

Lærer: DS (Daniel Fabricius-Sommerkorn)

Forord til faget i klassen

I 4.klasse arbejder vi på Den Nye Friskole i idræt med følgende kompetenceområder:

1) *Alsidig idrætsudøvelse, 2) Idrætskultur og relationer, 3) Krop, træning og trivsel.*

Med vores undervisning arbejder vi frem mod at eleverne efter 5.klassetrin: Kan anvende grundlæggende sammensatte bevægelser i idrætspraksis, kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab, kan samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel. Eleverne skal få glæde af at bevæge sig, og lære sportsgren at kende som de ikke nødvendigvis kender fra deres fritid. Idrætsundervisningen skal udfordre eleverne tilpas, og være en progression, så eleverne oplever succes og kan tro på sig selv. Der indgår både teori og praksis.

Idræt kan forgå både indendørs- og udendørs, og der forventes at eleverne har passende idrætstøj med. Underviseren skriver så vidt muligt i ugeplanen, hvor idrætstimerne skal foregå, så forældre/eleverne kan pakke tøj med hensyn til dette. 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	Mål	Metode	Materialer
33 - 35	Træning i det fri <ul style="list-style-type: none"> - Opvarmning - Opvarmning - Trappeløb - Cirkeltræning 	<ul style="list-style-type: none"> - Eleverne kan træne uden brug af redskaber, og kende til forskellige træningsformer 	<ul style="list-style-type: none"> - Diverse 	Skoven, skolens område, egen krop https://idraet.alinea.dk/course/AOMQ-traening-i-det-fri
36 - 37	Basket (<i>Boldbasis og boldspil</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - Eleverne kan spille sammen, dribble, aflevere og skyde, kende til regler - Udvikle fairplay evner 	<ul style="list-style-type: none"> - Diverse 	Bolde, bane https://idraet.alinea.dk/course/AG9T-basket

38 - 40	Fir first for all	- Eleverne oplever en evidensbaseret bevægelseskoncept, med højtintense, sjove og involverende aktiviteter	- Forskellige sportsgrene	Syddansk Universitet Dansk Idrætsforbund
41	Featureuge: OL			
42	Efterårsferie			
43 - 45	Løb! <i>(Løb, spring og kast)</i>	- Eleverne lærer at løbe på forskellige måder i løbelege, kan både løbe hurtigt og langt, bruge nogle tricks til at løbe på en god måde	- Warm-up - Korte løb - Længere løb - Løbeleg	Alinea Dansk Idrætsforbund
46	Projektuge			
47 - 50	Kroppen på hovedet! <i>(Redskabsaktiviteter)</i>	- Eleverne kender forskellige typer gymnastikøvelser, kan udføre basale øvelser, kan bruge simple modtagningsteknikker	- Stræk ud - Håndstand - Fantasiløb - Balance - Cirkelhop Etc...	Alinea Hallen, redskaber https://idraet.alinea.dk/course/AG9t-kroppen-p-a-hovedet
51	Flexuge			
52 - 1	Juleferie			
2 - 4	Kamp og stagefight <i>(Kropsbasis)</i>	- Eleverne lærer forskellige kamp- og stuntøvelser sammen med andre, ved noget om kampkultur i andre lande, lærer om vinder- og taberreaktioner	- Warm-up - Sumo - Koreografi	Alinea https://idraet.alinea.dk/course/AGh6-kamp-og-stagefight
5 - 6	Gamle lege	- Eleverne bliver taget tilbage i tiden før 2.verdenskrig og prøver hvordan det var at være barn dengang	- Sækkeløb - Hinkesten - Etc.	Alinea https://idraet.alinea.dk/course/AGhS-gamle-lege
7	Vinterferie			
8 - 12	Dans Hiphop <i>(Kropsbasis)</i>	- Eleverne kender en masse fede moves, kan danse til rytme, kan lave deres egen lille koreo	- Teori - Forskellige moves - Videoer	Alinea https://idraet.alinea.dk/course/AGfe-dans-hiphop Youtube

13 - 14	Floorball <i>(Boldbasis og boldspil)</i>	- Eleverne kan kontrollere stav og bold, forstår reglerne, kan udvikle et eget lille spil	- Teori - Samtale - Teamwork	Hallen, stav, bold Alinea https://idraet.alinea.dk/course/ahSw-floorball
15	Minisamfund			
16	Påskeferie			
17 - 19	Crosstræning	- Eleverne kan måle egen puls, kan gennemføre forskellige crosstræningsøvelser	- Diverse	Alinea https://idraet.alinea.dk/course/aPKd-crosstraening
20 - 21	Yoga	- Eleverne ved hvad Yoga betyder og er, kan lave enkle yogaøvelser og være opmærksom på egen krop	- Spændings- og balanceøv. - Flowyoga	Alinea https://idraet.alinea.dk/course/AGfp-yoga-for-mellemtrinnet
22	Flexuge			
23 - 25	Kast <i>(Løb, spring, kast)</i>	- Eleverne kan udføre et teknisk godt boldkast, er fortrolig med kuglestød, kan hjælpe andre	- Forskellige kasteøvelser	Bolde, kugler, etc... Alinea https://idraet.alinea.dk/course/AWJh-kast
26	Ønskeidræt	- Eleverne bestemmer sammen hvad de gerne vil lave	- Diverse	Diverse

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