

Lærer: Jakob Lassen (JL)

### Forord til idræt i 7. 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 i fritiden. Idrætsundervisningen vil blive bygget op ud fra en progression, som tillader, at eleverne udfordres i forhold til deres 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 sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter*)
- Idrætskultur og relationer (*Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer*)
- Krop, træning og trivsel (*Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel*)

Det forventes altid, at eleverne møder op til idrætsundervisningen med idrætsstøj, 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 idrætsstøj 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 forsat 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
32-36 (Fordybelsesdage : 26-27/8)	Slagbold	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil.</li> <li>- Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i boldspil.</li> <li>- Eleven kan analysere normer og værdier i idrætskultur.</li> <li>- Eleven har viden om normer og værdier i idrætskultur.</li> <li>- Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende fagord og begreber.</li> <li>- Eleven har viden om fagord og begreber.</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 og arbejde med taktiske muligheder.</p>	Tennisbolde Slagtræ/bat Kegler evt. overtræks- trøjer
37-40 (Fordybelsesdage : 23-24/9)	Udendørs boldspil	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil.</li> <li>- Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i boldspil.</li> <li>- Eleven kan analysere normer og værdier i idrætskultur.</li> <li>- Eleven har viden om normer og værdier i idrætskultur.</li> <li>- Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende fagord og begreber.</li> <li>- Eleven har viden om fagord og begreber.</li> </ul>	<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 og arbejde med taktiske muligheder.</p>	Qudditch <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spilhjulet</li> <li>- hulahopringe</li> <li>- Diverse bolde</li> <li>- Kegler</li> <li>- Overtræks- trøjer</li> <li>- Diverse ting der kan variere/udvikle boldspil.</li> </ul>
41	<b>FEATUREUGE Korpset</b>			
42	<b>Efterårsferie</b>			
43 – 44 (Fordybelsesdage : 4-5/11-21)	Innovation i idræt (Herunder legekultur)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan analysere aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelse.</li> <li>- Eleven har viden om aktuelle</li> </ul>	Eleverne afprøver, udvikler og afvikler idrætsaktiviteter.	Forskellige idrætsmaterialer og redskaber.

		<p>problemstillinger forbundet med idrætsudøvelse.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan indgå konstruktivt i løsning af idrætslige opgaver med andre.</li> <li>- Eleven har viden om processer i gruppearbejde.</li> </ul>		
<b>45</b>	<b>PROJEKTUGE</b>			
<b>46</b>	Fortsat innovation i idræt (herunder legekultur)	Se uge 43-44	Se uge 43-44	Se uge 43-44
<b>47-51</b> <b>(Fordybelsesdage</b> <b>:</b> <b>2-3/12-21)</b>	Redskabs aktiviteter	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan deltage i sikker modtagning.</li> <li>- Eleven har viden om modtagningsteknik og sikkerhed.</li> <li>- Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser.</li> <li>- Eleven har viden om kroppen spænding, balance, holdning og form.</li> <li>- Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende fagord og begreber.</li> <li>- Eleven har viden om fagord og begreber.</li> </ul>	<p>Progression Vi træner delelementer/kropslige færdigheder og sammensætninger.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gruppearbejde til udvikling/træning.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diverse redskaber i gymnastiksalen. (Plint, soft top, buk, trampolin, nedspringsmåtter, rullemåtter m.m.)</li> <li>- Musik</li> </ul>
<b>52-53</b>	<b>Juleferie</b>			
<b>1 – 5</b> <b>(Fordybelsesdage</b> <b>:</b> <b>27-28/1-22)</b>	Krop, træning og sundhed	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan forebygge idrætsskader.</li> <li>- Eleven har viden om principper for forebyggelse af idrætsskader.</li> <li>- Eleven kan udføre øvelser med udgangspunkt i træningsprincipper.</li> <li>- Eleven har viden om træningsprincipper.</li> </ul>	Vi skifter mellem individuelt- og gruppearbejde, samt fremlæggelser/fremvisninger.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stopur</li> <li>- diverse træningsredskaber</li> <li>- Borgskala</li> <li>- Kopiark til opvarmningsprogrammer</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan samtale om kropsidealers betydning for identitet.</li> <li>- Eleven har viden om kropsidealer.</li> <li>- Eleven kan analysere normer og værdier i idrætskultur.</li> <li>- Eleven har viden om normer og værdier i idrætskultur.</li> <li>- Eleven kan analysere aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelse.</li> <li>- Eleven har viden om aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelse.</li> <li>- Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende fagord og begreber.</li> <li>- Eleven har viden om fagord og begreber.</li> </ul>		
<b>6</b>	<b>Featureuge "Den fantastiske fortælling"</b>			
<b>7</b>	<b>Vinterferie</b>			
<b>8 – 10 (Fordybelsesdage : 24-25/2-22)</b>	Indendørs boldspil	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil.</li> <li>- Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i boldspil.</li> <li>- Eleven kan analysere normer og værdier i idrætskultur.</li> <li>- Eleven har viden om normer og værdier i idrætskultur.</li> <li>- Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende fagord og begreber.</li> <li>- Eleven har viden om fagord og begreber.</li> </ul>	<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 og arbejde med taktiske muligheder.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spilhjulet</li> <li>- Skumbolde</li> <li>- Basketbolde</li> <li>- Fodbolde</li> <li>-</li> <li>- Hockeystave</li> <li>- Kegler</li> <li>- Overtræks-trøjer</li> <li>- Diverse ting der kan variere/udvikle boldspil.</li> </ul>

