

Lærer: OS

### Forord til faget i klassen.

Vi vil først og fremmest skabe glæden i bevægelse og tryghed i nye og ukendte tilgange.

Alle skal være en del af fællesskabet og være med til øvelserne. Vi vil gerne have, at alle elever er med og ikke føler sig udenfor.

I idrætsundervisningen er vores mål at skabe grundlæggende kendskab til forskellige, alsidige idrætsgrene og interesse for nye tilgange. Det kan altid være udstillende at skulle danse foran klassen, dog er det noget vi vil modvirke, skabe tryghed og et miljø hvor alle kan fremstå stærkt, også når det er ukendte tilgange.

Glæden ved bevægelse og nysgerrighed er i fokus og eleverne skal selv stå for deres handlinger i undervisningen. Udarbejde forskellige forløb i et givent emne og have kendskab til egne færdigheder ift. Planlægning og samarbejde.

Undervisningen er sammensat omkring nedenstående kompetenceområder:

- Alsidig idrætsudøvelse (*Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter*)
- Idrætskultur og relationer (*Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer*)
- Krop, træning og trivsel (*Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel*)

Det forventes altid, at eleverne møder op til idrætsundervisningen med idrætsstøj, 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 idrætsstøj 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 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 forsat være på stedet, hvor undervisningen foregår, medmindre andet er aftalt.

---

*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 – 40	Fysisktræning	<p>Eleven kan vurdere idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel / Eleven har viden om idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel</p> <p>Eleven kan formidle opvarmningsprogram tilrettelagt i samarbejde med andre / Eleven har viden om opvarmningsprogrammets formål, struktur og variationsmuligheder Krop, træning og trivsel, Fysisk træning (Fase 2)</p> <p>Eleven kan udføre egne og andres træningsprogrammer / Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv</p> <p>Eleven kan udføre egne og andres træningsprogrammer / Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv</p>	<p>Vi arbejder meget med hands on og lærer nye ting at kende gennem en anderledes tilgang.</p> <p>Eleverne skal selv udarbejde et program til opvarmning.</p>	
41	<b>FEATUREUGE Boldspil</b>			
42	<b>Efterårsferie</b>			
43 – 47	Løb	<p>Eleven kan beherske tekniske færdigheder inden for løb, spring, kast / Eleven har viden om koordination og teknik i løb, spring og kast</p> <p>Eleven kan beherske atletikdiscipliner / Eleven har viden om atletikdiscipliners udøvelse og afvikling</p> <p>Eleven kan beherske atletikdiscipliner / Eleven har viden om atletikdiscipliners udøvelse og afvikling</p>	<p>Emnet er løb, vi arbejder med forskellige kategorier for at skabe et godt miljø for alle. Det betyder ikke vi bare løber lange ture men at vi løber forskellige distancer og afprøver nye teknikker for at blive bedre.</p>	
46	<b>PROJEKTUGE</b>			
49	<b>Terminsprøver</b>			
50	<b>Praktik</b>			
51-52	<b>Juleferie</b>			

1 – 5	Boldbasis	Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil / Eleven har viden om samspil mellem teknik og taktik i boldspil	Vi arbejder med forskellige boldspilstyper idet vi belyser forskellige grene indenfor bold. Boldpilshjulen vil være en stor del af dette forløb.	
6	<b>FEATUREUGE Udsmykning af skolen</b>			
7	<b>Vinterferie</b>			
8 – 13	Volleyball	Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil / Eleven har viden om samspil mellem teknik og taktik i boldspil  Eleven kan udvikle boldspil / Eleven har viden om spilkonstruktion	Fokussen lægger vi på at forbedre de grundlæggende teknikker af volleyball så vi hurtigt kan spille sammen.	
Uge 9 Intro!				
14	<b>PÅSKEFERIE</b>			
15 - 23 17 Amster dam!	Anatomi & Fysiologi  Prøven i idræt	Eleven kan nuanceret sprogligt udtrykke sig om idrætspraksis samt målrettet læse og skrive idrætslige tekster / Eleven har viden om komplekse fagord og begreber samt idrætslige teksters formål og struktur  Eleven kan udføre egne og andres træningsprogrammer / Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv  Eleven kan vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter / Eleven har viden om muligheder og forpligtelser i idrætsfællesskaber  Eleven kan udvikle konstruktive samarbejdsrelationer i idrætslige aktiviteter/ Eleven har viden om samarbejdsmetoder inden for alsidige idrætsaktiviteter	Vi arbejder med de forskellige anatomiske og fysiologiske dele i kroppen for at forberede os til efterfølgende forløb.  Vi gennemgår prøven i idræt og hvordan den afvikles.	
19 - 20	<b>FEATUREUGE Verdensmål</b>			

2022-2023

## ÅRSPLAN IDRÆT 7/8 KLASSE

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