

Lærer: Line Lund

Forord til faget i klassen

Vi arbejder i idrætsundervisningen med at lære at deltage aktivt og alsidigt i forskellige idrætsaktiviteter. Eleverne skal tilegne sig forskellige kropslige færdigheder samt lære at indgå socialt i idrætsaktiviteter i samspil med andre. I undervisningen vil eleverne blive udfordret forskelligt ved at de også møder idrætsaktiviteter, som de nødvendigvis ikke møder i fritiden. Idrætsundervisningen opbygges ud fra en progression, som tillader at eleverne udfordres i forhold til deres udvikling.

Eleverne skal dermed i idrætsundervisning afprøve, udfordre, udvikle, organisere og eksperimentere alsidigt i idrætslige aktiviteter. Undervisningen er sammensat omkring nedenstående kompetenceområder fra undervisningsministeriet:

Alsidig idrætsudøvelse

(Eleven kan anvende grundlæggende sammensatte bevægelser i idrætspraksis)

Idrætskultur og relationer

(Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab).

Krop, træning og trivsel

(Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab)

Det forventes altid at eleverne møder op til idrætsundervisningen med idrætstøj, som passer til årstiden. Fra sommerferie til efterårsferie og fra påskeferien til sommerferien foregår idrætsundervisningen udendørs. Regner det en lille smule, så er vi stadig udenfor, så det er vigtigt at eleverne får lidt varmere idrætstøj med i perioder, hvor det kræves. Hvis vejret er helt skidt, så vil undervisningen foregå indendørs.

Eleverne skal ligeledes medbringe et håndklæde, da alle elever skal i bad. Husk gerne badesandaler, hvis barnet eksempelvis har fodvorter. Hvis en elev ikke kan deltage i undervisningen, så forventes det, at forældrene har skrevet en besked omkring dette.

Elever der ikke kan være med i idrætsundervisningen skal fortsat være på stedet, hvor undervisningen foregår, medmindre der er aftalt andet. Det er ikke tilladt at sidde med mobil eller iPads.

De frie grundskoler skal stå mål med, hvad der almindeligvis kræves i folkeskolen, jf. Lov om friskoler og private grundskoler, lovbekendtgørelse nr. 786 af 15/06-2015.

Undervisningsplaner herunder slutmål og trinmål for fag på Den Nye Friskole tager udgangspunkt i Fælles Mål under Undervisningsministeriet. Der henvises i øvrigt til nedenstående link (find fag samt klasse):

<http://www.uvm.dk/Uddannelser/Folkeskolen/Faelles-Maal/Alfabetisk>

I alle fag inddrages skolens værdigrundlag med dens temaer samt målsætningen om "Why"-tilgangen i alle meningsfulde sammenhænge.

Uger	Indhold/ emne	Mål	Metode	Materialer
33-36	Ultimate	<ul style="list-style-type: none"> ○ Eleven kan udvise ansvar i idrætsaktiviteter. ○ Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter. ○ Eleven har viden om regelsæts formål og struktur. ○ Eleven kan samtale om tabe og vindereaktioner. ○ Eleven har viden om tabe og vindereaktioner. ○ Eleven kan handle i overensstemmelse med fairplay. ○ Eleven har viden om fairplay. ○ Eleven har viden og kan mundtligt og skriftligt anvende centrale fagord og begreber. ○ Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper. ○ Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik. 	<p>Progression Vi træner tekniske færdigheder og bygger på stille og roligt med for færdige og det færdige spil.</p> <p>Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på spillet</p>	Frisbees/dics Kegler Trøjer
37	Featureuge TEAMBUILDING			
38 -41	Slagbold <ul style="list-style-type: none"> ○ Rundbold ○ M-bold ○ Finsk rundbold 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Eleven kan udvise ansvar i idrætsaktiviteter. ○ Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter. ○ Eleven har viden om regelsæts formål og struktur. ○ Eleven kan samtale om tabe og vindereaktioner. ○ Eleven har viden om tabe og vindereaktioner. ○ Eleven kan handle i overensstemmelse med fairplay. ○ Eleven har viden om fairplay. ○ Eleven har viden og kan 	<p>Progression Vi træner tekniske færdigheder og bygger på stille og roligt med for færdige og det færdige spil.</p> <p>Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på spillet</p>	Bats Trøjer Kegler Tennisbold

		<p>mundtligt og skriftligt anvende centrale fagord og begreber.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper. ○ Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik. 		
42	Efterårsferie			
43 - 46	Træning og sundhed	<ul style="list-style-type: none"> ○ Eleven har viden og kan samtale om det brede, positive sundhedsbegreb med udgangspunkt i eget liv. ○ Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil. ○ Eleven har viden om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil. ○ Eleven kan måle hvile og arbejdpuls. ○ Eleven har viden om målingsmetode for hvile og arbejdpuls. ○ Eleven kan udføre basal grundtræning. ○ Eleven har viden om Grundtræningselementer. ○ Eleven kan udføre opvarmningsøvelser. ○ Eleven har viden om grundlæggende opvarmningsøvelser. 	Vi skifter mellem individuelt arbejde og gruppearbejde.	Stopur Diverse træningsredskaber
47-48	Featureuge TEATER			
49 - 51	Dans og udtryk	<ul style="list-style-type: none"> ○ Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter. ○ Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætslige fællesskaber. ○ Eleven kan udføre rytmisk bevægelse til sekvenser til musik. ○ Eleven har viden om tempo, puls, rytme og takt. ○ Eleven kan skabe 	Progression Vi træner delelementer/kropslige færdigheder og sammensætninger. Gruppearbejde	Musik Redskaber der kan skabe udtryk (Til eksempelvis dans og stomp)

