

Lærer: Jakob Lassen (JL)

Forord til idræt i 5. 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 i fritiden. Idrætsundervisningen vil blive bygget op ud fra en progression, som tillader at elevene 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 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 forsat være på stede, 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 justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler. - Eleven har viden om spiludvikling. - Eleven kan spille regelbaserede boldspil	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 - overtrækstrøjer

		såved individuelt som på hold. - Eleven har viden om regler i boldspil. - Eleven kan handle i overensstemmelse med fairplay. - Eleven har viden om fairplay. - Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter. - Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsaktiviteter.		
37-40	Ultimate	- Eleven kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler. - Eleven har viden om spiludvikling. - Eleven kan spille regelbaserede boldspil såved individuelt som på hold. - Eleven har viden om regler i boldspil. - Eleven kan handle i overensstemmelse med fairplay. - Eleven har viden om fairplay. - Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter. - Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsaktiviteter.	Progression Vi træner tekniske færdigheder og bygger på med før-færdige og det færdige spil. Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på spillet.	- Ultimate discs - kegler - Overtræks-trøjer - Stopur
41	Featureuge: Liv i det fri – vind og vejr			
42	Efterårsferie			
43-46	Redskabsaktiviteter	- Eleven kan deltage i enkle modtagninger. - Eleven har viden om modtagningsteknikker og greb. - Eleven kan klatre, hænge, sving og springe. - Eleven har viden om sving, afsæt, svæv og landing. - Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter. - Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsaktiviteter.	Progression Vi træner delelementer/kropslige færdigheder og sammensætninger. - Gruppearbejde til udvikling/træning.	- Diverse redskaber i gymnastiksalen. (Plint, buk, trampolin, airtrack, nedspringsmåtter, rulle-måtter m.m.) - Musik

		- Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende centrale fagord og begreber. - Eleven har viden om centrale fagord og begreber.		
47-50	Boldspil (inde)	- Eleven kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler. - Eleven har viden om spiludvikling. - Eleven kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold. - Eleven har viden om regler i boldspil. - Eleven kan handle i overensstemmelse med fairplay. - Eleven har viden om fairplay. - Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter. - Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsaktiviteter. - Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende centrale fagord og begreber. - Eleven har viden om centrale fagord og begreber.	Vi træner tekniske færdigheder og bygger på med før-færdige og færdige spil. Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på spillet.	- Spilhjulet - Skumbolde - Basketbolde - Fodbolde - Hockeystave - Kegler - Overtrækstrøjer - Diverse ting der kan variere/udvikle boldspil.
51	Legekultur	- Eleven kan handle i overensstemmelse med fairplay. - Eleven har viden om fairplay. - Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter. - Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber.	- Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på lege. (Caillois' 4 principper for leg)	- Redskaber til leg - Overtrækstrøjer - Kegler - Bolde - Caillois' 4 principper for leg.
52+53	Juleferie			
1-2	Legekultur (fortsat)	Se uge 51	Se uge 51	Se uge 51
3-5	Træning og sundhed (Opvarmningsprogramme)	- Eleven kan udføre basal grundtræning.	Vi skifter mellem individuelt- og	- Stopur - diverse

	r)	- Eleven har viden om grundtræningselementer. - Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil. - Eleven har viden om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil. - Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter. - Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber. - Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende centrale fagord og begreber. - Eleven har viden om centrale fagord og begreber.	gruppearbejde, samt fremlæggelser/fremvisninger.	træningsredskaber - Borgskala - Kopiark til opvarmningsprogrammer
6	Musik, dans og udtryk	Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter. - Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber. - Eleven kan skabe forskelligartede kropslig udtryk med bevægelse. - Eleven har viden om brug af rum, relation og bevægelsernes dynamik. - Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende centrale fagord og begreber. - Eleven har viden om centrale fagord og begreber.	Progression Vi træner delelementer/kropslige færdigheder og sammensætninger. - Gruppearbejde/Fremvisninger	- Musik - Redskaber der kan skabe udtryk. - planlægningsark
7	Vinterferie			
8-9	Musik, dans og udtryk (Fortsat)	Se uge 6	Se uge 6	Se uge 6
10-11	Feature uge: Teater			
12	Påskeferie			
13 – 15	Udeliv og orienteringsaktiviteter	- Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende centrale fagord og	Vi arbejder ud fra en fælles introduktion og derefter gruppearbejde med fokus på	- Kort - Kegler - evt. kompas

		begreber. - Eleven har viden om centrale fagord og begreber. - Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil. - Eleven har viden om fysisk aktivitets betydning for en sund livstil. - Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter. - Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsaktiviteter. - Eleven kan beskrive lokalområdets idrætsmuligheder. - Eleven har viden om lokalområdets muligheder for organiseret og selvorganiseret	samarbejde.	- Stopur - Pointkort
16-18	Løb, spring og kast (LSK – atletik)	- Eleven kan udvikle lege og konkurrencer inden for løb, spring og kast. - Eleven har viden om metoder til måling af resultater herunder digitale værktøjer. - Eleven kan beskrive lokalområdets idrætsmuligheder. - Eleven har viden om lokalområdets muligheder for organiseret og selvorganiseret idræt.	Progression Vi træner tekniske færdigheder og bygger på med færdige discipliner.	- Målebånd - Stopur - Depeche - Bolde til boldkast - Startklaptræ. - Hække - Hyler
19	Projektuge			
20-24	Boldspil (ude)	- Eleven kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler. - Eleven har viden om spiludvikling. - Eleven kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold. - Eleven har viden om regler i boldspil. - Eleven kan handle i	Vi træner tekniske færdigheder og bygger på med før-færdige og færdige spil. Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på spillet.	- Spilhjulet - Diverse bolde - Kegler - Overtrækstrøjer - Diverse ting der kan variere/udvikle boldspil.

		overensstemmelse med fairplay. - Eleven har viden om fairplay. - Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter. - Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsaktiviteter. - Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende centrale fagord og begreber. - Eleven har viden om centrale fagord og begreber.		
25	Afslutning/oprydning	---	---	---

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