

Lærer: SS

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, er vi stadig udenfor. Det er derfor vigtigt, at eleverne får lidt varmere idrætstøj med i perioder, hvor det kræves. Hvis vejret er helt skidt, vil undervisningen foregå indendørs. Eleverne skal ligeledes medbringe et håndklæde, da alle elever skal i bad. Husk gerne badesandaler, hvis barnet f.eks. har fodvorter. Hvis en elev ikke kan deltage i undervisningen, 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
32-35	Slagbold	Eleverne skal: Udføre enkle handlinger, først og fremmest kaste, gribe, sparke, aflevere og modtage med forskellige boldtyper.	Rundbold M-bold Finsk rundbold Langbold Øve kaste/gribe teknikker Lang-rundbold	Bold Kegler Bat

		<p>Udvide samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter.</p> <p>Blive fortrolige med forskellige typer bolde. (hårde/bløde). Opnå viden om tabe- og vinderreaktioner.</p> <p>Opnå viden om regler i boldspil.</p>		
36-40	<p>Boldspil</p> <p>Ultimate</p>	<p>Eleverne skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> -øve kaste-, gribe- og sparkefærdigheder. -blive fortrolig med forskellige typer bolde. -forholde sig til tabe- og vinderreaktioner i konkurrence. -handle i overensstemmelse med fairplay-begrebet. stifte bekendtskab med forskellige boldspil. -udvise hensyn og tolerance i aktiviteter, der indebærer kropskontakt. 	<p>Øve kaste-gribe teknik</p> <p>Løbende progression af regler</p> <p>Spille frisbeegolf</p>	<p>Frisbees</p> <p>Hula-hop-ringe</p> <p>Trøjer</p>
41	FEATUREUGE Korpset			
42	Efterårsferie			
43-46	<p>Musik, bevægelse og udtryk</p>	<p>Eleverne skal:</p> <p>Udføre grundlæggende bevægelser indenfor dans og udtryk.</p> <p>Udvikle og stimulere egen kreativitet.</p> <p>Øve bevægelsesformer ved hjælp af rytmi og dans.</p> <p>Øve motorik og kropsforståelse.</p> <p>Anvende rytmiske bevægelser til forskellige musikformer.</p> <p>Opnå viden om tempo, puls, rytme og takt.</p>	<p>Eksempelvis: Dans</p> <p>Aerobic</p> <p>Step</p> <p>Yoga Udtrykslege- og øvelser.</p> <p>Stopdans</p>	<p>Musik Hulahopringer</p> <p>Yoga-øvelser</p> <p>Musik</p> <p>Stepbænke</p>
45	PROJEKTUGE			
47-49	<p>Redskabsgymnastik og parkour</p>	<p>Eleverne skal:</p> <p>Kunne udføre spænding og afspænding.</p>	<p>Gymnastikserier</p> <p>Spring</p> <p>Redskabs-aktiviteter.</p> <p>Parkour</p>	<p>Div. redskaber.</p>

		Opnå viden om samt anvende grundlæggende teknikker indenfor redskabsaktiviteter. Opnå viden om samt udføre sammensatte bevægelser i redskabsaktiviteter. Udføre simple balancer og krydsfunktioner. Anvende centrale fagord og begreber.	Håndstand og hovedstand. Step	
50	Elevvalgte lege og aktiviteter (Juleafslutning)	-----	-----	-----
52-53	Juleferie			
1-3	Boldbasis med høvdingebold og stikbold.	Eleverne skal: Arbejde med koordinering og kontrol af grundlæggende bevægelser. Arbejde med kaste/griberefleks.	Høvdingebold Stikbold med variationer.	Bløde bolde Redskaber
4-5	Boldbasis Floorball	Eleverne skal: Anvende tekniske færdigheder i forskellige spil. Forstå taktiske handlemåder i forskellige idrætslige spil. Anvende regler i forskellige idrætslige spil. Gennemføre forskellige idrætslige lege, spil og aktiviteter. Forholde sig til tabe-og vindereaktioner i konkurrence og handle i overensstemmelse med fairplaybegrebet. Udføre enkle handlinger, først og fremmest kaste, gribe, sparke. Udvis hensyn og tolerance i aktiviteter der indebærer kropskontakt.	Øve afleverings- teknikker, skud på mål, gennemgang af regler. Kønsopdelte hold/ hold på tværs af køn. Spiller på skift. Spille kampe.	Hockeystave Trøjer Mål, Puk (hockeybolde) Stopur Kegler
6	Featureuge "Den fantastiske fortælling"			
7	Vinterferie			

8-10	Styrke og leg	<p>Eleverne arbejder med, at: Kunne samtale om følelser, der kan opstå ved fysisk aktivitet. Opnå viden om fysisk aktivitets indvirkning på følelse. Kunne samtale om forskellige fysiske forudsætninger for idrætsudøvelse. Opnår viden om fysiske forskelle og forudsætninger.</p>	<p>I dette forløb skal eleverne arbejde med forskellige måder, hvorpå de kan styrke hele deres krop. De får kendskab til, hvad der sker i kroppen, når de dyrker motion. Derudover skal de arbejde med forskellige former for puls- og styrketræning.</p>	Styrkeredskaber
11-14	Boldbasis - basket	<p>Eleverne skal: Øve kaste- og gribe- og sparke- færdigheder. Blive fortrolig med forskellige typer bolde. Forholde sig til tabe- og vinder- reaktioner i konkurrence handler i overensstemmelse med fairplay-begrebet. Stifte bekendtskab med forskellige boldspil. Udvide hensyn og tolerance i aktiviteter der indebærer kropskontakt.</p>	<p>Øve afleverings- teknikker, skud på mål, gennemgang af regler. Kønsopdelte hold/ hold på tværs af køn. Spiller på skift. Spille kampe.</p>	Basketbolde
15	PÅSKEFERIE			
16-19	<p>Træne til idrætsdag (hvis det bliver aktuelt i år)</p> <p>(Ellers erstattes emnet med atletik og o-løb)</p>	<p>Eleverne skal: Øve kaste- og gribe- og sparke- færdigheder. Blive fortrolig med forskellige typer bolde. Forholde sig til om tabe- og vinderreaktioner i konkurrence handler i overensstemmelse med fairplay-begrebet. Stifte bekendtskab til forskellige boldspil. Opnå viden om samt udføre opvarmningsøvelser.</p>	<p>De forskellige aktiviteter sendes ultimo start april.</p>	
20-21	Featureuge MINIBY			
22-24	<p>Boldbasis</p> <p>Fodbold</p>	<p>Eleverne skal: Øve kaste- og gribe- og sparke- færdigheder. Blive fortrolig med</p>	<p>Evt. spille fodboldgolf Øve forskellige sparketeknikker Lære regler Spille små kampe</p>	<p>Fodbolde</p> <p>Trøjer</p>

		forskellige typer bolde. Forholde sig til tabe- og vinder- reaktioner i konkurrence handler i overensstemmelse med fairplay-begrebet. Stifte bekendtskab med forskellige boldspil. Udvide hensyn og tolerance i aktiviteter der indebærer kropskontakt.		
25	Elevvalgte lege og aktiviteter (sommerafslutning)	-----	-----	-----

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