

Lærer: JL og NN

Forord til idræt i 7. klasse

I idrætsundervisningen arbejder vi 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. Eleverne vil blive udfordret forskelligt således, at de også mødes af idrætsaktiviteter, som de ikke nødvendigvis mødes i fritiden. Idrætsundervisningen vil blive bygget op ud fra en progression, som tillader at eleverne udfordres i forhold til deres udvikling. Eleverne skal altså i idrætsundervisning afprøve, udfordre, udvikle, afprøve, organisere og eksperimentere alsidigt i idrætslige aktiviteter.

Undervisningen er sammensat omkring nedenstående kompetenceområder:

- 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 idrætsstøj, 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 idrætsstøj med i perioder der kræver det. 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 har eksempelvis 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 forsat være på stedet, hvor undervisningen foregår, medmindre andet er aftalt og det vil ikke være 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.

Uge r	Indhold/emne	Mål	Metode	Materialer
33- 34	Legekultur (NN)	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan tilrettelægge et forløb for selvorganiseret idræt. - eleven har viden om planlægning af selvorganiseret idræt. - Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter. - Eleven har om samarbejdsmetoder. 	<ul style="list-style-type: none"> - Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på lege med fokus på taktiske muligheder, samarbejde og idrætslige værdier.. (Vi inddrager også Callois' fire principper for leg) 	<ul style="list-style-type: none"> - Redskaber til leg - Overtræks-trøjer - Kegler - Bolde - Caillois' fire principper for leg.
35- 37	Slagbold (JL)	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil. - Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil. - Eleven kan analysere normer og værdier i idrætskultur. - Eleven har viden om normer og værdier i idrætskultur. 	<p>Vi træner tekniske færdigheder (Slag-, kaste-, gribeteknikker) og anvender det i færdige spil.</p> <p>Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på spillet og arbejde med taktiske muligheder.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tennisbolde Slagtræ/bat Kegler Overtræks-trøjer
38- 40	Ultimate/fairplay (JL)	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Progression</p> <p>Vi træner tekniske færdigheder og bygger på med før-færdige og det færdige spil.</p> <p>Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på spillet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Spilhjulet - Ultimate discs - kegler - Overtræks-trøjer - Stopur

		taktiske muligheder i boldspil.		
41	Featureuge: Teambuilding			
42	Efterårsferie			
43-45 (46)	Krop, træning og sundhed (NN) (Herunder opvarmningsprogrammer)	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan tilrettelægge opvarmning. - Eleven har viden om principper for opvarmning. - Eleven kan formidle fordele og ulemper ved forskellige idrætsvaner. - Eleven har viden om faglige anbefalinger til idrætsvaner. - Eleven kan forebygge idrætsskader. - Eleven har viden om principper for forebyggelse af idrætsskader. - Eleven kan udføre øvelser med udgangspunkt i træningsprincipper. - Eleven har viden om træningsprincipper. - Eleven kan samtale om fysiske og psykiske forandringer i puberteten. - Eleven har viden om fysiske og psykiske forandringer i puberteten. - Eleven kan samtale om kropsidealers betydning for identitet. 	Vi skifter mellem individuelt- og gruppearbejde, samt fremlæggelser/fremvisninger.	<ul style="list-style-type: none"> - Stopur - diverse træningsredskaber - Borgskala - Kopiark til opvarmningsprogrammer

