

# Kropsbasis

dansk  
skoleidræt



# Mission

- *Vil fremme alle elevers læring og trivsel gennem idræt og bevægelse i en varieret skoledag.*
- *Styrke idrætsfagets faglighed, status og vilkår*
- *Skabe grundlag for livslang fysisk aktivitet*

*Hvad forstår I ved kropsbasis?*



# Kropsbasis

Løb, Spring og kast

Boldbasis og boldspil

Fysisk træning

Dans og udtryk

Redskabsaktiviteter

Natur og udeliv

# Kropsbasis

# Kropsbasis

## Idrætsaktiviteter

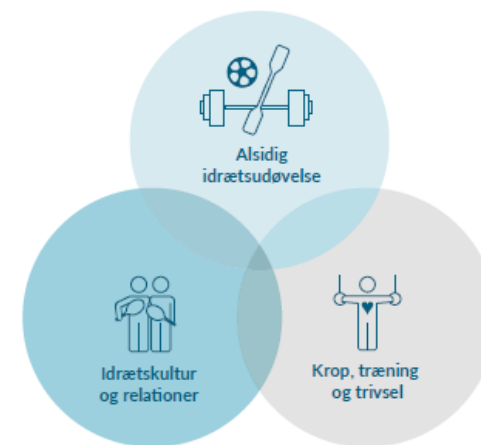
- *Kampsport*
- *Capoiera*
- *Tai-chi*
- *Yoga*
- *Skatesport*
- *Klatring*
- *Cirkus*
- *Gøgl*
- *Jonglering*
- *Akrobatik*
- *Stagefight*
- *Cheerleading*
- *Stomp*
- *?*

## Tema

- *Sundhed*
- *Samfund*
- *Identitet*
- *Samarbejde*
- *Kultur*

# Kropsbasis – fælles mål

- Efter 2. klasse
  - Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele.
  - Eleven har viden om spænding og afspænding.
  - Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser.
  - Eleven har viden om balancevarianter.
- Efter 5. klasse
  - Eleven kan anvende balancen og kropsspænding.
  - Eleven har viden om vægtfordeling, understøttelsesflade, spænding og afspænding.
  - Eleven kan skifte mellem balance og ubalance i bevægelse.
  - Eleven har viden om vægtforskydning.
  - Eleven kan klatre, hænge, svinge og springe.
  - Eleven har viden om sving, afsæt, svæv og landing.
- Efter 7. klasse
  - Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser.
  - Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form.
- Efter 9. klasse
  - Eleven kan fastholde koncentration og fokus i idrætsudøvelse.
  - Eleven har viden om koncentration i relation til kropskontrol.



## Kompetencemål

Kompetence-område	Efter 2. klassetrin	Efter 5. klassetrin	Efter 7. klassetrin	Efter 9. klassetrin
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 idrætskulturelle normer, værdier og relationer.	Eleven kan vurdere idrætskulturelle 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 betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel.	Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel.	Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv.

## *Tema: idræt og identitet*

- *Undertema: Skab balance/udfordre balancen i dit liv.*
- *Indholdsområde: kropsbasis*

*Fokus: Balance, ubalance, balancevariationer*



# Links

- [Den røde tråd](#) i idrætsundervisningen
- [Motorik er logik](#) – rød tråd for kropsbasis  
0. -9. klasse
- [Mini-motorik](#) – motoriske øvelser til  
indskolingen



# Aktiviteter

*Organisering: individuelt i kaos*

*Tilgang: legende, eksperimenterende*

*Tid: ca. 7 min*

- *Et ben, skifte ben, lukkede øjne.*
- *Snurre x-antal gange rundt om sig selv og finde balancen på et ben.*
- *Et ben, ned og røre gulv m. en finger. Hvor langt kan du komme ud? Du skal ud og miste balancen.*
- *Hoppe på to ben og snurre fx 180 grader i luften, lande og finde balancen. Hoppe og snurre rundt i luften, men lande på et ben. Kan du komme 360 grader rundt? Leg og eksperimentér.*

*Organisering: individuelt i kaos*

*Tilgang: legende, eksperimenterende*

*Tid: ca. 7 min.*

- *Puste ballon op på et ben med hænderne på ryggen.*
- *Holde ballonen i luften.*
- *Håndryg/håndflade skiftevis, forskellige kropsdele, forskellige udfordringer.*
- *Mellem benene*
- *Bag om ryg osv.*
- *Inddrag eleverne.*

*Organisering: individuelt i kaos*

*Tilgang: legende, eksperimenterende, (evt. konkurrerende).*

*Tid: ca. 7 min.*

- *Par med én ballon – hold den i luften sammen.*
- *Hoppe, snurre rundt, trille, osv. hver gang man har slået til ballonen.*
- *Hold to balloner i luften.*
- *Mange forskellige variationer, der kan skabe ubalance.*
- *Inddrag eleverne.*