

## Idræt 3. klasse

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 f.eks. 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.

---

*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/emner	Mål	Metode	Materialer
32 - 35	Slagbold ○ Rundbold ○ Finsk rundbold ○ Alternativ rundbold	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Eleven kan udvise ansvar i idrætsaktiviteter.</li> <li>○ Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter.</li> <li>○ Eleven har viden om regelsæts formål og struktur.</li> <li>○ Eleven kan samtale om tabe og vindereaktioner.</li> <li>○ Eleven har viden om tabe og vindereaktioner.</li> <li>○ Eleven kan handle i overensstemmelse med fairplay.</li> <li>○ Eleven har viden om fairplay.</li> <li>○ Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper.</li> <li>○ Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik.</li> </ul>	<p>Progression</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vi træner tekniske færdigheder og bygger på stille og roligt til det færdige spil.</li> <li>○ Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på spillet.</li> <li>○ Der vil være fokus på "det sjove spil", frem for "konkurrence-spillet".</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kegler</li> <li>○ Trøjer</li> <li>○ Bat</li> <li>○ Tennisbolde</li> <li>○ Skumbat</li> <li>○ Stikbold</li> <li>○ Hulahopringe</li> <li>○ Fodbold</li> <li>○ "Hylere"</li> <li>○ Lille bold</li> </ul>
36 - 40	Udendørs boldspil Hockey Minifodbold	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper.</li> <li>○ Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe og slagteknik.</li> <li>○ Eleven kan opstille individuelle og fælles regler.</li> <li>○ Eleven har viden om regelsæts formål og struktur.</li> <li>○ Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter der indebærer kropskontakt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Progression. Vi træner tekniske færdigheder og bygger på med før-færdige og færdige spil.</li> <li>○ Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på spillet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Diverse bolde</li> <li>○ Kegler</li> <li>○ Hockeyudstyr</li> <li>○ Overtrækstrøjer</li> <li>○ stopur m.m.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Eleven har viden om kropslige grænser.</li> </ul>		
<b>41</b>	<b>FEATUREUGE Boldspil</b>			
<b>42</b>	<b>Efterårsferie</b>			
43-45	Træning og sundhed	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil.</li> <li>○ Eleven har viden om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil.</li> <li>○ Eleven har viden om målingsmetode for hvile og arbeidspuls.</li> <li>○ Eleven kan udføre basal grundtræning.</li> <li>○ Eleven har viden om Grundtræningselementer.</li> <li>○ Eleven kan udføre opvarmningsøvelser.</li> <li>○ Eleven har viden om grundlæggende opvarmningsøvelser.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vi skifter mellem individuelt arbejde og gruppearbejde.</li> <li>○ Vi skal måle puls</li> <li>○ Lave opvarmningsøvelser og lave forskellige styrkeøvelser.</li> <li>○ Eleven skal vurdere sin egen intensitet i en aktivitet ud fra borskalaen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Stopur</li> <li>○ Diverse træningsredskaber</li> <li>○ Borg-skala</li> </ul>
<b>46</b>	<b>PROJEKTUGE</b>			
47	Fortsat træning og sundhed	Se uge 43-45	Se uge 43-45	Se uge 43-45
48-50	Dans og udtryk	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Eleven kan udføre grundlæggende bevægelser inden for dans og udtryk.</li> <li>○ Eleven har viden om variationer i bevægelser inden for dans og udtryk.</li> </ul>	<p>Progression.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vi træner delelementer/kropslige færdigheder og sammensætninger. -Gruppearbejde og opvisning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Musik og evt. titler til mini udtrykssekvenser.</li> </ul>
51-52	<b>Juleferie</b>			
1-5	Redskabsgymnastik og parkour	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Eleven kan udføre sammensatte bevægelser i redskabsaktiviteter</li> <li>○ Eleven har viden om sammensatte bevægelser i redskabsaktiviteter.</li> </ul>	<p>Progression</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vi træner delelementer/kropslige færdigheder og sammensætninger.</li> </ul>	Diverse redskaber i gymnastiksalen

		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Eleven kan anvende balance og kropsspænding.</li> <li>○ Eleven har viden om vægtfordeling, understøttelsesflade, spænding og afspænding.</li> <li>○ Eleven kan klatre, hænge, svinge og springe.</li> <li>○ Eleven har viden om sving, afsæt, svæv og landing.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gruppearbejde til udvikling/Træning af øvelser</li> <li>○ Fremvisninger/præsentationer</li> </ul>	
<b>6</b>	<b>FEATUREUGE Udsmykning af skolen</b>			
<b>7</b>	<b>Vinterferie</b>			
<b>8-9</b>	Akrobatik	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Eleven kan anvende balance og kropsspænding.</li> <li>○ Eleven har viden om vægtfordeling, understøttelsesflade, spænding og afspænding.</li> <li>○ Eleven kan skifte mellem balance og ubalance i bevægelse.</li> <li>○ Eleven har viden om vægtforskydning.</li> <li>○ Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter.</li> <li>○ Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætslige fællesskaber</li> </ul>	<p>Progression</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vi træner delelementer og sammensætninger</li> <li>○ Gruppearbejde til udvikling/træning af øvelser</li> </ul> <p>Fremvisninger/præsentationer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Musik</li> <li>○ Diverse redskab fra gymnastiksalen</li> <li>○ Ting der kan skabe udtryk</li> </ul>
<b>10-14</b>	Legekultur	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Eleven kan organisere nye og gamle idrætslege.</li> <li>○ Eleven kan diskutere fordele og ulemper ved organiseret og selvorganiseret idræt.</li> <li>○ Eleven har viden om organiseringsformer i idræt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på lege.</li> <li>○ Vi anvender spilhjulet til at ændre på legene.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Redskaber til leg overtrækstrøjer</li> <li>○ Kegler</li> <li>○ Bolde</li> <li>○ spilhjulet</li> </ul>

14	PÅSKEFERIE			
15-18	Boldbasis + leg Streethåndbold Trillebold Lagenbold Tøndebånd stafet Rebstafet	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper.</li> <li>○ Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe og slagteknik.</li> <li>○ Eleven kan opstille individuelle og fælles regler.</li> <li>○ Eleven har viden om regelsæts formål og struktur.</li> <li>○ Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter der indebærer kropskontakt.</li> <li>○ Eleven har viden om kropslige grænser.</li> <li>○ Eleven kan organisere nye og gamle idrætslege.</li> <li>○ Eleven har viden om nye og gamle idrætslege.</li> </ul>	Progression. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vi træner tekniske færdigheder og bygger på med før-færdige og færdige spil.</li> <li>○ Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på spillet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Diverse bolde, kegler, stopur, overtrækstrøjer</li> </ul>
19-20	<b>FEATUREUGE Verdensmål</b>			
20-24	Løb, spring og kast.	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Eleven kan udføre sammensatte bevægelser inden for løb, spring og kast.</li> <li>○ Eleven har viden om sammensætning af bevægelser inden for løb, spring og kast.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vi træner tekniske færdigheder og anvender dem i færdige discipliner.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Stopur, depeche til stafet, hylere, målebånd, bolde til boldkast,</li> </ul>
25+26	Udeliv O-løb og stjerneløb	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Eleven har viden om lokalområdets muligheder for organiseret idræt.</li> <li>○ Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende centrale fagord og begreber. Eleven har</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vi arbejder ud fra fælles introduktion og derefter gruppearbejde med fokus på samarbejde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kort</li> <li>○ Kegler</li> </ul>

		<p>viden om centrale fagord og begreber.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter.</li><li>○ Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætslige fællesskaber.</li></ul>		
--	--	---	--	--

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