

Lærer: Jakob Lassen (JL)

Forord til idræt i 4. klasse.

I idrætsundervisningen arbejder vi 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. Eleverne vil blive udfordret forskelligt, således at de også mødes af idrætsaktiviteter, som de ikke nødvendigvis mødes af i fritiden.

Idrætsundervisningen vil blive bygget op ud fra en progression, som tillader at eleverne udfordres i forhold til deres udvikling. Eleverne skal altså i idrætsundervisning afprøve, udfordre, udvikle, afprøve, organisere og eksperimentere alsidigt i idrætslige aktiviteter.

Undervisningen er sammensat omkring nedenstående kompetenceområder:

- 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 samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel*)

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 der kræver det. 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 har eksempelvis 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 andet er aftalt og det vil ikke være 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
32-34	Ultimate	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere 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>Progression Vi træner tekniske færdigheder og bygger på med før-færdige og det færdige spil.</p> <p>Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på spillet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ultimate discs - kegler - Overtræks-trøje - Stopur
35-38	Slagbold	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere 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 	<p>Progression</p> <p>Vi træner tekniske færdigheder (slag-, gribe-, og kasteteknikker)</p> <p>Vi bygger desuden på med færdige spil.</p> <p>Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på spillet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bat - Overtræks-trøje - Kegler - Tennisbolde - Stopur

		<p>idrætsaktiviteter.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eleven har viden om roller i idrætsaktiviteter. - Eleven kan samtale om tabe- og vinderreaktioner. - Eleven har viden om tabe- og vinderreaktioner. 		
39-40	Udeliv og orienteringsaktiviteter	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan udpege fordele ved fysisk aktivitet med udgangspunkt i eget liv. - Eleven har viden om sammenhænge mellem fysisk aktivitet og trivsel. - Eleven kan handle i overensstemmelse med fairplay. - Eleven har viden om fairplay. 	Vi arbejder ud fra en fælles introduktion og derefter gruppearbejde med fokus på samarbejde.	<ul style="list-style-type: none"> - Kort - Kegler - evt. kompas - Stopur
41	FEATUREUGE Boldspil			
42	Efterårsferie			
43-45	Legekultur (Innovation i idræt)	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Eleven kan diskutere fordele og ulemper ved selvorganiseret idræt. - Eleven har viden om organiseringsformer i idræt. 	- Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på lege. (Caillois' 4 principper for leg)	<ul style="list-style-type: none"> - Redskaber til leg - Overtrækstrøjer - Kegler - Bolde - Caillois' 4 principper for leg.

46	PROJEKTUGE			
47-50	Redskabsaktiviteter (Herunder parkour og akrobatik)	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan skifte mellem balance og ubalance i bevægelse. - Eleven har viden om vægtforskydning. - Eleven kan udføre sammensatte bevægelser i redskabsaktiviteter. - Eleven har viden om sammensatte bevægelser i redskabsaktiviteter. - Eleven kan anvende balance og kropspænding. - Eleven har viden om vægtfordeling, understøttelsesflade, spænding og afspænding. - Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende centrale fagord og begreber. - Eleven har viden om centrale fagord og begreber. 	<p>Progression Vi træner delelementer/kropslige færdigheder og sammensætninger.</p> <p>- Gruppearbejde til udvikling/træning.</p>	<p>- Diverse redskaber i gymnastiksalen.</p> <p>(Plint, buk, trampolin, nedspringsmætter, rullemåtter m.m.)</p> <p>- Musik</p>
51-52	Juleferie			
1-4	Musik, dans og udtryk	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan udføre rytmiske bevægelsessekvenser til musik. - Eleven har viden om tempo, puls, rytme og takt. - Eleven kan skifte mellem balance og ubalance i bevægelse. - Eleven har viden om vægtforskydning. - Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende centrale fagord og 	<p>Progression Vi træner delelementer/kropslige færdigheder og sammensætninger.</p> <p>- Gruppearbejde/fremvisninger</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Musik - Redskaber der kan skabe udtryk.

		<p>begreber.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eleven har viden om centrale fagord og begreber. 		
5	Boldspil (inde)	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere 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. - Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende centrale fagord og begreber. - Eleven har viden om centrale fagord og begreber. 	<p>Vi træner tekniske færdigheder og bygger på med før-færdige og færdige spil.</p> <p>Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på spillet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Spilhjulet - Skumbolde - Basketbolde - Fodbolde - Hockeystave - Kegler - Overtrækstrøjer - Diverse ting der variere/udvikle bo
6	FEATUREUGE Udsmykning af skolen			
7	Vinterferie			
8 –	Fortsat Boldspil (inde)	Se uge 5	Se uge 5	Se uge 5

10				
11-13	Træning og sundhed (Opvarmningsprogrammer)	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan samtale om det brede, positive sundhedsbegreb 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. - 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. 	Vi skifter mellem individuelt- og gruppearbejde, samt fremlæggelser/fremvisninger.	<ul style="list-style-type: none"> - Stopur - diverse træningsredskaber - Borgskala - kopiark til opvarmningsprogr
14	PÅSKEFERIE			
15-18	Løb, spring og kast (LSK)	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan udføre disciplinorienterede aktiviteter. - Eleven har viden om løb-, spring og kastediscipliner. - Eleven kan udføre sammensatte bevægelser inden for løb, spring og kast. - Eleven har viden om sammensætning af bevægelser indenfor løb, spring og kast. 	Progression Vi træner tekniske færdigheder og bygger på med færdige discipliner.	<ul style="list-style-type: none"> - Målebånd - Stopur - Depeche - Bolde til boldkast - Startklaptræ. - Hække - Hylér

19 - 20	FEATUREUGE Verdensmål			
21- 24	Udendørs boldspil	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere 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. - Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende centrale fagord og begreber. - Eleven har viden om centrale fagord og begreber. 	<p>Vi træner tekniske færdigheder og bygger på med før-færdige og færdige spil.</p> <p>Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på spillet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kegler - Overtrækstrøjer - Diverse bolde - Quidditch udstyr
25	Afslutning	---	---	---

2022-2023

IDRÆT 4. KLASSE