

Lærer: Jakob Lassen (JL)

**Forord til idræt i 6. 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 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 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 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 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                                                                                                                         |
|-------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 33-35 | Ultimate     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil.</li> <li>- Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil.</li> <li>- Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter.</li> <li>- Eleven har viden om samarbejdsmetoder.</li> </ul> | <p>Progression<br/>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"> <li>- Ultimate discs</li> <li>- kegler</li> <li>- Overtræks-trøjer</li> <li>- Stopur</li> </ul> |

|              |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                          |
|--------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan analysere normer og værdier i idrætskultur.</li> <li>- Eleven har viden om normer og værdier i idrætskultur.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                          |
| <b>36-40</b> | Slagbold                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil.</li> <li>- Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil.</li> <li>- Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter.</li> <li>- Eleven har viden om samarbejdsmetoder.</li> <li>- Eleven kan analysere normer og værdier i idrætskultur.</li> <li>- Eleven har viden om normer og værdier i idrætskultur.</li> </ul> | <p>Vi træner tekniske færdigheder (Slag-, kaste-, gribeteknikker) og anvender det i færdige spil.</p> <p>Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på spillet og arbejde med taktiske muligheder.</p>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tennisbolde</li> <li>- Slagtræ/bat</li> <li>- Kegler</li> <li>- overtrækstrøjer</li> </ul>                                                      |
| <b>41</b>    | <b>Featureuge: Liv i det fri – vind og vejr</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                          |
| <b>42</b>    | <b>Efterårsferie</b>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                          |
| <b>43-45</b> | Legekultur                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan tilrettelægge et forløb for selvorganiseret idræt.</li> <li>- eleven har viden om planlægning af selvorganiseret idræt.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på lege med fokus på taktiske muligheder, samarbejde og idrætslige værdier.. (Vi inddrager også Callois' fire principper for leg)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Redskaber til leg</li> <li>- Overtræks-trøjer</li> <li>- Kegler</li> <li>- Bolde</li> <li>- Caillois' fire principper for leg.</li> </ul>       |
| <b>46-49</b> | Redskabsaktiviteter                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form.</li> <li>- eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser.</li> <li>- Eleven kan beherske behændighedsøvelser og spring.</li> <li>- Eleven har viden om redskabs- og springteknik inden for redskabsgymnastik og parkour.</li> </ul>                                                                                   | <p>Progression</p> <p>Vi træner delelementer/kropslige færdigheder og sammensætninger.</p> <p>- Gruppearbejde til udvikling/træning.</p>                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diverse redskaber i gymnastiksalen. (Plint, airtrack, soft top, buk, trampolin, nedspringsmåtter, rullemåtter m.m.)</li> <li>- Musik</li> </ul> |

|              |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>50-51</b> | J Krop, træning og sundhed | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan formidle fordele og ulemper ved forskellige idrætsvaner.</li> <li>- Eleven har viden om faglige anbefalinger til idrætsvaner.</li> <li>- Eleven kan tilrettelægge opvarmning.</li> <li>- Eleven har viden om principper for opvarmning.</li> <li>- Eleven kan samtale om fysiske og psykiske forandringer i puberteten.</li> <li>- Eleven har viden om fysiske og psykiske forandringer i puberteten.</li> <li>- Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende fagord og begreber.</li> <li>- Eleven har viden om fagord og begreber.</li> </ul> | Vi skifter mellem individuelt og gruppearbejde, samt fremlæggelser/fremvisninger.                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stopur</li> <li>- diverse træningsredskaber</li> <li>- Borgskala</li> <li>- Kopiark til opvarmningsprogrammer</li> </ul>                                                                                             |
| <b>52+53</b> | <b>Juleferie</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>1-4</b>   | Boldspil (Inde)            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil.</li> <li>- Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil.</li> <li>- Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter.</li> <li>- Eleven har viden om samarbejdsmetoder.</li> <li>- Eleven kan analysere normer og værdier i idrætskultur.</li> <li>- Eleven har viden om normer og værdier i idrætskultur.</li> </ul>                                                                                                                                                                | <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 og arbejde med taktiske muligheder.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spilhjulet</li> <li>- Skumbolde</li> <li>- Basketbolde</li> <li>- Fodbolde</li> <li>- Hockeystave</li> <li>- Kegler</li> <li>- Overtræks-trøjer</li> <li>- Diverse ting der kan variere/udvikle boldspil.</li> </ul> |
| <b>5-6</b>   | Musik, dans og udtryk      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan udføre sammensatte bevægelsessekvenser inden for kulturelle danse og stilarter.</li> <li>- Eleven har viden om kendetegn ved kulturelle danse og stilarter.</li> <li>- Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form.</li> <li>- Eleven kan anvende kropsbevidsthed i</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Progression</p> <p>Vi træner delelementer/kropslige færdigheder og sammensætninger.</p> <p>- Gruppearbejde/Fremvisninger</p>                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Musik</li> <li>- Redskaber der kan skabe udtryk.</li> </ul>                                                                                                                                                          |

|                |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                               | bevægelser.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>7</b>       | <b>Vinterferie</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>8-9</b>     | Musik, dans og udtryk         | Se uge 5-6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Se uge 5-6                                                                                                                                                                         | Se uge 5-6                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>10-11</b>   | <b>Feature uge: Teater</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>12</b>      | <b>Påskeferie</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>13 – 15</b> | Orienteringsaktiviteter       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter.</li> <li>- Eleven har viden om samarbejdsmetoder.</li> <li>- Eleven kan gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort, kompas og digitale medier.</li> <li>- Eleven har viden om orienteringsløbskort, kompas og digitale medier.</li> </ul>                                                                                                    | Vi arbejder ud fra en fælles introduktion og derefter gruppearbejde med fokus på samarbejde.                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kort</li> <li>- Kegler</li> <li>- evt. kompas</li> <li>- Stopur</li> </ul>                                                                                                                                 |
| <b>16-18</b>   | Løb, spring og kast (Atletik) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan analysere bevægelsesmønstre inden for løb, spring og kast.</li> <li>- Eleven har viden om bevægelsesprincipper inden for løb, spring og kast.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                       | Progression<br>Vi træner tekniske færdigheder og bygger på med færdige discipliner.                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Målebånd</li> <li>- Stopur</li> <li>- Depeche</li> <li>- Bolde til boldkast</li> <li>- Startklaptræ.</li> <li>- Hække</li> <li>- Hyler</li> </ul>                                                          |
| <b>19</b>      | <b>Projektuge</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>20-24</b>   | Udendørs boldspil             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil.</li> <li>- Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil.</li> <li>- Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter.</li> <li>- Eleven har viden om samarbejdsmetoder.</li> <li>- Eleven kan analysere normer og værdier i idrætskultur.</li> <li>- Eleven har viden om normer og værdier i idrætskultur.</li> </ul> | <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 og arbejde med taktiske muligheder.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qudditch udstyr</li> <li>- Spilhjulet</li> <li>- hulahopringer</li> <li>- Diverse bolde</li> <li>- Kegler</li> <li>- Overtræks-trøjer</li> <li>- Diverse ting der kan variere/udvikle boldspil.</li> </ul> |
| <b>25</b>      | Sommerafslutning              | ---                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ---                                                                                                                                                                                | ---                                                                                                                                                                                                                                                 |

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