

Lærer: Jakob Lassen (JL)

### Forord til idræt i 1. 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 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>

*I alle fag inddrages skolens værdigrundlag med dens temaer samt målsætningen om "Why"-tilgangen i alle meningsfulde sammenhænge.*

Uge r	Indhold/emne	Mål	Metode	Materialer

33-36	Legekultur	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter.</li> <li>- Eleven har viden om regler og aftaler for idrætsaktiviteter.</li> <li>- Eleven kan samtale om følelser, der kan opstå ved fysisk aktivitet.</li> <li>- Eleven har viden om fysisk aktivitets indvirkning på følelser.</li> <li>- Eleven kan samtale om kroppens reaktioner på fysisk aktivitet.</li> <li>- Eleven har viden om hvile- og arbejds puls.</li> <li>- Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege.</li> <li>- Eleven har viden om samarbejds måder.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på lege. (Callois' 4 principper for leg)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Overtrækstrøjer</li> <li>- Kegler</li> <li>- Bolde</li> <li>- Reb</li> <li>- Diverse redskaber til leg</li> </ul>
37-40	Slagbold	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter.</li> <li>- Eleven har viden om regler og aftaler for idrætsaktiviteter.</li> <li>- Eleven kan samtale om følelser, der kan opstå ved fysisk aktivitet.</li> <li>- Eleven har viden om fysisk aktivitets indvirkning på følelser.</li> <li>- Eleven kan anvende enkle fagord og begreber.</li> <li>- Eleven har viden om enkle fagord og begreber.</li> <li>- Eleven kan modtage og aflevere boldtyper.</li> <li>- Eleven har viden om grundlæggende kaste-,</li> </ul>	<p>Progression</p> <p>Vi træner tekniske færdigheder (slag-, gribe-, og kasteteknikker)</p> <p>Vi bygger desuden på med færdige spil.</p> <p>Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på spillet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bat</li> <li>- Kegler</li> <li>- Overtræks-trøjer</li> <li>- Tennesbolde</li> </ul>

		gribe- og sparketeknik.		
41	<b>Featureuge: Teambuilding</b>			
42	<b>Efterårsferie</b>			
43-45	Musik, bevægelse og udtryk	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan anvende enkle fagord og begreber.</li> <li>- Eleven har viden om enkle fagord og begreber.</li> <li>- Eleven kan bevæge sig rytmisk til en variation af musikformer.</li> <li>- Eleven har viden om kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder.</li> </ul>	Progression Vi træner delelementer/kropslige færdigheder og sammensætninger.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Musik</li> <li>- Diverse redskaber til udtryk</li> </ul>
46-47	<b>Featureuger: Teater</b>			
48-50	Boldbasis - inde	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter.</li> <li>- Eleven har viden om regler og aftaler for idrætsaktiviteter.</li> <li>- Eleven kan samtale om følelser, der kan opstå ved fysisk aktivitet.</li> <li>- Eleven har viden om fysisk aktivitets indvirkning på følelser.</li> <li>- Eleven kan modtage og aflevere boldtyper.</li> <li>- Eleven har viden om grundlæggende kaste-, gribe- og sparketeknik.</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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Skumbolde</li> <li>- Hockeyudstyr</li> <li>- Basketbolde</li> <li>- Kegler</li> <li>- Overtrækstrøjer</li> </ul>
51-52	<b>Juleferie</b>			
1	Boldbasis - inde (fortsat)	Se uge 48-50	Se uge 48-50	Se uge 48-50
2-5	Redskabsaktiviteter (Herunder akrobatik)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser.</li> </ul>	Progression Vi træner delelementer/kropslige færdigheder og	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diverse redskaber i gymnastiksalen.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven har viden om grovmotoriske bevægelse på gulv og redskaber.</li> <li>- Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele.</li> <li>- Eleven har viden om spænding og afspænding.</li> <li>- Eleven kan samtale om kroppens reaktioner på fysisk aktivitet.</li> <li>- Eleven har viden om hvile- og arbejds puls.</li> <li>- Eleven kan anvende enkle fagord og begreber.</li> <li>- Eleven har viden om enkle fagord og begreber.</li> </ul>	<p>sammensætninger.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gruppearbejde til udvikling/træning.</li> </ul>	<p>(Plint, buk, trampolin, nedspringsmåtter, rulle-måtter m.m.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kopiark/Illustrationer</li> <li>- Musik</li> </ul>
<b>6</b>	<b>Projektuge</b>			
<b>7</b>	<b>Vinterferie</b>			
<b>8-9</b>	Tillidsøvelser og motorisk træning	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter.</li> <li>- Eleven har viden om regler og aftaler for idrætsaktiviteter.</li> <li>- Eleven kan samtale om følelser, der kan opstå ved fysisk aktivitet.</li> <li>- Eleven har viden om fysisk aktivitet's indvirkning på følelser.</li> <li>- Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege.</li> <li>- Eleven har viden om samarbejds måder.</li> <li>- Eleven kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser.</li> <li>- Eleven har viden om grovmotoriske bevægelse på gulv og</li> </ul>	<p>Gruppe- og pararbejde</p> <p>Diverse tillidsøvelser bl.a. gennem leg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bind til øjnene</li> <li>- Kegler</li> <li>- Redskaber</li> <li>- Bolde</li> <li>- Fløjter</li> </ul>

		redskaber. - Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele. - Eleven har viden om spænding og afspænding.		
10-12	Krop, træning og sundhed	- Eleven kan samtale om følelser der kan opstå ved fysisk aktivitet. - Eleven har viden om fysisk aktivitets indvirkning på følelser. - Eleven kan samtale om kroppens reaktioner på fysisk aktivitet. - Eleven har viden om hvile- og arbejds puls. - Eleven kan deltage i opvarmning. - Eleven har viden om opvarmningselementer .	Progression Vi træner delelementer/kropslige færdigheder og sammensætninger.	Diverse idrætsredskaber, måtter, tove, stopur, kegler m.m.
13	<b>Påskeferie</b>			
14-18	Løb, spring og kast (LSK)	- Eleven kan løbe, spring og kaste. - Eleven har viden om variationer indenfor løb, spring og kast.	Progression Vi træner tekniske færdigheder og sammensætter bevægelser målrettet færdige discipliner.	- kastebolde - målebånd - hylere - stopur - Kegler
19-25	Boldspil (udendørs)	- Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter. - Eleven har viden om regler og aftaler for idrætsaktiviteter. - Eleven kan samtale om følelser, der kan opstå ved fysisk aktivitet. - Eleven har viden om fysisk aktivitets indvirkning på følelser. - Eleven kan samtale om kroppens reaktioner på fysisk aktivitet. - Eleven har viden om hvile- og arbejds puls. - Eleven kan anvende enkle fagord og	Vi træner tekniske færdigheder og bygger på med før-færdige og færdige spil.  Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på spillet.	- Fodbolde - Skumbolde - Kegler - Overtrækstrøjer - Stopur - frisbees

		begreber. - Eleven har viden om enkle fagord og begreber. - Eleven kan modtage og aflevere boldtyper. - Eleven har viden om grundlæggende kaste-, gribe- og sparketeknik.		
26	Oprydning/afslutning	---	---	---

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