

Lærer: Jakob Lassen (JL)

### Forord til idræt i 3. klasse

I idrætsundervisningen arbejder vi 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. Eleverne vil blive udfordret forskelligt, således at de også mødes af idrætsaktiviteter, som de ikke nødvendigvis mødes af i fritiden. Idrætsundervisningen vil blive bygget op ud fra en progression, som tillader at eleverne udfordres i forhold til deres niveau og med henblik på udvikling. Eleverne skal altså i idrætsundervisning afprøve, udfordre, udvikle, afprøve, organisere og eksperimentere alsidigt i idrætslige aktiviteter.

Undervisningen er sammensat omkring nedenstående kompetenceområder:

- 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 samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel*)

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 der kræver det. 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 har eksempelvis 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 andet er aftalt og det vil ikke være 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
------	--------------	-----	--------	------------

<p><b>32-36</b> <b>(Fordybelsesdage: 26-27/8)</b></p>	<p>Slagbold</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper.</li> <li>- Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe og slagteknik.</li> <li>- Eleven kan opstille individuelle og fælles regler.</li> <li>- Eleven har viden om regelsæts formål og struktur.</li> </ul>	<p>Vi træner tekniske færdigheder (Slag-, kaste-, gribeteknikker) og anvender det i færdige spil.</p> <p>Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på spillet.</p>	<p>Tennisbolde, Slagtræ/bat Kegler, overtræks-trøjer</p>
<p><b>37-40</b> <b>(Fordybelsesdage: 23-24/9)</b></p>	<p>Udendørs Boldspil</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper.</li> <li>- Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe og slagteknik.</li> <li>- Eleven kan opstille individuelle og fælles regler.</li> <li>- Eleven har viden om regelsæts formål og struktur.</li> <li>- Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter der indebærer kropskontakt.</li> <li>- Eleven har viden om kropslige grænser.</li> </ul>	<p>- Progression. Vi træner tekniske færdigheder og bygger på med før-færdige og færdige spil.</p> <p>Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på spillet.</p>	<p>Diverse bolde, kegler, hockeyudstyr, overtrækstrøjer, stopur m.m.</p>
<p><b>41</b></p>	<p><b>FEATUREUGE Korpset</b></p>			
<p><b>42</b></p>	<p><b>Efterårsferie</b></p>			
<p><b>43 – 44</b> <b>(Fordybelsesdage: 4-5/11-21)</b></p>	<p>Træning og sundhed</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan udpege fordele ved fysisk aktivitet med udgangspunkt i eget liv.</li> <li>- Eleven har viden om sammenhænge mellem fysisk aktivitet og trivsel.</li> <li>- Eleven kan udføre opvarmningsøvelser.</li> <li>- Eleven har viden om grundlæggende opvarmningsøvelser.</li> <li>- Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende centrale fagord og begreber.</li> <li>- Eleven har viden om centrale fagord og begreber.</li> </ul>	<p>Vi skifter mellem individuelt- og gruppearbejde.</p>	<p>Musik, træningsudstyr, Borg-skala, stopur</p>
<p><b>45</b></p>	<p><b>PROJEKTUGE</b></p>			
<p><b>46</b></p>	<p>Fortsat træning og sundhed</p>	<p>Se uge 43-44</p>	<p>Se uge 43-44</p>	<p>Se uge 43-44</p>

<b>47-51</b> <b>(Fordybelsesdage:</b> <b>2-3/12-21)</b>	Dans og udtryk	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan udføre grundlæggende bevægelser inden for dans og udtryk.</li> <li>- Eleven har viden om variationer i bevægelser inden for dans og udtryk.</li> </ul>	Progression. Vi træner delelementer/kropslige færdigheder og sammensætninger.  -Gruppearbejde og opvisning	Musik og evt. titler til mini udtrykssekvenser.
<b>52-53</b>	<b>Juleferie</b>			
<b>1 – 5</b> <b>(Fordybelsesdage:</b> <b>27-28/1-22)</b>	Redskabsgymnastik	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan anvende grundlæggende teknikker inden for redskabsaktiviteter.</li> <li>- Eleven har viden om grundlæggende teknikker indenfor redskabsaktiviteter.</li> <li>- Eleven kan anvende balance og kropsspænding.</li> <li>- Eleven har viden om vægtfordeling, understøttelsesflade, spænding og afspænding.</li> </ul>	Progression Vi træner delelementer/kropslige færdigheder og sammensætninger.  - Gruppearbejde	Diverse redskaber (nedspringsmåtter, soft top, springbræt, trampolin, skumredskaber, Rullemåtte, plint og buk)
<b>6</b>	<b>Featureuge "Den fantastiske fortælling"</b>			
<b>7</b>	<b>Vinterferie</b>			
<b>8 – 10</b> <b>(Fordybelsesdage:</b> <b>24-25/2-22)</b>	Akrobatik og cirkus gøglere	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan anvende balance og kropsspænding.</li> <li>- Eleven har viden om vægtfordeling, understøttelsesflade, spænding og afspænding.</li> <li>- Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer kropskontakt.</li> <li>- Eleven har viden om kropslige grænser.</li> <li>- Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe-, og slagteknikker.</li> <li>- Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper.</li> </ul>	Progression Vi træner delelementer og sammensætninger.  Gruppearbejde til udvikling/træning af øvelser.  Træner færdigheder og sammensætter til større sekvenser/produkt.  Fremvisninger/præsentationer	Musik, rulle-måtte/yoga-måtter, nedspringsmåtter, gøglerkasse

<b>11-14</b> <b>(Fordybelsesdage:</b> <b>24-25/3-22</b>	Indendørs boldspil/legekultur	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper.</li> <li>- Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe og slagteknik.</li> <li>- Eleven kan opstille individuelle og fælles regler.</li> <li>- Eleven har viden om regelsæts formål og struktur.</li> <li>- Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter der indebærer kropskontakt.</li> <li>- Eleven har viden om kropslige grænser.</li> <li>- Eleven kan organisere nye og gamle idrætslege.</li> <li>- Eleven har viden om nye og gamle idrætslege.</li> </ul>	<p>- Progression.</p> <p>Vi træner tekniske færdigheder og bygger på med før-færdige og færdige spil.</p> <p>Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på spillet.</p>	Diverse bolde, kegler, stopur, overtrækstrøjer
<b>15</b>	<b>PÅSKEFERIE</b>			
<b>16-19</b> <b>(Fordybelsesdage: 28-29/4-22)</b>	Træne til idrætsdag i Haderslev	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer kropskontakt.</li> <li>- Eleven har viden om kropslige grænser.</li> <li>- Eleven kan opstille individuelle og fælles regler.</li> <li>- Eleven har viden om regelsæts formål og struktur.</li> </ul>	<p>Vi træner tekniske færdigheder og arbejder med de færdige aktiviteter.</p> <p>Vi anvender timeouts til at se på muligheder for at forbedre indsats og oplevelse under aktivitet.</p>	Reb, kegler, overtrækstrøjer, bolde, hulhopringe, spande m.m.
<b>20-21</b>	<b>Featureuge MINIBY</b>			
<b>22-25</b> <b>(Fordybelsesdage: 16-17/6-22)</b>	Løb, spring og kast (LSK/Atletik)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan udføre sammensatte bevægelser inden for løb, spring og kast.</li> <li>- Eleven har viden om sammensætning af bevægelser inden for løb, spring og kast.</li> </ul>	Vi træner tekniske færdigheder og anvender dem i færdige discipliner.	Stopur, depeche til stafet, hylere, målebånd, bolde til boldkast,

