

Fagbeskrivelse – Sport (8.–9. klasse)

Faget **Sport** i 8.–9. klasse giver eleverne mulighed for at arbejde målrettet med fysisk aktivitet, bevægelsesglæde og forståelse for sammenhæng mellem krop, trivsel og sundhed. Ved forskellige idrætsaktiviteter og undren over livsstil, samarbejde og mental trivsel udvikler eleverne både deres fysiske kompetencer og deres forståelse af en sund og aktiv hverdag. Samt hvad vigtigheden af dette er, for at kunne leve et sundt og aktivt liv med alsidig sport, og trivsel i højsædet.

Undervisningen tager udgangspunkt i alsidige sportsaktiviteter, hvor eleverne prøver kræfter med både individuelle idrætsgrene og holdsport.

Der arbejdes med tekniske færdigheder, taktisk forståelse og fairplay, samtidig med at eleverne lærer at samarbejde, støtte hinanden og tage ansvar i fælles aktiviteter.

En central del af faget er arbejdet med trivsel og fællesskab.

Eleverne arbejder med, hvordan fysisk aktivitet kan styrke både mental og social trivsel.

Der sættes fokus på respekt, inklusion og positive fællesskaber i sport.

Derudover arbejder eleverne med sundhed og livsstil. De får viden om kroppens funktion, træning, restitution, kost og søvn samt hvordan fysisk aktivitet påvirker både krop og sind. Eleverne lærer at reflektere over deres egne vaner og får redskaber til at træffe sunde valg i hverdagen.

Undervisningen indeholder både praktiske aktiviteter og korte teoretiske forløb, hvor eleverne arbejder med emner som træningsplanlægning, skadesforebyggelse, motivation og betydningen af bevægelse for sundhed og trivsel.

Dertil bør der være fokus på at skabe broer i forhold til nærmiljøets foreningsliv, og give eleverne indblik til hvad foreningslivet kan bidrage med, i forhold til fællesskab, aktiviteter og muligheder for børn og unge.

Målet med faget er, at eleverne er i stand til at udvikle,

- udvikler glæde ved bevægelse og sport
- styrker deres fysiske form og motoriske færdigheder
- får forståelse for sundhed, træning og livsstil
- oplever fællesskab og trivsel gennem sport
- bliver motiverede til at være fysisk aktive både i og uden for skolen

Faget bør være med til at bidrage til, at give eleverne gode forudsætninger for en aktiv og sund livsstil samt positive oplevelser med sport og bevægelse.