

Lærer: Anne Jochimsen Schmidt

Undervisningen i idræt gives torsdage fra kl. 12.05 - 13.30



Forord til idræt i 6. 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 idrætsslige aktiviteter. Undervisningen er sammensat omkring nedenstående kompetenceområder fra undervisningsministeriet:

Alsidig idrætsudøvelse (Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter.)

Idrætskultur og relationer (Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer.).

Krop, træning og trivsel (Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel.)

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 meget dårligt, 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	Færdigheds- og vidensområder og -mål
33 - 37	Slagbold M-bold	Vi træner de tekniske færdigheder: slag-, kaste og gribeteknikker, og anvender dem i de færdige spil.	Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil. Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil. Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil. Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter. Eleven har viden om samarbejdsmetoder.
38 - 40	Kinball	Eleverne skal have en generel intro til spillet og vænnes til den store bold. Vi skal i kinball træne færdigheder som slag, kaste-gribe teknik, samarbejde samt forstå betydningen af fairplay.	Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter. Eleven kan indgå konstruktivt i løsning af idrætslige opgaver med andre. Eleven har viden om processer i gruppe arbejde. Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil. Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil. Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil.
41	Featureuge		
42	Efterårsferie		
43-47	Den perfekte idrætsaktivitet	Formålet med dette forløbet er, at eleverne arbejder med at analysere og udvikle aktiviteter.	Eleven kan tilrette lægge et forløb for selvorganiseret idræt.

	Eleverne skal selv udvikle lege/boldspil	Eleverne vil her stifte bekendtskab med forskellige analyse- og udviklingsværktøjer.	Eleven har viden om planlægning af selvorganiseret idræt. Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter. Eleven kan indgå konstruktivt i løsning af idrætslige opgaver med andre. Eleven har viden om processer i gruppe arbejde. Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil.
48-50	Body and mind	Forløbet har til formål at introducere eleverne for meditation og yoga fra et ikke-religiøst perspektiv. Eleverne skal bl.a. arbejde med afspænding i form af åndedrætsøvelser og forskellige meditationsteknikker.	Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser. Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form.
51-1	Juleferie		
2 - 6	Krop, træning og trivsel "Det sunde liv" Forløb fra Alinea	I forløbet skal eleverne arbejde med fysisk aktivitet, kost og sundhed. De skal blandt andet have kendskab til de fire sundhedsbegreber. Derudover skal de arbejde med deres forståelse og opfattelse af sundhed, lave et opvarmningsprogram samt dyrke forskellige former for fysisk aktivitet.	Eleven har viden om faglige anbefalinger til idrætsvaner. Eleven kan tilrettelægge opvarmning. Eleven har viden om principper for opvarmning. Eleven kan samtale om kropsidealers betydning for identitet. Eleven har viden om fagord og begreber.
7	Vinterferie		
8-11	Redskabsgymnastik	I dette forløb kommer eleverne igennem nogle af de klassiske discipliner	Eleven kan beherske behændighedsøvelser og spring.

		inden for redskabsgymnastik.	Eleven har viden om redskabs og spring teknik inden for redskabsgymnastik og parkour. Eleven kan deltage i sikker modtagning. Eleven har viden om modtagningsteknik og sikkerhed.
12-13	Featureuger		
14	Påskeferie		
15-17	O-løb og geocaching.	Hvad er et orienteringsløb? Hvordan kan man orientere sig i naturen? Disse og mange andre spørgsmål får eleverne svar på i dette forløb. Eleverne skal på o-løb i lokalområdet og også prøve kræfter med geocaching.	Eleven kan gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort, kompas og digitale medier. Eleven har viden om regler og teknikker i friluftaktiviteter.
18-21	Fodbold	I dette forløb er der fokus på grundlæggende spilforståelse og teknik herunder bl.a.: sparke, modtage, tæmme, driblinger, spilbarhed, opdækning og det færdige spil. Eleverne vil igen blive præsenteret for spilhjulet og de seks parametre.	Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil. Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil. Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil. Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i boldspil.
22-25	Løb, spring og kast Vi besøger Haderslev atletikstadion.	Vi træner tekniske færdigheder og bygger på med færdige discipliner.	Eleven kan analysere bevægelsesmønstre inden for løb, spring og kast. Eleven har viden om bevægelsesprincipper inden for løb, spring og kast.

			Eleven kan beherske tekniske færdigheder inden for løb, spring, kast. Eleven har viden om koordination og teknik i løb, spring og kast.
26	Ønskeidræt	Eleverne bestemmer, hvad de gerne vil lave.	

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