

Lærer: Sussi (SS)

Forord til idræt i 2. 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 idrætstøj 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 eventuelle årsager ikke kan deltage.

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	Motion og sundhed Lege udendørs	Eleverne skal:	Vi leger forskellige lege såsom haletik, stafetter, ståtrold, stensaks-papir mm.	Haler Bolde, Kegler

		<ul style="list-style-type: none"> - Opnå viden og kunne samtale om fordele ved den fysiske aktivitet. - Opnå viden om fysiske forskelle og forudsætninger. - Få gode sociale oplevelser. - Opnå viden om samarbejds måder. - Respektere regler og aftaler i idrætsaktiviteterne. - Få en forståelse for forskellige leges regelsæt. - Kontrollere grundlæggende bevægelser, først og fremmest gå, løbe, hoppe, hinke, vende og dreje. - Deltage aktivt i lege. - Kan samtale om kroppens reaktion på fysisk aktivitet. 	Både nye og gamle lege vil blive introduceret.	Hulahop ringe m.m.
36-40	Slagbold	<p>Eleverne skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Udføre enkle handlinger, først og fremmest kaste, gribe, sparke, aflevere og modtage med forskellige boldtyper. - Udvisе samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter. - Opnå fortrolighed med forskellige typer bolde. (hårde/bløde). 	<p>Rundbold Finsk rundbold Forhindringsrundbold Langbold</p> <p>Øve kaste/gribe teknikker</p>	<p>Bold Kegler Bat</p>
41	FEATUREUGE Boldspil			
42	Efterårsferie			
43-45	Leg med indendørs atletik	<p>Eleverne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kan udføre enkle former for løb, spring og kast samt viden om disse bevægelsesprincipper. 	<p>Leg med atletikken. Der opstilles små baner med discipliner, fx hækkeløbsbane, længdespringsbane mm. Eleverne præsterer individuelt og skal holde fokus på at forbedre egen præstation.</p>	Måtter og materialer lånt fra CFU
46	PROJEKTUGE			
47-49	Musik, bevægelse og udtryk	<p>Eleverne arbejder med, at:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bruge fantasien. - Udvikle og stimulere egen kreativitet. 	<p>Eksempelvis: Dans, gymnastikserier, aerobic, step, yoga og udtrykslege, koreografi og tricks med sjipning</p>	<p>Musik Hulahopringe Yoga-øvelser Sjippetove</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Øve bevægelsesformer ved hjælp af rytmik og dans. - Øve motorik og kropsforståelse. - Anvende enkle rytmiske bevægelser til forskellige musikformer. - Opnå viden om kroppens grundlæggende bevægelses-muligheder. 		
50	Fangeleg "jorden er giftig"	<p>Eleverne skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Benytte bløde, løse samt hårde redskaber. - Samarbejde med flere om at lege. - Kende til og gennemføre legen, og turde deltage i legens udfordringer. - opnå viden om gymnastikredskabernes navn og anvendelse. 	Jorden er giftig bane	Div. redskaber til legen.
51-52	Juleferie			
1-3	Boldbasis med boldlege/boldspil med blød bold	<p>Eleverne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kan spille bold med få regler - har viden om enkle regler i spil med bold - får viden om og kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter - kan deltage i opvarmning og får viden om opvarmningselementer 	Høvdingebold Stikbold Partibold	Bløde bolde
4-5	Snag golf	<p>Eleverne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kan spille bold med få regler - har viden om enkle regler i spil med bold - får viden om og kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter 	Spillet må kun bruges indenfor, så vi sætter en golfbane op i gymnastiksalen. Der spilles i hold.	Materiale lånt CFU
6	FEATUREUGE Udsmykning af skolen			
7	Vinterferie			

8-9	Styrke og leg	<p>Eleverne arbejder med, at:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>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.</p>	Styrkeredskaber
10-11	Redskabsgymnastik	<p>Eleverne skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opnå viden om samt kunne udføre spænding og afspænding. - Udføre simple balancer og krydsfunktioner. - Opnå viden om de forskellige redskaber. - Opnå viden om grovmotoriske bevægelser. - Vise fortrolighed med bløde, hårde, faste og løse redskaber. - Udføre enkle gymnastiske bevægelser som fx afsæt, svæv, landing, rulning, spring, vægtoverføring og forflytning samt vægt på armene. 	<p>Udføre simple gymnastiske spring/øvelser.</p> <p>Parkour</p>	<p>Div. redskaber skolen har til rådighed.</p> <p>Plint Skumplint Buk Nedspringsmadras osv.</p>
12-13	<p>Boldbasis</p> <p>KidsVolley</p>	<p>Eleverne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kan spille bold med få regler. - har viden om enkle regler i spil med bold. - får viden om og kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter - kan deltage i opvarmning og får viden om opvarmningslementer 	<p>Progression</p> <p>Der spilles på små baner med 3-4 elever pr. banelhalvdel.</p> <p>Spillet trænes fra bunden med øvelser, som er håndterbare for børn i 2. klasse.</p>	<p>Volleybolde</p> <p>Baner i gym.sal</p>
14	PÅSKEFERIE			
15-18	Gamle lege i skolegården	<p>Eleverne skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Udvide samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter. 	<p>Eksempelvis "to mand frem for en enke", "Antonius", "Blindebuk", "tibold" mm.</p>	<p>Haler Kegler Bolde mm.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Forstå egen rolle og eget ansvar i regelbaserede aktiviteter. - Lege gamle lege med få regler. - Deltage i og forstå enkle idrætslige lege. 		
19 - 20	FEATUREUGE Verdensmål			
21- 22	<p>Boldbasis</p> <p>Fodbold</p>	<p>Eleverne skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kunne modtage og aflevere boldtyper - opnå viden om grundlæggende kaste-, gribe og sparketeknik. - spille bold med få regler. - opnå viden om enkle regler i spil med bold. - Forholde sig til tabevindereaktioner i konkurrence. 	<p>I dette forløb er der fokus på grundlæggende spilforståelse og teknik herunder bl.a.: sparke, modtage, tæmme, driblinger, spilbarhed, opdækning og det færdige spil.</p>	<p>Kegler</p> <p>Fodbolde</p> <p>Overtrækstrøjer mm</p>
23- 24	Leg med frisbee	<p>Eleverne skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kunne modtage og aflevere boldtyper - opnå viden om grundlæggende kaste-, gribe og sparketeknik. - spille bold med få regler. - opnå viden om enkle regler i spil med bold. - Forholde sig til tabevindereaktioner i konkurrence. 	<p>Spille frisbeegolf</p> <p>Der spilles i grupper</p> <p>Forskellige lege og øvelser med frisbee</p>	<p>Frisbees</p> <p>Hulahopringe</p> <p>Scoreseddel</p>
25	Elevbestemte aktiviteter	---	---	---

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