

Lærer: Sussi Sønnichsen (SS)

### Forord til idræt i 3. klasse

Vi arbejder i idrætsundervisningen 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. I undervisningen vil eleverne blive udfordret forskelligt ved, at de også møder idrætsaktiviteter, som de nødvendigvis ikke møder i fritiden. Idrætsundervisningen opbygges ud fra en progression, som tillader at eleverne udfordres i forhold til deres udvikling. Eleverne skal dermed i idrætsundervisning afprøve, udfordre, udvikle, organisere og eksperimentere alsidigt i idrætslige aktiviteter. Undervisningen er sammensat omkring nedenstående kompetenceområder fra undervisningsministeriet:

Alsidig idrætsudøvelse (Eleven kan anvende grundlæggende sammensatte bevægelser i idrætspraksis)

Idrætskultur og relationer (Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab).

Krop, træning og trivsel (Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab)

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, hvor det kræves. 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 f.eks. har 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 der er aftalt andet. Det er ikke 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.*

Uger	Indhold/emne	Mål	Metode	Materialer
33-36	Slagbold	Eleverne skal: Udføre enkle handlinger, først og fremmest kaste, gribe, sparke, aflevere og modtage med forskellige boldtyper.	Rundbold M-bold Finsk rundbold Langbold Øve kaste/gribe teknikker	Bold Kegler Bat

		Udvis samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter. Blive fortrolige med forskellige typer bolde. (hårde/bløde). Opnå viden om tabe- og vinderreaktioner. Opnå viden om regler i boldspil.	Lang-rundbold	
36-40	Boldspil Ultimate	Eleverne skal: Øve kaste- og gribe- og sparke- færdigheder. Blive fortrolig med forskellige typer bolde. Forholde sig til tabe- og vinder- reaktioner i konkurrence handler i overensstemmelse med fairplay-begrebet. Stifte bekendtskab med forskellige boldspil. Udvis hensyn og tolerance i aktiviteter der indebærer kropskontakt.	Øve kaste-gribe teknik Løbende progression af regler Spille frisbeegolf	Frisbees Hula-hop-ringe Trøjer
41	<b>Featureuge: Teambuilding</b>			
42	<b>Efterårsferie</b>			
43-45	Musik, bevægelse og udtryk	Eleverne skal: Udføre grundlæggende bevægelser indenfor dans og udtryk. Udvikle og stimulere egen kreativitet. Øve bevægelsesformer ved hjælp af rytmik og dans. Øve motorik og kropsforståelse. Anvende rytmiske bevægelser til forskellige musikformer. Opnå viden om tempo, puls, rytme og takt.	Eksempelvis: Dans Aerobic Step Yoga Udtrykslege- og øvelser. Stopdans	Musik Hulahopringer Yoga-øvelser Musik Stepbænke
46-47	<b>Featureuger: Teater</b>			
48-51	Redskabsgymnastik og parkour	Eleverne skal: Kunne udføre spænding og afspænding.	Gymnastikserier Spring Redskabs-aktiviteter. Parkour Håndstand og hovedstand.	Div. redskaber.

		Opnå viden om samt anvende grundlæggende teknikker indenfor redskabsaktiviteter. Opnå viden om samt udføre sammensatte bevægelser i redskabsaktiviteter. Udføre simple balancer og krydsfunktioner. Anvende centrale fagord og begreber.	Step	
<b>51-52</b>	<b>Juleferie</b>			
<b>1-3</b>	Boldbasis med høvdingebold og stikbold.	Eleverne skal: Arbejde med koordinering og kontrol af grundlæggende bevægelser.  Arbejde med kaste/griberefleks.	Høvdingebold Stikbold med variationer.	Bløde bolde Redskaber
<b>4-5</b>	Boldbasis Floorball	Eleverne skal: 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. Forholde sig til tabe-og vindereaktioner i konkurrence og handle i overensstemmelse med fairplaybegrebet. Udføre enkle handlinger, først og fremmest kaste, gribe, sparke. Udvis hensyn og tolerance i aktiviteter der indebærer kropskontakt.	Øve afleverings-teknikker, skud på mål, gennemgang af regler. Kønsopdelte hold/hold på tværs af køn. Spiller på skift.  Spille kampe.	Hockeystave Trøjer Mål, Puk (hockeybolde) Stopur Kegler
<b>6</b>	<b>Projektuge</b>			
<b>7</b>	<b>Vinterferie</b>			
<b>8-10</b>	Styrke og leg	Eleverne arbejder med, at: Kunne samtale om følelser, der kan opstå ved fysisk aktivitet.	I dette forløb skal eleverne arbejde med forskellige måder, hvorpå de kan styrke hele deres krop. De får kendskab til, hvad der sker i kroppen, når de dyrker	Styrkeredskaber

