

Lærer: Sussi Sønnichsen

Forord til faget i klassen

Hovedvægten af idrætsundervisningen lægges på at bevæge sig alsidigt og indgå i forskellige idrætsaktiviteter. Undervisningen vil især omfatte:

- Grundlæggende motorisk træning
- idrætslege – inde og ude
- grundlæggende gymnastiske færdigheder
- boldbasis og boldspil
- rytmiske bevægelser og dans
- enkle grundtrænings-elementer.

Eleverne arbejder med tilegnelse af kropslige færdigheder samt evne til samarbejde med fokus på socialisering og accept.

Undervisningen skal give eleverne forudsætninger for at opleve og opdage kroppens muligheder gennem en bred vifte af meningsfulde aktiviteter, lege og spil.

Eleverne skal udvikle deres motoriske færdigheder.

Undervisningen tilrettelægges derfor efter, at eleverne afprøver, udfordrer, udvikler, opøver og eksperimenterer i alsidige idrætslige aktiviteter. Aktiviteterne vil blive tilrettelagt i en progression, som undervejs i forløbet ligger tæt på elevernes nærmeste udviklingszone.

Det forventes at alle elever møder op til idrætstimerne med idrætstøj medbragt hjemmefra, så de kan deltage omklædte. Fra sommerferie til efterårsferie og fra påskeferie til sommerferie vil undervisningen (hvis vejret tillader det) foregå udendørs. Eleverne skal derfor medbringe udendørs-sko og -tøj i disse perioder. Hvis der skal medbringes andet, skal jeg nok give besked i ugeplanen.

Bemærk også, at idrætslektionerne slutter med et bad. Husk derfor håndklæde.

Skal eleverne ikke deltage i undervisningen, forventes det, at forældrene har skrevet en seddel eller givet mig besked inden. Det vil ikke være tilladt at sidde med ipad eller mobil hvis man af eventuelle årsager ikke kan deltage.

Jeg glæder mig rigtig meget til et sjovt, udfordrende, aktivt og svedigt år sammen med 1. klasse til idræt

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.

Uger	Indhold/emne	Mål	Metode	Materialer
33-40	Udendørs lege Gamle og nye	<p>Eleverne skal: Opnå viden og kunne samtale om fordele ved den fysiske aktivitet. Opnå viden om fysiske forskelle og forudsætninger. Få gode sociale oplevelser. Viden om samarbejds måder. Respekttere regler og aftaler i idrætsaktiviteterne. Få en forståelse for forskellige leges regelsæt. Kontrollere grundlæggende bevægelser, først og fremmest gå, løbe, hoppe, hinke, vende og dreje. Deltage aktivt i lege. Kan samtale om kroppens reaktion på fysisk aktivitet.</p>	Vi leger forskellige lege såsom haletik, ståtrold, antonius, gemmeleg i forskellige former, stafetter.	Haler Bolde, Kegler Hulahop ringe m.m.
41	Featureuge: ol			
42	Efterårsferie			
43-45	Dans løs	<p>Eleven kan bevæge sig rytmisk til en variation af musikformer. Eleven har viden om kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder Eleven kan skabe enkle kropslige udtryk med bevægelse. Eleven har viden om brug af tid og kraft i bevægelsesudtryk Eleven kan udføre rytmiske bevægelsessekvenser til musik. Eleven har viden om tempo, puls, rytme og takt</p>	Forløbet fokuserer på at give eleverne grundlæggende kendskab til dans. Gennem leg, kreative øvelser og dans stifter eleverne bekendtskab med kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder. Eleverne kommer derudover også til at arbejde med at finde på bevægelser og korte dansesekvenser, samt at bevæge sig rytmisk til musik.	Musik Billeder

46	Projektuge			
47-50	Boldbasis med høvdingebold og stikbold.	Eleven arbejder med koordinering og kontrol af grundlæggende bevægelser. Eleven arbejder med kaste/griberefleks.	Vi spiller høvdingebold, stikbold med variationer og laver lidt begyndende spiludvikling.	Bløde bolde Redskaber
51-52	Juleferie			
2-6	Cirkusartister	Eleven kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser. Eleven har viden om grovmotoriske bevægelser på gulv og redskaber Eleven kan anvende gymnastikredskaber. Eleven har viden om gymnastikredskabernes navne og anvendelse	Der arbejdes både med spring og andre redskabsaktiviteter, akrobatik og parkour i forløbet. Vi skal lege og være akrobater, ninjaer og springklovne. Hvis tid afsluttes forløbet med en lille cirkusforestilling for hinanden.	Div. springredskaber
7	Vinterferie			
8-10	Yoga	Eleven kan bevæge sig rytmisk til en variation af musikformer. Eleven har viden om kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder. Eleven kan skabe enkle kropslige udtryk med bevægelse. Eleven har viden om brug af tid og kraft i bevægelsesudtryk. Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser. Eleven har viden om balancevariationer	Forløbet har til hensigt at give børnene en grundlæggende indføring i yoga gennem en legende tilgang. Der vil undervejs blive introduceret både åndedrætsøvelser, statiske og dynamiske yogastillinger, samt afspændingsøvelser og drømmerejser. Progressionen i forløbet er, at eleven først bliver introduceret til enkle øvelser, der så siden gentages og udvides og bygges videre på – eller sættes ind i en ny sammenhæng, som fx storytime yoga.	Musik Måtter
11-14	Boldbasis med stav	Eleven øver deres kaste- og gribe- og sparkefærdigheder. Eleven bliver fortrolig med forskellige typer bolde.	Der øves forskellige teknikker, greb og regler. Vi laver en progression op til det rigtige spil og afslutter med en miniturnering.	Mål, stave, bolde mm

		Eleven forholder sig til om taber-/vinderreaktioner i konkurrence handler i overensstemmelse med fairplay-begrebet. Eleven stifter bekendtskab til forskellige boldspil.		
15	Minisamfund			
16	Påskeferie			
17-21	Boldspil på nye måder (Skiftevis ude og inde afhængig af aktivitet)	Eleven kan anvende enkle fagord og begreber. Eleven har viden om enkle fagord og begreber. 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.	Forløbet sætter fokus på bolde og boldspil og giver eleverne forståelse for, at bolden og boldspil er en meget gammel opfindelse, men at man stadig kan justere kendte spil og bruge boldene i nye spil. Progressionen i forløbet er tilrettelagt, så eleverne i første kapitel bliver introduceret til, hvordan bolden blev opfundet. Herefter følger der forløb med hver sin bold som fokus – stikbolden, fodbolden og tennisbolden, men de møder de kendte bolde i nye og alternative lege.	Musik Forskellige bolde (både store, små, lette, tunge, flade, oppustede osv.) Evt. redskaber (opvarmningsleg) Mærkebånd Evt. model af spilhjulet Stikbold Hulahopringer Evt. reb Små mål Fodbold Kort med tekst og billede (Halli Hallo) Kegler Tennisbold Evalueringskort i farverne rød, gul og grøn (se PDF til print)
22-26	Slagbold	Eleven kan udføre enkle handlinger, først og fremmest kaste, gribe, sparke, aflevere og modtage med forskellige boldtyper. Eleven kan udvise samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter. Eleven bliver fortrolig med forskellige typer bolde. (hårde/bløde).	Der spilles forskellige typer slagbold hvor vi laver en progression op til det rigtige spil.	Bold Kegler Bat

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

2024-2025

IDRÆT 1. KLASSE