<p><b>11-14</b> <b>(Fordybelsesdage</b> <b>:</b> <b>24-25/3-22</b></p>	<p>Musik, dans og udtryk</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan udvikle fælles koreografier og udtryk.</li> <li>- eleven har viden om koreografiske virkemidler.</li> <li>- Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser.</li> <li>- Eleven har viden om kroppen spænding, balance, holdning og form.</li> <li>- Eleven kan indgå konstruktivt i løsning af idrætslige opgaver med andre.</li> <li>- Eleven har viden om processer i gruppearbejde.</li> <li>- Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende fagord og begreber.</li> <li>- Eleven har viden om fagord og begreber.</li> </ul>	<p>Progression Vi træner delelementer/kropslige færdigheder og sammensætninger.</p> <p>- Gruppearbejde/Fremvisninger</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Musik</li> <li>- Redskaber der kan skabe udtryk.</li> </ul>
<b>15</b>	<b>PÅSKEFERIE</b>			
<p><b>16-19</b> <b>(Fordybelsesdage</b> <b>: 28-29/4-22)</b></p>	<p>Løb, spring og kast.</p> <p>LSK/Atletik</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan beherske tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast.</li> <li>- Eleven har viden om koordination og teknik i løb, spring og kast.</li> <li>- Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende fagord og begreber.</li> <li>- Eleven har viden om fagord og begreber.</li> </ul>	<p>Progression Vi træner tekniske færdigheder og bygger på med færdige discipliner.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Målebånd</li> <li>- Stopur</li> <li>- Depeche</li> <li>- Bolde til boldkast</li> <li>- Startklaptræ.</li> <li>- Hække</li> <li>- Hylér</li> </ul>
<b>20-21</b>	<b>Featureuge MINIBY</b>			
<p><b>22-24</b> <b>(Fordybelsesdage</b> <b>:</b> <b>16-17/6-22)</b></p>	<p>Udeliv og orienteringsaktiviteter</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan planlægge enkle friluftaktiviteter.</li> <li>- Eleven har viden om regler og teknikker i friluftaktiviteter.</li> <li>- Eleven kan indgå konstruktivt i løsning af idrætslige opgaver med andre.</li> <li>- Eleven har viden om processer i</li> </ul>	<p>Vi arbejder ud fra en fælles introduktion og derefter gruppearbejde med fokus på samarbejde.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kort</li> <li>- Kegler</li> <li>- evt. kompas</li> <li>- Stopur</li> </ul>

		gruppearbejde.		
25	Afslutning	---	---	---

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