

Lærer: Anne Jochimsen Schmidt

Undervisningen i idræt gives torsdage fra kl. 12.05 - 13.30.

### Forord til idræt i 5. 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	Emne	Mål	Færdighed og vidensmål	Materialer
33-36	<b>Kidsvolley</b>	Eleverne skal spille kidsvolley og øve forskellige aspekter i at slå, kaste og gribe, altså forskellige spillignende øvelser i børnehøjde.	<p>Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik.</p> <p>Eleven kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold.</p> <p>Eleven har viden om regler i boldspil.</p> <p>Eleven kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler.</p> <p>Eleven har viden om spiludvikling.</p>	Volleybolde og kegler
37-40	<b>Ultimate, Kan Jam samt disc golf</b>	Ved ultimate, disc golf og Kan Jam skal eleverne turde kaste sig ud i alternative former for idræt og lære spillenes regler. De skal kende til vores lokalområde og de muligheder der tilbydes i forhold til idrætsudfoldelse.	<p>Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik.</p> <p>Eleven har viden om spiludvikling.</p> <p>Eleven kan samtale om tabe- og vinde reaktioner.</p> <p>Eleven kan handle i overensstemmelse med fairplay.</p> <p>Eleven kan udvise ansvar i idrætsaktiviteter.</p> <p>Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter.</p>	Discs, bold, kegler, scorekort og Kan Jam.

41	Featureuge: ol			
42	Efterårsferie			
43 - 45	<b>Fysisk træning (crossfit, styrketræning og cirkeltræning)</b>	Vi arbejder med de almindeligste principper inden for træningslære. Vi arbejder med træning af kroppens store muskelgrupper.	<p>Eleven kan udføre opvarmningsøvelser.</p> <p>Eleven har viden om grundlæggende opvarmningsøvelser.</p> <p>Eleven kan udføre basal grundtræning.</p> <p>Eleven har viden om grundtræningselementer.</p> <p>Eleven har viden om sammenhænge mellem fysisk aktivitet og trivsel.</p> <p>Eleven har viden om centrale fagord og begreber.</p>	Kegler, yogamåtter, træningsredskaber og stopur.
46	Projektuge			
47 - 50	<b>Alternative boldspil</b>	<p>Her vil eleverne møde en række nye alternative boldspil. Forløbet skal sætte eleverne i stand til at analysere og reflektere over problemstillinger forbundet med boldspil. Vi øver færdigheder som samspil, kaste-gribe og slagteknikker.</p> <p>Eleverne bliver præsenteret for spilhjulet.</p>	<p>Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper.</p> <p>Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik.</p> <p>Eleven kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold.</p> <p>Eleven har viden om regler i boldspil.</p> <p>Eleven kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler.</p> <p>Eleven har viden om</p>	Forskellige bolde, spilhjulet, kegler og overtrækstrøjer.

			<p>spiludvikling.</p> <p>Eleven kan handle i overensstemmelse med fairplay.</p>	
51-52	<b>Juleferie</b>			
2 - 4	<b>Dans og udtryk</b>	<p>Eleverne skal kunne anvende rytmiske bevægelser til musik. De skal kunne dramatisere ud fra musikkens stemning og tema.</p>	<p>Eleven kan udføre grundlæggende bevægelser inden for dans og udtryk.</p> <p>Eleven har viden om variationer i bevægelser inden for dans og udtryk.</p> <p>Eleven kan udføre rytmiske bevægelsessekvenser til musik.</p> <p>Eleven har viden om tempo, puls, rytme og takt.</p> <p>Eleven kan skabe forskelligartede kropslige udtryk med bevægelse.</p>	<p>Musik og diverse kopiark.</p>
5 - 6	<b>Opvarmning</b>	<p>Eleverne vil i dette forløb stifte bekendtskab med forskellige opvarmningsprogrammer.</p> <p>Det centrale er, at eleverne lærer, at alle muskler og led skal varmes op.</p> <p>Eleverne udarbejder enkle opvarmningsforløb, hvor de viser, at de har forstået principperne for opvarmning, udstrækning og nedkøling.</p>	<p>Eleven kan udføre opvarmningsøvelser.</p> <p>Eleven har viden om grundlæggende opvarmningsøvelser.</p>	<p>Musik, kegler og overtrækstrøjer.</p>
7	<b>Vinterferie</b>			
8 - 10	<b>Opvarmning fortsat</b>			

11-14	<b>Basketball</b>	I dette forløb skal eleverne arbejde med basketball gennem basketballrelaterede boldbasisøvelser, småspil og streetbasket.	<p>Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper.</p> <p>Eleven har viden om kaste, sparke, gribe og slagteknik.</p> <p>Eleven kan spille regelbaserede bold spil såvel individuelt som på hold.</p> <p>Eleven har viden om regler i boldspil.</p>	Basketbolde og kegler.
15	<b>Minisamfund</b>			
16	<b>Påskeferie</b>			
17 - 21	<b>Løb</b>	<p>Løb er både sjovt og sundt, og der findes rigtig mange forskellige måder at løbe på. I disse uger er der fokus på at give eleverne viden om, hvordan man udvikler og forbedre kondition, løbeteknik, og skaber interesse og lyst til løb.</p> <p>Eleverne vil møde forskellige løbelege, intervaltræning, tests og distanceløb.</p>	<p>Eleven kan udvise sambejdsevne i idrætslige aktiviteter.</p> <p>Eleven har viden om grundtrænings elementer.</p> <p>Eleven kan måle hvile og arbejdpuls.</p> <p>Eleven har viden om målingsmetode for hvile og arbejdpuls.</p>	Tests, stopur og kopiark.
22-25	<b>Statego og gamle lege</b>		<p>Eleven kan udvise ansvar i idrætsaktiviteter.</p> <p>Eleven har viden om roller i idrætsaktiviteter.</p> <p>Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter.</p> <p>Eleven har viden om regelsæts formål og struktur.</p>	Spilleregler og diverse.

			<p>Eleven har viden om tabe- og vindereaktioner.</p> <p>Eleven kan beskrive lokalområdets idrætsmuligheder.</p> <p>Eleven har viden om nye og gamle idrætslege.</p>	
26	Ønskeidræt			

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