		<p>forskelligartede kropslige udtryk til bevægelse.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Eleven har viden om brug af rum, relation og bevægelsernes dynamik. ○ Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende centrale fagord og begreber. ○ Eleven har viden om centrale fagord og begreber. 		
52	Juleferie			
1 - 5	Redskabsgymnastik og parkour	<ul style="list-style-type: none"> ○ Eleven kan udføre sammensatte bevægelser i redskabsaktiviteter ○ Eleven har viden om sammensatte bevægelser i redskabsaktiviteter. ○ Eleven kan deltage i enkle modtagninger. ○ Eleven har viden om modtagningsteknikker. ○ Eleven kan anvende balance og kropsspænding. ○ Eleven har viden om vægtfordeling, understøttelsesflade, spænding og afspænding. ○ Eleven kan klatre, hænge, svinge og springe. ○ Eleven har viden om sving, afsæt, svæv og landing. 	<p>Progression Vi træner delelementer/kropslige færdigheder og sammensætninger.</p> <p>Gruppearbejde til udvikling/Træning af øvelser Fremvisninger/præsentationer</p>	Diverse redskaber i gymnastiksalen
6	Featureuge LEGO HOUSE			
7	Vinterferie			
8 - 9	Akrobatik	<ul style="list-style-type: none"> ○ Eleven kan anvende balance 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 udvise samarbejdsevne i idrætslige 	<p>Progression Vi træner delelementer og sammensætninger</p> <p>Gruppearbejde til udvikling/træning af øvelser Fremvisninger/præsentationer.</p>	<p>Musik Diverse redskab fra gymnastiksalen Ting der kan skabe udtryk</p>

		<p>aktiviteter.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætslige fællesskaber. 		
10-12	Legekultur	<ul style="list-style-type: none"> ○ Eleven kan organisere nye og gamle idrætslege. ○ Eleven har viden om nye og gamle idrætslege. ○ Eleven kan diskutere fordele og ulemper ved organiseret og selvorganiseret idræt. ○ Eleven har viden om organiseringsformer i idræt. 	Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på lege. (Caillois 4 principper for leg).	Redskaber til leg overtrækstrøjer Kegler Bolde Caillois' 4 principper for leg.
13-15	Boldbasis	<ul style="list-style-type: none"> ○ Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper. ○ Eleven har viden om kaste, sparke, gribe og slagteknik. ○ Eleven kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold. ○ Eleven har viden om regler i boldspil. ○ Eleven kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler. ○ Eleven har viden om spiludvikling. ○ Eleven kan samtale om tabe og vindereaktioner. ○ Eleven har viden om tabe og vindereaktioner. ○ Eleven kan handle i overensstemmelse med fairplay. ○ Eleven har viden om fairplay. 	<p>Progression</p> <p>Vi træner tekniske færdigheder og bygger på stille og roligt på med før færdige og færdige spil.</p> <p>Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på spillet</p>	Kegler trøjer Diverse Ting der kan variere og udvikle boldspil
16	PÅSKEFERIE			
17-18	Boldbasis	Fortsat	Fortsat	Fortsat
19	Featureuge EUROVISION			
20 - 21	Udeliv O-løb og stjerneløb	<ul style="list-style-type: none"> ○ Eleven kan beskrive lokalområdets idrætsmuligheder. ○ Eleven har viden om lokalområdets muligheder 	Vi arbejder ud fra fælles introduktion og derefter gruppearbejde med fokus på	Kort Kegler evt. kompas

		<p>for organiseret idræt.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende centrale fagord og begreber. Eleven har viden om centrale fagord og begreber. ○ Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter. ○ Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætslige fællesskaber. 	samarbejde.	
23-25	Løb, spring og kast.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Eleven kan udføre disciplinorienterede aktiviteter. ○ Eleven har viden om løb, spring og kastediscipliner. ○ Eleven kan udvikle lege og konkurrencer inden for løb, spring og kast. ○ Eleven har viden om metoder til måling af resultater. Herunder digitale værktøjer. 	Progression Vi træner tekniske færdigheder og bygger på med færdige discipliner	Målebånd Stopur diverse LSK redskaber
26	Innovation	<ul style="list-style-type: none"> ○ Eleven kan beskrive lokalområdets idrætsmuligheder. ○ Eleven har viden om lokalområdets muligheder og organiseret og selvorganiseret idræt. ○ Eleven kan organisere nye og gamle lege. ○ Eleven har viden om nye og gamle idrætslege. 	Gruppearbejde omkring udvikling af egne idrætsaktiviteter Afprøvning af idrætsaktiviteter på hinanden	Kegler Bolde Bat Trøjer Stopur Diverse redskaber som elevernes aktiviteter kræver.

Med forbehold for ændringer i løbet af skoleåret (fx grundet spændende tilbud i faget/til klassen, aktualitet/nyheder og lign.)