		- Eleven har viden om kropsidealer.		
46-47	Featureuger: Teater			
48-50	Kropsbasis (NN)	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form. - Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser. - Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende fagord og begreber. - Eleven har viden om fagord og begreber. 	Vi skifter mellem individuelt- og gruppearbejde, samt fremlæggelser/fremvisninger.	<ul style="list-style-type: none"> - kropsbasisdag - Diverse redskaber i gymnastiksalen. (Plint, airtrack, soft top, buk, trampolin, nedspringsmåtter, rullemåtter m.m.) - Musik
51-52	Juleferie			
1-3	Redskabsaktiviteter (NN)	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan beherske behændighedsøvelser og spring. - Eleven har viden om redskabs- og springteknik inden for redskabsgymnastik og parkour. - Eleven kan deltage i sikker modtagning. - Eleven har viden om modtagningsteknik og sikkerhed. 	<p>Progression Vi træner delelementer/kropslige færdigheder og sammensætninger.</p> <p>- Gruppearbejde til udvikling/træning.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diverse redskaber i gymnastiksalen. (Plint, airtrack, soft top, buk, trampolin, nedspringsmåtter, rullemåtter m.m.) - Musik
4-5	Parkour (JL)	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan beherske behændighedsøvelser og spring. - Eleven har viden om redskabs- og 	<p>Progression Vi træner delelementer/kropslige færdigheder og sammensætninger.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diverse redskaber i gymnastiksalen. (Plint, airtrack, soft top, buk, trampolin,

		springteknik inden for redskabsgymnastik og parkour. - Eleven kan deltage i sikker modtagning. - Eleven har viden om modtagningsteknik og sikkerhed.	- Gruppearbejde til udvikling/træning.	nedspringsmåtter, rulle-måtter m.m.) - Musik
6	Projektuge			
7	Vinterferie			
8-10	Indendørs boldspil (JL)	- 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.	Vi træner tekniske færdigheder og bygger på med før-færdige og færdige spil. Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på spillet og arbejde med taktiske muligheder.	- Spilhjulet - Skumbolde - Basketbolde - Fodbolde - Hockeystave - Kegler - Overtræks-trøjer - Diverse ting der kan variere/udvikle boldspil.
11-12	Dans og udtryk (NN)	- Eleven kan udføre sammensatte bevægelsessekvenser inden for kulturelle danse og stilarter. - Eleven har viden om kendetegn ved kulturelle danse og stilarter. - Eleven kan udvikle fælles koreografier og udtryk. - Eleven har viden om koreografiske virkemidler.	Progression Vi træner delelementer/kropslige færdigheder og sammensætninger. - Gruppearbejde/Fremvisninger	- Musik - Soundbox - Dansedug

13	Påskeferie			
14	Dans og udtryk (fortsat) (NN)	Se uge 11-12	Se uge 11-12	Se uge 11-12
15-16	Orienteringsaktiviteter/Natur og udeliv (NN)	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter. - Eleven har viden om samarbejdsmetoder. - Eleven kan gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort, kompas og digitale medier. - Eleven har viden om orienteringsløbskort, kompas og digitale medier. - Eleven kan planlægge enkle friluftaktiviteter. - Eleven har viden om regler og teknikker i friluftaktiviteter. 	Vi arbejder ud fra en fælles introduktion og derefter gruppearbejde med fokus på samarbejde.	<ul style="list-style-type: none"> - Kort - Kegler - evt. kompas - Stopur
17-21	Løb, spring og kast (NN+JL) (LSK – Atletik)	<ul style="list-style-type: none"> - 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 indenfor løb, spring og kast. - Eleven har viden om koordination og teknik i løb, spring og kast. 	Progression Vi træner tekniske færdigheder og bygger på med færdige discipliner.	<ul style="list-style-type: none"> - Målebånd - Stopur - Depeche - Bolde til boldkast - Startklaptræ. - Hække - Hylér

22-25	Udendørs boldspil (JL)	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Eleven kan analysere aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelse. - Eleven har viden om aktuelle problemstillinger med idrætsudøvelse. 	<p>Vi træner tekniske færdigheder og bygger på med før-færdige og færdige spil.</p> <p>Vi bruger timeouts til at forbedre/ændre på spillet og arbejde med taktiske muligheder.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Qudditch udstyr - Spilhjulet - hulahopringe - Diverse bolde - Kegler - Overtræks-trøjer - Diverse ting der kan variere/udvikle boldspil.
26	Afslutning/opydning (JL)	---	---	---

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