning. Desuden skal eleverne have viden om og erfaring med bevægelsens og udelivets betydning for livskvalitet, sundhed og livsstil.

August 2013.