

Lærer: LL

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 idrættslige 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, med mindre det er en del af undervisningen.

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	Slagbold - Langbold	Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere	Vi træner tekniske færdigheder	Tennisbolde

<p>(Fordybelsesdage: 26-27/8 23-24/9)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - M bold - Finsk rundbold 	<p>forskellige boldtyper. - Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik. - Eleven kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som hold. - Eleven har viden om regler i boldspil. - Eleven kan udvise ansvar i idrætsaktiviteter. - Eleven har viden om roller i idrætsaktiviteter. - Eleven kan samtale om tabe- og vinderreaktioner. - Eleven har viden om tabe- og vinderreaktioner</p>	<p>(Slag-, kaste-, gribeteknikker) og anvender det i færdige spil. Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på spillet.</p>	<p>Slagtræ/bat Kegler Overtrækstrøjer</p>
<p>36-39</p>	<p>Boldspil Boldspil med fokus på fairplay</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bold med hånd - Partibold 	<p>Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik - Eleven kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold - Eleven kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler - Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer kropskontakt - Eleven har viden om fairplay</p>	<p>Progression Vi træner tekniske færdigheder og bygger på med før-færdige og det færdige spil. Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på spillet</p>	<p>Håndbolde Kegler Overtrækstrøjer</p>
<p>40</p>	<p>Eventyrløb Forberedelse</p>	<p>Eleverne planlægger og udfører eventyrløb.</p>	<p>Eleverne samarbejder, afprøver og evaluerer.</p>	<p>Hvad eleverne har brug for.</p>
<p>41</p>	<p>FEATUREUGE Korpset</p>			
<p>42</p>	<p>Efterårsferie</p>			
<p>43 – 44</p>	<p>Træning og sundhed Muskeltræning og puls</p>	<p>- Eleven kan samtale om det brede, positive sundhedsbegreb</p>	<p>Cirkeltræning Gruppearbejde</p>	<p>Stopur Træningsredskaber Borgskala</p>

(Fordybelsesdage: 11-12/11-21		med udgangspunkt i eget liv. - Eleven har viden om det brede positive sundhedsbegreb. - Eleven kan måle hvile- og arbejds puls. - Eleven har viden om målingsmetode for hvile og arbejds puls. begreber. - Eleven har viden om centrale fagord og begreber		Kopiark til muskeløvelse.
45	PROJEKTUGE			
46-49 (Fordybelsesdage: 2-3/12-21)	Træning og sundhed (Opvarmningsprogrammer)	- Eleven kan udføre opvarmningsøvelser. - Eleven har viden om grundlæggende opvarmningsøvelser. - Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende centrale fagord og begreber. - Eleven har viden om centrale fagord og begreber	Gruppearbejde	Kopiark til opvarmningsprogram. Musik. stopur
49 - 51	Dans og udtryk - Arbejde med takter og musik - Lære en dans - Lave egen dans evt. fra nettet - Labanbevægelsesteori	Eleven kan udføre grundlæggende bevægelser inden for dans og udtryk - Eleven har viden om variationer i bevægelser inden for dans og udtryk - Eleven har viden om brug af rum, relation og bevægelsernes dynamik	Progression Vi træner delelementer/ kropslige færdigheder og sammensætninger. Gruppearbejde/ Fremvisninger	Musik Labans model Ipad
52-53	Juleferie			
1 – 5 (Fordybelsesdage: 27-28/1-22 24-25/2-22)	Redskabsaktiviteter og samarbejde	- Eleven kan anvende balance og kropsspænding - Eleven kan skifte mellem balance og ubalance i bevægelse - Eleven har viden om sving, afsæt, svæv og	Progression Vi træner delelementer/ kropslige færdigheder og sammensætninger. - Gruppearbejde til	Diverse redskaber i gymnastiksalen. (Plint, buk, trampolin, nedspringsmåtter, rulle-måtter, m.m.)

		landing - Eleven kan klatre, hænge, svinge og springe - Eleven kan anvende grundlæggende teknikker inden for redskabsaktiviteter	udvikling/træning	
6	Featureuge "Den fantastiske fortælling"			
7	Vinterferie			
8 – 11 (Fordybelsesdage: 24-35/3-22)	Den gode leg og legekultur Gamle lege - Motivation gennem leg - Grundtræning - spil og legeudvikling	Eleven har viden om roller i idrætsaktiviteter - 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	Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på lege. (Callois' 4 principper for leg) og spilhjulet	Redskaber til leg Overtrækstrøjer Kegler Bolde Caillois' 4 principper for leg. Spilhjulet
13-14	Boldspil med fokus på tekniske og taktiske færdigheder, samt fairplay - Floorball med hurtig udskiftning. - Basket.	Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik - Eleven kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold - Eleven kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler - Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer kropskontakt - Eleven har viden om fairplay	Progression Vi træner tekniske færdigheder og bygger på med førfærdige og det færdige spil. Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på spillet	Stave til floorball Mål Basketbolde
15	PÅSKEFERIE			
16-17 (Fordybelsesdage: 28-29/4-22)	Løb, kast og spring (Atletikkens discipliner) løb	- Eleven kan udføre sammensatte bevægelser inden for løb, spring og kast	Progression - Vi træner tekniske færdigheder og bygger på med færdige discipliner	Målebånd Stopur Bolde Hylér Fløjte

	Længdespring Trespring Højdespring Boldkast Hylerkast	- Eleven har viden om sammensætning af bevægelser inden for løb, spring og kast - Eleven kan udføre disciplinorienterede aktiviteter - Eleven har viden om metoder til måling af resultater herunder digitale værktøjer		
20-21	Featureuge MINIBY			
22-23	Løb, kast og spring (Atletikkens discipliner) løb Længdespring Trespring Højdespring Boldkast Hylerkast	- Eleven kan udføre sammensatte bevægelser inden for løb, spring og kast - Eleven har viden om sammensætning af bevægelser inden for løb, spring og kast - Eleven kan udføre disciplinorienterede aktiviteter - 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 Bolde Hyler Fløjte
24-25 (Fordybelsesdage: 16-17/6-22)	Udeliv og orienteringsaktiviteter. Orienteringsløb og/el. stjerneløb.	- Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende centrale fagord og begreber - Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil. - Eleven har viden om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil. - Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter. - Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsaktiviteter. - Eleven kan beskrive	Vi arbejder ud fra en fælles introduktion og derefter gruppearbejde med fokus på samarbejde.	- Kort - Kegler - Evt. kompas - Stopur

		lokalområdets idrætsmuligheder. - Eleven har viden om lokalområdets muligheder for organiseret og selvorganiseret idræt.		
--	--	---	--	--

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