

Lærer: Anne Jochimsen Schmidt

Undervisningen i idræt gives torsdage fra kl.12.05 – 13.30

Forord til idræt i 4. klasse

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 idrætslige 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 samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grund form, 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, hvor det kræves. Hvis vejret er meget dårligt, 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, 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>

Uger	Indhold/emne	Mål	Kompetence samt færdigheds- og vidensmål	Materialer
33-35	Ildræt og samarbejde	Formålet med forløbet er, at eleverne skal udvikle deres samarbejdskompetencer. De skal både samarbejde om boldspil og mange forskellige lege.	Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer kropskontakt. Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter. Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber. Eleven har viden om roller i idræts aktiviteter.	Overtrækstrøjer, kegler, forskellige bolde, sjippetove mm.
36-40	Vandtilvænnning og svømning	I 4. klasse modtager eleverne undervisning i svømning. Der arbejdes med vandtilvænnning og tryghed i vandet. Der er hovedfokus på smil, grin, tryghed, relationer og samarbejde. Der arbejdes med stilarterne: brystsvømning, crawl og rygcrawl.	Eleven har viden om svømme og flydeteknikker. Eleven kan sikre sig selv i vand. Eleven kan begå sig ansvarligt i og på vand. Eleven har viden om regler for sikker adfærd i og på vand.	Svømmeplader, pullbouys, svømmefødder og dykkerringe.
41	Featureuge: Liv i det fri – vind og vejr			
42	Efterårsferie			
43 - 45	Fysisk træning	Vi arbejder med de almindeligste principper inden for træningslære. Vi arbejder med træning af kroppens store muskelgrupper.	Eleven kan udføre opvarmningsøvelser. Eleven har viden om grundlæggende opvarmningsøvelser. Eleven kan udføre basal grundtræning. Eleven har viden om grundtræningselementer. Eleven har viden om kropslige grænser.	Hulahopringe med vægt, sjippetove, tykmåtte, stepbænke, kegler, musik mm. 3
46 - 48	Den gode medspiller	I dette forløb skal eleverne arbejde med høvdingebold ud fra undertemaet ”den gode medspiller”. De skal arbejde	Eleven har viden om kaste, sparke, gribe og slagteknik.	Skumbolde og overtrækstrøjer

		med både tekniske og taktiske elementer samt spiludvikling.	Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper. Eleven kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold. Eleven kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler. Eleven har viden om spiludvikling. Eleven har viden om tabe og vinde reaktioner. Eleven har viden om fairplay. Eleven kan samtale om tabe og vinde reaktioner	
49 - 50	Tillidsøvelser, yoga og massage	I dette forløb skal eleverne styrke deres krop og sind på sjove og legende måder. Eleverne får kendskab til, forskellige yogaøvelser, åndedræts- og massageteknikker, som kan lære dem at samle opmærksomheden.	Eleven kan anvende balance og krops spænding. Eleven har viden om vægtfordeling, understøttelsesflade, spænding og afspænding. Eleven har viden om vægtforskydning.	Yogakort, massagebolde, pensler, musik mm.
51	Ønskeidræt	Eleverne bestemmer, hvad de gerne vil lave.		
52+53	Juleferie			
1 - 4	Boldbasis - Kidsvolley	Eleverne skal spille kidsvolley og øve forskellige aspekter i at slå, kaste og gribe, altså forskellige spillignende øvelser i børnehøjde.	Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik. Eleven kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold. Eleven har viden om regler i boldspil. Eleven kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler.	Materialer fra Volleyball Danmark De nye soft volleybolde, net, snor og kegler

			Eleven har viden om spiludvikling. Eleven har viden om tabe og vinde reaktioner. Eleven har viden om fairplay.	
5 - 6	Dans og udtryk	Eleverne skal kunne anvende rytmiske bevægelser til musik. De skal kunne dramatisere ud fra musikkens stemning og tema.	Eleven kan udføre grundlæggende bevægelser inden for dans og udtryk. Eleven har viden om variationer i bevægelser inden for dans og udtryk. Eleven kan udføre rytmiske bevægelsessekvenser til musik. Eleven har viden om tempo, puls, rytme og takt. Eleven kan skabe forskelligartede kropslige udtryk med bevægelse.	Musik
7	Vinterferie			
8 - 9	Dans og udtryk fortsat	Se ovenstående	Se ovenstående	Se ovenstående
10-11	Feature uge: Teater			
12	Påskeferie			
13 - 17	Vandtilvænning og svømning	I 4. klasse modtager eleverne undervisning i svømning. Der arbejdes med vandtilvænning og tryghed i vandet. Der er hovedfokus på smil, grin, tryghed, relationer og samarbejde. Der arbejdes med stilarterne: brystsvømning, crawl og rygcrawl.	Eleven har viden om svømme og flydeteknikker. Eleven kan sikre sig selv i vand. Eleven kan begå sig ansvarligt i og på vand. Eleven har viden om regler for sikker adfærd i og på vand.	Svømmeplader, pullbouys, svømmefødder og dykkerringe.
18 - 20	Slagbold	Vi træner tekniske færdigheder og anvender det i det færdige spil.	Eleven har viden om kaste, sparke, gribe og slagteknik. Eleven kan spille regelbaserede bold spil såvel individuelt som på hold.	Tennisbolde, bat, kegler m m.

			Eleven kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler. Eleven har viden om spiludvikling. Eleven har viden om tabe og vinde reaktioner. Eleven har viden om fairplay.	
21-24	Gamle og nye lege	I dette forløb vil eleverne stifte bekendtskab med mange forskellige lege.	Eleven har viden om nye og gamle idrætslege. Eleven kan organisere nye og gamle idrætslege. Eleven har viden om regelsæts formål og struktur. Eleven kan opstille individuelle og fælles regler Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter. Eleven kan udvise ansvar i idræts aktiviteter.	Diverse materialer
25	Ønskeidræt	Eleverne bestemmer, hvad de gerne vil lave.		

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