

Lærer: Sussi Sønnichsen (SS)

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 vi nok give besked ugen inden.

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.

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
33-36	Motion og sundhed Lege udendørs	Eleverne skal: - Opnå viden og kunne samtale om fordele ved den fysiske aktivitet. - Opnå viden om fysiske forskelle og forudsætninger. - Få gode sociale oplevelser. - Opnå 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.	Vi leger forskellige lege såsom haletik, stafetter, ståtrold, stensaks-papir mm. Både nye og gamle lege vil blive introduceret.	Haler Bolde, Kegler Hulahop ringe m.m.
37-40	Løb, spring og kast	Eleverne skal: Udføre enkle former for løb, spring og kast samt knytte forskellige bevægelsesprincipper. Opnå viden om variationer indenfor løb, spring og kast.	Bl.a. Løb/sprint Længdespring Hækkeløb Boldkast Spydkast mm.	Spyd Målebånd Tidtager Kegler Rive Bold Kugler mm.
41	Featureuge: Den gamle skole			
42	Efterårsferie			
43-45	Dans løs!	Eleverne arbejder med, at: - Bruge fantasien. - Udvikle og stimulere egen kreativitet. - Øve bevægelsesformer ved hjælp af rytmi og dans. - Øve motorik og kropsforståelse. - Anvende enkle rytmiske bevægelser til forskellige musikformer. - Opnå viden om kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder.	Forløbet fokuserer på at give eleverne grundlæggende kendskab til dans. Gennem leg, kreative øvelser og dans stifter eleverne bekendskab 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
46	Projektuge			
47-51	Sjove boldspil	Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis. Eleven kan kaste, gribe og slå til bolde i forskellige boldspil.	I dette forløb skal der arbejdes med alternative boldspil. Vi læser også fagtekster, hvor vi lærer mere om, hvad der kendetegner denne type	Forskellige typer bolde Overtrækstrøjer Kegler

		Eleverne kender reglerne til forskellige typer boldspil. Eleven kan ændre og justere et boldspil.	boldspil. Boldspillene er anderledes end dem, eleverne kender. I forløbet skal vi også arbejde med spilhjulet. Spilhjulet bruger vi, når man skal ændre og justere et boldspil.	Mål
52-1	Juleferie			
2-3	Jorden er giftig Fangelege og tillidsøvelser	Eleverne skal: Øve og fastholde balance. Øve vægtoverførsel. Benytte bløde, løse samt hårde redskaber. Samarbejde med flere om at lege. Kende til og gennemføre legen, og turde deltage i legens udfordringer.	Jorden er giftig bane, hvor vi sammen aftaler og udvikler regler for fangeleg.	Div. redskaber til legen.
4-6	Lege	Samarbejde med flere om at lege. Kende til og gennemføre legen, og turde deltage i legens udfordringer.	Vi laver en masse forskellige bevægelseslege Fx Mastermind, kampen om balancen, klappe fødder, kryds og bolle og meget mere.	Diverse
7	Vinterferie			
8-11	Bolddbasis med blød bold	Eleverne skal: Arbejde med koordinering og kontrol af grundlæggende bevægelser. Arbejde med kaste/griberefleks.	Vi spiller: Høvdingebold Stikbold med variationer. 10-bold Kurvebold mm	Bløde bolde Redskaber
12-13	Feature uge: Verdensmål			
14	Påskeferie			
15-16	Samarbejde og teambuilding	Eleverne skal: Forholde sig til at tillid og samarbejde er vigtige faktorer i idrættens verden. Forholde sig til tabe- og vinderreaktioner i konkurrence handler i overensstemmelse med fairplay-begrebet. Udvide hensyn og tolerance i aktiviteter der indebærer kropskontakt.	Samarbejdslege: En-to-tre Det flyvende æg Gruppeleg Klisterpapir Blindestafet Spindelvævet Fold madrassen Kims leg mm	Foldbare underlag Bolde Lagner Bind til øjne Reb Fodbold Papir

17-19	Spark til bolden	Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg. Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis	Vi arbejder med almene egenskaber indenfor sparketeknikker, tæmning af bold samt bevægelse med bold.	Fodbold Mål Kegler Overtrækstrøjer
20-22	Ringo og havespil	Eleverne skal: Øve kaste- og gribe- og sparkefærdigheder. Stifte bekendtskab med forskellige boldspil. Anvende tekniske færdigheder i forskellige spil. Forstå taktiske handlemåder i forskellige idrætslige spil. Anvende regler i forskellige idrætslige spil. Gennemføre forskellige idrætslige lege, spil og aktiviteter.	Træne forskellige teknikker, fokus på forskellige regelsæt, samarbejde og fairplay.	Ringo-ringe Kongespil Cornhole Stigegolf mm
23-26	Slagbold	Eleverne skal: Udføre enkle handlinger, først og fremmest kaste, gribe, sparke, aflevere og modtage med forskellige boldtyper. Udvide samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter. Gøre børnene fortrolige med forskellige typer bolde.	Rundbold Langbold Øve kaste/gribe teknikker	Bold Kegler Bat

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