

Lærer: Jakob Lassen (JL)

Forord til idræt i 2. 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 niveau og med henblik på 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 deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg*)
- Idrætskultur og relationer (*Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege*)
- Krop, træning og trivsel (*Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet*)

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>

Uger	Indhold/emne	Mål	Metode	Materialer
33-36	Slagbold	- Eleven kan modtage og aflevere boldtyper. - Eleven har viden om grundlæggende kaste, gribe og sparketeknik. - Eleven kan spille bold med få regler. - Eleven har viden om enkle regler i spil med bold. - Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om	Vi træner tekniske færdigheder (Slag-, kaste-, gribeteknikker) og anvender det i færdige spil. Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på spillet.	Tennisbolde Slagtræ/bat Kegler evt. overtrækstrøjer

		idrætslege. - Eleven har viden om samarbejds måder. - Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter. - Eleven har viden om regler og aftaler for idrætsaktiviteter. - Eleven kan samtale om forskellige fysiske forudsætninger for idrætsudøvelse. - Eleven har viden om fysiske forskelle og forudsætninger.		
37-40	Udendørs boldspil	- Eleven kan modtage og aflevere boldtyper. - Eleven har viden om grundlæggende kaste, gribe og sparketeknik. - Eleven kan spille bold med få regler. - Eleven har viden om enkle regler i spil med bold. - Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege. - Eleven har viden om samarbejds måder. - Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter. - Eleven har viden om regler og aftaler for idrætsaktiviteter. - Eleven kan samtale om forskellige fysiske forudsætninger for idrætsudøvelse. - Eleven har viden om fysiske forskelle og forudsætninger.	- Progression. Vi træner tekniske færdigheder og bygger på med før-færdige og færdige spil. Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på spillet.	Diverse bolde, kegler, overtrækstrøjer, stopur m.m.
41	Featureuge: Liv i det fri – vind og vejr			
42	Efterårsferie			
43-45	Træning og sundhed	- Eleven kan deltage i opvarmning. - Eleven har viden om opvarmningsselementer. - Eleven kan samtale om forskellige fysiske forudsætninger for idrætsudøvelse. - Eleven har viden om fysiske forskelle og forudsætninger.	Vi skifter mellem individuelt- og gruppearbejde. Periodevis vil der være holdtræning samt fremvisninger.	Musik, træningsudstyr, Borg-skala, stopur

		- Eleven kan samtale om følelser, der kan opstå ved fysisk aktivitet. - Eleven har viden om fysisk aktivitets indvirkning på følelser.		
46-49	Boldspil (inde)	- Eleven kan modtage og aflevere boldtyper. - Eleven har viden om grundlæggende kaste, gribe og sparketeknik. - Eleven kan spille bold med få regler. - Eleven har viden om enkle regler i spil med bold. - Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege. - Eleven har viden om samarbejds måder. - Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter. - Eleven har viden om regler og aftaler for idrætsaktiviteter. - Eleven kan samtale om forskellige fysiske forudsætninger for idrætsudøvelse. - Eleven har viden om fysiske forskelle og forudsætninger. - Eleven kan anvende enkle fagord og begreber. - Eleven har viden om enkle fagord og begreber.	- Progression. Vi træner tekniske færdigheder og bygger på med før-færdige og færdige spil. Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på spillet.	Diverse bolde, kegler, kurve, hockeyudstyr, overtrækstrøjer, redskaber, stopur m.m.
50-51	Redskabsaktiviteter (Herunder akrobatik)	- Eleven kan anvende gymnastikredskaber. - Eleven har viden om gymnastikredskabernes navne og anvendelse. - Eleven kan anvende enkle fagord og begreber. - Eleven har viden om enkle fagord og begreber.	Progression Vi træner delelementer/kropslige færdigheder og sammensætninger. - Gruppearbejde / stationstræning	Diverse redskaber (nedspringsmåtter, springbræt, trampolin, airtrack, skumredskaber, Rullemåtte, plint og buk)

		- Eleven kan samtale om forskellige fysiske forudsætninger for idrætsudøvelse. - Eleven har viden om fysiske forskelle og forudsætninger. - Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege. - Eleven har viden om samarbejds måder. - Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser. - Eleven har viden om balancevariationer.		
52+53	Juleferie			
1-3	Redskabsaktiviteter (Herunder akrobatik) Fortsat	Se uge 50-51	Se uge 50-51	Se uge 50-51
4-6	Dans og udtryk	- Eleven kan skabe enkle kropslige udtryk med bevægelse. - Eleven har viden om brug af tid og kraft i bevægelsesudtryk.	Progression. Vi træner delelementer/kropslige færdigheder og sammensætninger. -Gruppearbejde	Musik, kamera, IT og evt. titler til mini udtrykssekvenser.
7	Vinterferie			
8-9	Legekultur	- Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege. - Eleven har viden om samarbejds måder. - Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter. - Eleven har viden om regler og aftaler for idrætsaktiviteter.	- Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på lege. (Callois' 4 principper for leg)	Overtrækstrøjer - Kegler - Bolde - Reb - Diverse redskaber til leg
10-11	Feature uge: Teater			
12	Påskeferie			
13 – 14	Legekultur fortsat	Se uge 8-9	Se uge 8-9	Se uge 8-9
15-18	Løb, spring og kast (LSK – Atletik)	- Eleven kan udføre enkle former for løb, spring og kast.	Vi træner tekniske færdigheder og anvender dem i færdige	Stopur, depeche til stafet, målebånd,

		- Eleven har viden om enkle bevægelsesprincipper for løb, spring og kast. - Eleven kan samtale om forskellige fysiske forudsætninger for idrætsudøvelse. - Eleven har viden om fysiske forskelle og forudsætninger.	discipliner.	bolde til boldkast,
19	Projektuge			
20-24	Udendørs boldspil	- Eleven kan modtage og aflevere boldtyper. - Eleven har viden om grundlæggende kaste, gribe og sparketeknik. - Eleven kan spille bold med få regler. - Eleven har viden om enkle regler i spil med bold. - Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege. - Eleven har viden om samarbejds måder. - Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter. - Eleven har viden om regler og aftaler for idrætsaktiviteter. - Eleven kan samtale om forskellige fysiske forudsætninger for idrætsudøvelse. - Eleven har viden om fysiske forskelle og forudsætninger.	- Progression. Vi træner tekniske færdigheder og bygger på med før-færdige og færdige spil. Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på spillet.	Diverse bolde, kegler, overtrækstrøjer, stopur m.m.
25	Afslutning	---	---	---

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