

Lærer: SS

Forord til idræt i 1. klasse

Hovedvægten af idrætsundervisningen lægges på at bevæge sig alsidigt og indgå i forskellige idrætsaktiviteter. Undervisningen vil især omfatte:

- Grundlæggende motorisk træning
- idrætslege – inde og ude
- grundlæggende gymnastiske færdigheder
- boldbasis og boldspil
- rytmiske bevægelser og dans
- enkle grundtrænings-elementer

Eleverne arbejder med tilegnelse af kropslige færdigheder samt evne til samarbejde med fokus på socialisering og accept.

Undervisningen skal give eleverne forudsætninger for at opleve og opdage kroppens muligheder gennem en bred vifte af meningsfulde aktiviteter, lege og spil.

Eleverne skal udvikle deres motoriske færdigheder.

Undervisningen tilrettelægges derfor efter, at eleverne afprøver, udfordrer, udvikler, opøver og eksperimenterer i alsidige idrætslige aktiviteter. Aktiviteterne vil blive tilrettelagt i en progression, som undervejs i forløbet ligger tæt på elevernes nærmeste udviklingszone.

Det forventes, at alle elever møder op til idrætstimerne med idræstøj medbragt hjemmefra, så de kan deltage omklædte. Fra sommerferie til efterårsferie og fra påskeferie til sommerferie vil undervisningen (hvis vejret tillader det) foregå udendørs. Eleverne skal derfor medbringe udendørs-sko og -tøj i disse perioder. Hvis der skal medbringes andet, skal vi nok give besked ugen inden.

Bemærk også, at idrætslektionerne slutter med et bad. Husk derfor håndklæde.

Skal eleverne ikke deltage i undervisningen, forventes det, at forældrene har skrevet en seddel eller givet mig besked inden. Det vil ikke være tilladt at sidde med ipad eller mobil, hvis man af forskellige årsager ikke kan deltage.

Jeg glæder mig rigtig meget til et sjovt, udfordrende, aktivt og svedigt år sammen med 1. klasse til idræt.

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	Udendørs lege Gamle og nye	<p>Eleverne skal:</p> <p>Opnå viden og kunne samtale om fordele ved den fysiske aktivitet.</p> <p>Opnå viden om fysiske forskelle og forudsætninger.</p> <p>Få gode sociale oplevelser.</p> <p>Viden om samarbejds måder.</p> <p>Respektere regler og aftaler i idrætsaktiviteterne.</p> <p>Få en forståelse for forskellige leges regelsæt.</p> <p>Kontrollere grundlæggende bevægelser, først og fremmest gå, løbe, hoppe, hinke, vende og dreje.</p> <p>Deltage aktivt i lege.</p> <p>Kan samtale om kroppens reaktion på fysisk aktivitet.</p>	Vi leger forskellige lege såsom haletik, ståtrold, antonius, gemmeleg i forskellige former, stafetter.	Haler Bolde, Kegler Hulahop ringe m.m.
37-40	Slagbold	<p>Eleverne skal:</p> <p>Udføre enkle handlinger, først og fremmest kaste, gribe, sparke, aflevere og modtage med forskellige boldtyper.</p> <p>Udvide samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter.</p> <p>Gøre børnene fortrolige med forskellige typer bolde. (hårde/bløde).</p>	Rundbold Langbold Øve kaste/gribe teknikker	Bold Kegler Bat
41	FEATUREUGE Korpset			
42	Efterårsferie			
43-46	Musik, bevægelse og udtryk (Det vilde vesten)	<p>I dette forløb er målet, at eleverne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - anvender planer, rum, retning, tid, impuls og bevægelsesudslag med og uden musikledsagelse. - bruger deres fantasi udvikler og stimulerer deres kreativitet øver deres bevægelsesformer ved hjælp af rytmi og dans - forbedrer deres motorik og kropsforståelse. - får kendskab til globale bevægelseskulturer. 	Eksempelvis: Dans, rytme og udtrykslege	Musik Måtter
45	PROJEKTUGE			

47-51	Boldbasis med høvdingebold og stikbold.	I dette forløb skal eleverne: - arbejde med koordinering og kontrol af grundlæggende bevægelser. - arbejde med kaste/griberefleks.	Høvdingebold Stikbold med variationer.	Bløde bolde Redskaber
52-53	Juleferie			
1-5	Redskabsgymnastik og behændighed.	Formålet med dette forløb er, at eleverne: anvender spænding og - afspænding i forbindelse med gymnastiske færdigheder - udarbejder og udfører serier og gymnastiske elementer i og på redskaber - udfører simple balancer og kryds-funktioner - viser fortrolighed med bløde, hårde, faste og løse redskaber - udfører grundlæggende gymnastiske færdigheder i afsæt, svæv, landing, rulning, spring, vægtoverføring og forflytning samt vægt på armene	Simple redskabsbaner Jonglering Trampolin Jorden er giftig	Div. redskaber såsom: Buk Måtter Plint mm
6	Featureuge "Den fantastiske fortælling"			
7	Vinterferie			
8-9	Motorik	I dette forløb er målet, at eleverne: - arbejder med den grove motorik. - bliver mere bevidste om, hvad ens egen krop mestrer og ikke mestrer.	Div. motoriske øvelser i grupper.	Motorik-øvelser
10-12	Akrobatik og gøgl	Formålet med dette forløb er, at eleverne: - anvender spænding og afspænding i forbindelse med gymnastiske færdigheder.	Gruppearbejde Jonglering Pyramide mm	Bolde Madrasser Musik
13-14	Boldbasis med stav	Målet med dette forløb vil være, at eleverne: - øver deres kaste-, gribe- og sparkefærdigheder. - bliver fortrolige med forskellige typer bolde. - forholder sig til om taber-/vinder-reaktioner i konkurrence handler i overensstemmelse med fairplay-begrebet. - stifter bekendtskab til	Øvelser, samspil, kamp	Mål, stave, bolde mm

		forskellige boldspil.		
15	PÅSKEFERIE			
16-19	Atletik inde og ude	I dette forløb er målet, at eleverne: - tilegner sig færdigheder inden for sprint, kast, hop mm. - kender til forskellige motionsformer. - deltager i idrætsaktiviteter i underrummet. - kan udføre enkle former for løb, spring og kast. - kan kontrollere grundlæggende bevægelser, først og fremmest gå, løbe, hoppe, hinke, vende og dreje.	Opvarmningslege Stafetter Øvelser Konkurrencer Boldkast Balance Løb/sprint Længdespring Kuglestød	Hulahopringe Trøjer Skamler Bolde Stopure Kugler Målebånd Rive Kegler
20-21	Featureuge MINIBY			
22-24	Leg med bold	Målet med dette forløb vil være, at eleverne: - øver deres kaste- og gribe- og sparke-færdigheder. - bliver fortrolige med forskellige typer bolde. - forholder sig til om taber-/vinder-reaktioner i konkurrence handler i overensstemmelse med fairplay-begrebet. - stifter bekendtskab til forskellige boldspil.	Eksempelvis: Boldlege Småspil Fodbold	Små bolde Fodbolde Trøjer Kegler
25	Sommerferie-afslutning	---	---	---

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