		<p>Opnå viden om fysisk aktivitets indvirkning på følelse.</p> <p>Kunne samtale om forskellige fysiske forudsætninger for idrætsudøvelse.</p> <p>Opnår viden om fysiske forskelle og forudsætninger.</p>	<p>motion. Derudover skal de arbejde med forskellige former for puls- og styrketræning.</p>	
<b>11-12</b>	Boldbasis - basket	<p>Eleverne skal:</p> <p>Øve kaste- og gribe- og sparke- færdigheder.</p> <p>Blive fortrolig med forskellige typer bolde.</p> <p>Forholde sig til tabe- og vinder- reaktioner i konkurrence handler i overensstemmelse med fairplay-begrebet.</p> <p>Stifte bekendtskab med forskellige boldspil.</p> <p>Udvis hensyn og tolerance i aktiviteter der indebærer kropskontakt.</p>	<p>Øve afleverings-teknikker, skud på mål, gennemgang af regler. Kønsopdelte hold/ hold på tværs af køn. Spiller på skift.</p> <p>Spille kampe.</p>	Basketbolde
<b>13</b>	<b>Påskeferie</b>			
<b>14-16</b>	Samarbejde og teambuilding	<p>Eleverne skal:</p> <p>Forholde sig til at tillid og samarbejde er vigtige faktorer i idrættens verden.</p> <p>Forholde sig til tabe- og vinder- reaktioner i konkurrence handler i overensstemmelse med fairplay-begrebet.</p> <p>Udvis hensyn og tolerance i aktiviteter der indebærer kropskontakt.</p>	<p>Samarbejdslege:</p> <p>En-to-tre</p> <p>Det flyvende æg</p> <p>Gruppeleg</p> <p>Klisterpapir</p> <p>Blindestafet</p> <p>Spindelvævet</p> <p>Fold madrassen</p> <p>Kims leg mm</p>	<p>Foldbare underlag</p> <p>Bolde</p> <p>Lagner</p> <p>Bind til øjne</p> <p>Reb</p> <p>Fodbold</p> <p>Papir</p>
<b>17-19</b>	Boldbasis Fodbold	<p>Eleverne skal:</p> <p>Øve kaste- og gribe- og sparke- færdigheder.</p> <p>Blive fortrolig med forskellige typer bolde.</p> <p>Forholde sig til tabe- og vinder- reaktioner i konkurrence handler i overensstemmelse med fairplay-begrebet.</p> <p>Stifte bekendtskab med forskellige boldspil.</p> <p>Udvis hensyn og tolerance i aktiviteter der indebærer</p>	<p>Evt. spille fodboldgolf</p> <p>Øve forskellige sparketeknikker</p> <p>Lære regler</p> <p>Spille små kampe</p>	<p>Fodbolde</p> <p>Trøjer</p>

		kropskontakt.		
<b>20-22</b>	Padel, ringo og andre småspil	<p>Eleverne skal:  Øve kaste- og gribe- og sparke- færdigheder.  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.</p>	Træne forskellige teknikker, fokus på forskellige regelsæt, samarbejde og fairplay.	Padelbane og udstyr Ringo-ringe Kongespil Cornhole Stigegolf mm
<b>23-25</b>	Atletik og O-løb	<p>Eleverne skal:  Øve kaste- og gribe- og sparke- færdigheder.  Arbejde med koordinering og kontrol af grundlæggende bevægelser.  Navigere ud fra kort</p>	Forskellige atletikdiscipliner såsom kast, løb og spring. O-løb foregår på skolen og i nærområdet.	Målebånd Spyd Kugler Rive Hylere Oversigtskort mm
<b>26</b>	Elevvalgte lege og aktiviteter (sommerafslutning)	-----	-----	-----

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